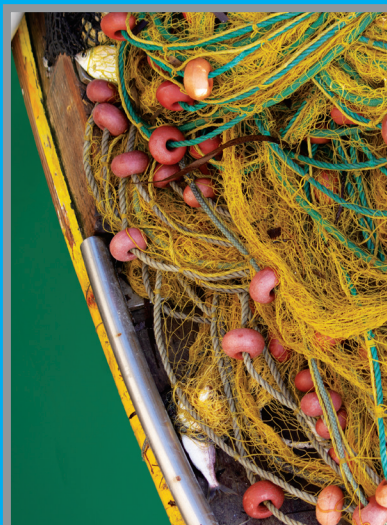


The Products of Kefalonia-Ithaca Geopark

Προϊόντα του Γεωπάρκου Κεφαλονιάς - Ιθάκης





Το νησιωτικό ανάγλυφο του Γεωπάρκου με ασβεστολιθικά ψηλά όρη και καρστικές κοιλάδες και λίμνες, εύφορες πεδιάδες σε χαλαρά αργιλικά ιζήματα και θαλάσσιες κοιλάδες τύπου «φιορδ» που σχηματίζουν όρμους και κόλπους, παρουσιάζει χαρακτηριστικά τοπίου υψηλής ποικιλομορφίας. Τα ενδιαιτήματα που δημιουργούνται στην Κεφαλονιά και την Ιθάκη φιλοξενούν πλούσια βιοποικιλότητα, η οποία συμβάλλει στην αυξημένη ποικιλία και των τοπικών ποιοτικών προϊόντων. Φρούτα, καρποί και κηπευτικά, ελαιόλαδο, κρασί, μέλι, γαλακτοκομικά, αλιευτικά και κτηνοτροφικά προϊόντα υψηλής ποιότητας και θρεπτικής αξίας παράγονται χάρη στο μικροκλίμα και τις ευνοϊκές εδαφολογικές συνθήκες και συνδέονται άρρηκτα με τις διατροφικές παραδόσεις του τόπου. Αποτελούν έτσι βασικά συστατικά της πολιτιστικής ταυτότητας και κληρονομιάς του Γεωπάρκου, που διαφυλάσσουν την τοπική γνώση και τον τοπικό πολιτισμό. Ο πρωτογενής παραγωγικός τομέας είναι σημαντικός για την οικονομία και την απασχόληση, την υγιεινή μεσογειακή διατροφή και τη διατήρηση της ποιότητας του φυσικού περιβάλλοντος του Γεωπάρκου. Προκειμένου να επιτευχθεί η βελτιστοποίηση της χρήσης των πόρων που στηρίζει τη βιώσιμη παραγωγή με χαμηλό οικολογικό αποτύπωμα και την αύξηση της προστιθέμενης αξίας των προϊόντων, γίνεται χρήση καινοτόμων νέων τεχνολογιών και τεχνικών φιλικών προς το περιβάλλον. Δράσεις ανάδειξης του γεωγραφικού τόπου προέλευσης (ΠΟΠ, ΠΓΕ) και του τρόπου παραγωγής στους οποίους οφείλονται τα ιδιαίτερα γευστικά και ποιοτικά χαρακτηριστικά των προϊόντων, μπορούν να συνεισφέρουν περαιτέρω στην προώθηση και τη διασύνδεσή τους με την τουριστική βιομηχανία.

GR

The insular relief of Kefalonia-Ithaca Geopark is characterized by mountains, karst valleys and lakes, fertile plains in loose clay sediments and valleys of the “fjord” type forming inlets and bays, and therefore constitutes a landscape of highly diverse features. Kefalonia and Ithaca insular habitats host rich biodiversity, translated into an increased variety of the local quality products. Fruits and vegetable, olive oil, wine, honey, dairy, fishery and livestock products of high quality and nutritional value are produced thanks to the microclimate and favorable soil conditions and are inextricably linked to the culinary traditions of the islands. Consequently, they represent the key components of the cultural identity and heritage of the Geopark, which preserve local knowledge and local culture. The primary productive sector is important for the economy and employment, the healthy Mediterranean diet and the quality preservation of the natural environment. Environmentally friendly and innovative new technologies and techniques are used in order to optimize the use of resources which supports the sustainable production of low ecological footprint and increases products added value. Actions that highlight the geographical area of origin (PDO, PGI) and the production methods which lead to the particular taste and quality characteristics of the products, may further contribute to their promotion and connection with the tourism industry.

EN



Η Μελισσοκομία είναι ιδιαίτερα ανεπτυγμένη στο Γεωπάρκο με την παραγωγή μελιού να υπολογίζεται σε 170–200 τόνους ετησίως. Η περιοχή θεωρείται ιδανική για τη διατήρηση των μελισσοσπηνών αφού έχουν καταγραφεί περισσότερα από 1083 είδη και υποείδη φυτών (αρχείο Φορέα Διαχείρισης Εθνικού Δρυμού Αίνου). Πολλά από αυτά τα φυτά είναι μελισσοτροφικά και οι διαφορετικές περίοδοι ανθοφορίας τους καλύπτουν τελικά όλο το έτος στηρίζοντας έτσι την διατροφή των μελισσών και περιορίζοντας στο ελάχιστο την ανάγκη τροφοδοσίας τους με ζάχαρη. Παράγεται αγνό μέλι θυμαρίσιο, ανθέων, αλιφασκιάς στην Ιθάκη και την Κεφαλονιά και ελάτης στην Κεφαλονιά, εξαιρετικής ποιότητας και φήμης με υψηλή διατροφική αξία, ενώ παράλληλα προωθείται και η παραγωγή βασιλικού πολτού και γύρης. Η γεωμορφολογία της περιοχής σε συνδυασμό με το κλίμα προσδίδουν στην αυτοφυή μελισσοκομική κληρίδα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, ώστε το μέλι του Γεωπάρκου να ξεχωρίζει για την ποιότητα και τη γεύση του. Στον Εθνικό Δρυμό Αίνου με το μοναδικό αμιγές δάσος Κεφαλληνιακής Ελάτης (*Abies cephalonica*) στην Ελλάδα, παράγεται ένα εξαιρετικό μελίτωμα κοκκινωπού χρώματος (το μέλι ελάτης συμπεριλαμβάνεται στους οκτώ αμιγείς τύπους μελιού) με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Το θυμάρι κι η αλιφασκιά ευδοκιμούν σε βραχώδεις προεξοχές άγονων ασβεστολιθικών εδαφών με καλή αποστράγγιση, όπως ο γεώτοπος του ακρωτηρίου του Γερογόμπου στην Παλική. Το μέλι αποτελεί βασικό συστατικό για πολλά παραδοσιακά γλυκίσματα όπως το παστέλι και το «ροβανί», ένα θιακό παραδοσιακό γλυκό ταψιού που προσφέρεται σε γάμους και βαπτίσεις.

GR

Apiculture is highly developed in the Geopark with honey production estimated at 170–200 tons per year. The area is considered ideal for the conservation of bee colonies, since more than 1083 plant species and subspecies have been recorded according to the file archives of the Management Body of Aenos National Park. Many of these are beekeeping plants with different flowering periods covering the whole year round, to support bees' diet and minimize their sugar supplement feeding. The pure honey produced from thyme, wild flowers and sage in Ithaca and Kefalonia, as well as from fir trees in Kefalonia, is of exceptional quality and reputation with high nutritional value; at the same time is promoted the production of royal jelly and bee pollen. Geomorphology in combination with climate donates special characteristics to the native beekeeping flora and improves honey quality and taste. In Aenos National Park with the unique pure Kefalonian fir (*Abies cephalonica*) forest in Greece, it is produced an excellent reddish honeydew (fir honey is one out of the eight pure types of honey) exhibiting strong antioxidant activity. Both thyme and sage thrive on rocky ridges of well-drained barren soil, such as the geosite of cape Gerogompos in Paliki. Honey represents a key ingredient in many traditional sweets and desserts such as “pasteli” (bars of honey and sesame seeds) and “Rovani”, a traditional cake made in Ithaca, which is often offered at weddings and baptisms.

EN



GR

Ο παραδοσιακός ελαιώνας του Γεωπάρκου αποτελείται από 1.000.000 ελαιόδεντρα και συνιστά μέρος της πολιτιστικής κληρονομιάς, αναδεικνύοντας την παράδοση του τόπου στην τέχνη της καλλιέργειας, της φροντίδας και της επεξεργασίας της ελιάς. Η παρουσία της ελιάς στην Ιθάκη μνημονεύεται στην Οδύσσεια και μάλιστα ένα υπεραιωνόβιο ελαιόδεντρο με περίμετρο 18μ στον σημερινό οικισμό του Αγίου Ιωάννη, αποκαλείται από τους ντόπιους η “ελιά του Οδυσσέα”. Το λιομάζωμα είχε παλαιότερα έντονη κοινωνική διάσταση, με τη συμμετοχή ολόκληρης της οικογένειας και την εξαγωγή του ελαιόλαδου με μυλόπετρες που σήμερα απαντώνται σε ιστορικά διατηρητέα λιθόκτιστα ελαιοτριβεία, παλαιές αγροικίες και το Μουσείο Ελιάς στην Πύλαρο. Ακολουθώντας μονοπάτια ανάμεσα σε ελαιόδεντρα καλλιεργούμενα ακόμα και σε κεκλιμένα εδάφη, απαντώνται παραδοσιακές ξερολιθιές, οι οποίες συγκρατούν το έδαφος, προστατεύοντας το από τη διάβρωση. Τα ελαιόδεντρα συνεισφέρουν και στην καταπολέμηση της απερίθωψης, αλλά και στην προώθηση της βιοποικιλότητας με ποικιλίες καλλιεργούμενες ως ξηρική καλλιέργεια, οι οποίες αποτελούν πολύτιμο γενετικό υλικό αφού έχουν προσαρμοστεί στην τοπική υδατο-οικονομία. Η γηγενής θιακιά ποικιλία απαντάται σε καθαρότητα 98% του συνόλου των 170.000 ελαιόδεντρων στο νησί της Ιθάκης, δεχόμενη αυστηρό κλάδεμα και πρώιμη συλλογή. Η θιακιά ποικιλία καλλιεργείται και στην ορεινή Κεφαλονιά σε ασβεστολιθικά εδάφη μαζί με τη ντόπια και τη μουζελιά, ενώ στα εύφορα, πεδινά αργιλώδη εδάφη του νησιού συναντάμε κυρίως την κορφολιά, τη ματολιά, το σιμωτέικο κορόνι (περιοχή της 21ας), το ντόπιο κορόνι και την κορωνέικη, ο καρπός της οποίας χαρακτηρίζεται από την υψηλή περιεκτικότητά του σε λάδι, πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες (πολυφαινόλες) κι ελαϊκό οξύ.

EN

The traditional olive grove of the Geopark consists of 1.000.000 olive trees; it makes part of the islands cultural heritage, with the traditional art of olive trees cultivation, care and processing. The presence of olive trees growing in Ithaca is mentioned in the Odyssey; in fact a centuries-old olive tree with a perimeter of 18m located at the current settlement of Agios Ioannis, is called “Odysseus’ olive tree” by the locals. Olive collection used to have a strong social dimension, with the participation of the entire family; olive oil was extracted by using millstones, now found at preserved historical stone mills, old farmhouses and the Olive Tree Museum in Pylaros. Following paths among olive trees cultivated even on sloping land, one cannot but admire traditional dry-stone walls that hold up the soil and protect it from erosion. Olive trees also prevent desertification and promote biodiversity of olive tree varieties grown on dry farming, as they have been adapted to the local water economy and thus constitute a valuable genetic resource. In Ithaca, the native variety (thiakia) with 98% of purity out of 170.000 olive trees, is efficiently pruned and early collected. Thiakia variety is also cultivated in mountainous Kefalonian limestone soils along with the local and muselia varieties, while in the fertile, lowland clay deposits are mainly cultivated varieties korfolia, matolia, simoteiko koroni in an area of Livatho named Eikosimia, local koroni and koroneiki, the fruit of which is characterized by its high content in olive oil that is rich in antioxidants (polyphenols) and oleic acid.



GR

Η παραγωγή ελαιόλαδου στην Κεφαλονιά ανέρχεται σε 2500 τόνους ετησίως, με το λιομάζωμα συνήθως να ξεκινάει την επομένη της εορτής του Αγίου Γερασίμου στις 20 Οκτωβρίου που συμπίπτει με την περίοδο ωρίμανσης του καρπού κυρίως στα πεδινά. Εκτός από την ευρεία χρήση του ελαιόλαδου σε όλες τις παραδοσιακές συνταγές “Νιο λάδι και παλιό κρασί” (Ιθάκη), το ελαιόλαδο λόγω των πολύτιμων συστατικών του (αντιοξειδωτικές ουσίες, βιταμίνη Ε, μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, κτλ.) χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα ως τις μέρες μας για τις θεραπευτικές του ιδιότητες και συντελεί στη μακροζωία. Σήμερα, κατά το μάζεμα και την επεξεργασία του καρπού, μεγάλο μέρος της απαιτούμενης εργασίας γίνεται ακόμα χειρωνακτικά, με χτένισμα των μεγάλων κλαδιών και την πρώτη διαλογή του καρπού στο χέρι. Με αυτή τη μέθοδο που απαιτεί πολλή εργασία, ο ελαιόκαρπος συλλέγεται άθικτος, με αποτέλεσμα να διατηρείται σε άριστη κατάσταση. Κατά συνέπεια, το λάδι που παράγεται χαρακτηρίζεται από υψηλές προδιαγραφές γνησιότητας και ποιότητας, με ευχάριστο άρωμα και γεύση. Στην Ιθάκη η παραγωγή ελαιόλαδου κατέχει την πρώτη θέση στην αγροτική οικονομία, ενώ το κεφαλονίτικο ελαιόλαδο έχει επίσημα αναγνωριστεί και κατοχυρωθεί βάσει σχετικών κανονισμών της Ευρωπαϊκής Ένωσης ως πιστοποιημένο προϊόν με ονομασία προέλευσης προστατευόμενης γεωγραφικής ένδειξης (ΠΓΕ). Η συγκεκριμένη πιστοποίηση αναδεικνύει τη γεωγραφική καταγωγή του ελαιόλαδου, στην οποία μπορούν να αποδοθούν τα ιδιαίτερα ποιοτικά του χαρακτηριστικά κι αποτελεί πλεονέκτημα στην προώθηση του προϊόντος σε απαιτητικές αγορές.

The production of olive oil in Kefalonía is estimated at 2500 tons per year; olive collection in lowland areas usually begins after Saint Gerasimos’ feast day on October the 20th, that coincides with the ripening period of olive fruit. Except the widespread use of olive oil in all traditional recipes “New oil and old wine” (Ithaca), due to its valuable ingredients (antioxidants, vitamin E, monounsaturated fatty acids, etc.) it has been used since the antiquity for its healing properties and contribution to longevity. Nowadays, during olive harvesting and processing, much of the work required is still done manually, by combing the large branches, to collect the first sorting of the fruit by hand. In this extremely laborious way, olives are harvested intact, and as a result are kept in an excellent condition. The produced olive oil is characterized by high standards of authenticity and quality, a pleasant aroma and taste. In Ithaca, the production of olive oil ranks first in the agricultural economy, while Kefalonian olive oil has been officially recognized and registered under relevant regulations of the European Union, as a certified product with a designation of origin of protected geographical indication (PGI). Such certification highlights olive oil geographical origin, which may be attributed to its special quality characteristics and represents an advantage for its promotion to demanding markets.

EN

Ο Αμπελώνας του Γεωπάρκου The Vineyard of the Geopark



Στην Κεφαλονιά, η άμπελος ήταν γνωστή από τους προϊστορικούς χρόνους αλλά και αργότερα, στην κλασική εποχή, όταν ο Διόνυσος κατείχε εξέχουσα θέση μεταξύ των θεοτήτων που λατρεύονταν στο νησί. Σήμερα η καλλιέργεια της αμπέλου στο Γεωπάρκο εκτείνεται σε 12.000-13.000στρ. συμπεριλαμβανομένων 500 στρεμμάτων μικρόκαρπης μαύρης σταφίδας, χάρη στους ευνοϊκούς εδαφικούς και κλιματικούς παράγοντες που έχουν αναδείξει πολλές σπάνιες γηγενείς, κυρίως οινοπαραγωγικές ποικιλίες για τις οποίες γίνεται προσπάθεια προστασίας και διατήρησής τους. Σε μεγάλα ύψη, η μείωση της θερμοκρασίας και της απώλειας της υγρασίας του εδάφους διευκολύνουν την ωρίμανση του αμπελώνα και εντείνουν τα αρωματικά χαρακτηριστικά του. Σε επικλινή ασβεστολιθικά εδάφη με καλή φυσική αποστράγγιση και στις καρστικές κοιλάδες (πόλγες Βαλαμμάτων και Τρωιαννάτων) του όρους Αίνος, σε υψόμετρο έως 800μ, καλλιεργείται η ευγενής λευκή ποικιλία Ρομπόλα Κεφαλονιάς με αρκετά αυτόριζα αμπέλια μεγάλης ηλικίας. Σε πεδινές παραθαλάσσιες περιοχές του Γεωπάρκου η γειννίαση με τη θάλασσα διατηρεί σταθερή την ημερήσια θερμοκρασία δημιουργώντας ευνοϊκά μεσοκλίματα για το αμπέλι και βελτιώνει τον φωτισμό συντελώντας στην ομαλή ωρίμανση των σταφυλιών. Στα χαμηλά αυτά υψόμετρα, η μεγαλύτερης έκτασης βλαστική περίοδος ευνοεί όψιμες, κυρίως ερυθρές ποικιλίες όπως η Μαυροδάφνη που καλλιεργείται στη χερσόνησο της Παλικής και στην Ιθάκη, αλλά και η λευκή ποικιλία Μοσχάτος Κεφαλονιάς. Άλλες παραδοσιακές ποικιλίες είναι το λευκό Θιακό, το Τσαούσι, το Γουστολίδι, η Μοσχάτella, ο Κοριτσάνος, ο Μοθωνιός, η Γουλίνη, το Κορφιότικο, ο Αρακλινός κ.ά.

GR

In Kefalonia, vine has been cultivated since prehistoric times and in fact during the classical era, Dionysus held a prominent position among the deities worshiped on the island. Today viticulture extends to 12.000-13.000 acres of the Geopark, including 500 acres of small black currant. Favorable soil and climatic conditions support growth of many rare native and mainly wine-producing varieties, for which efforts have been made in order to protect and preserve them. At high altitude, the reduced temperature and loss of soil moisture facilitate the maturation of the vineyard and intensify its aromatic characteristics. On sloping limestone soils with a good natural drainage as well as in the karst valleys (Valsamata and Trojannata poljes) of Mount Aenos, at altitudes up to 800m, the noble white variety Kefalonian Robola is cultivated with several (pre-phylloxera) old-rooted vines. In the lowland coastal areas of the Geopark, proximity to the sea maintains a constant daily temperature, thus creating favorable mesoclimates for the vineyard; it also improves lighting that contributes to the smooth ripening of the grapes. At low altitude, the longer vegetation period favors late, mainly red varieties such as Mavrodafni that except Ithaca, mainly grows in Paliki Peninsula as well as the white variety of Kefalonian Moschatos. Other traditional cultivated varieties are the white Thiako, Tsaousi, Goustolidi, Moschatella, Koritsanos, Mothonios, Goulina, Korfiatiko, Araklinos etc.

EN

Προϊόντα του Αμπελώνα The products of the Vineyard



Ο Αμπελώνας του Γεωπάρκου συνδέεται άρρηκτα με την ιστορία και τις παραδόσεις των δύο νήσων. Η καλλιέργεια σταφίδας (uva passa) επί Ενετοκρατίας απέφερε μεγάλο κέρδος κι επεκτάθηκε σε ορεινές ακαλλιέργειες περιοχές, ενώ σήμερα η παραγωγή της είναι περιορισμένη. Η βιολογική και η συμβατική καλλιέργεια οινοπαραγωγικών ποικιλιών αντίθετα δραστηριοποιεί επισκέψιμα οινοποιεία που συνδέονται μεταξύ τους από διαδρομές κρασιού στη νότια Κεφαλονιά. Το λευκό, αρωματικό κρασί Ρομπόλα, η Μαυροδάφνη κι ο λευκός Μοσχάτος έχουν Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης (Οίνιο ΠΟΠ), ενώ παράγονται και οίνοι με «Προστατευόμενη Γεωγραφική Ένδειξη» (Οίνιο ΠΓΕ Κεφαλονιάς). Η αμπελουργική ζώνη παραγωγής της Ρομπόλας εκτείνεται σε υψόμετρο 175 έως 800μ και περιλαμβάνει κυρίως το οροπέδιο των Ομαλών και τις Δ-ΝΔ πλαγιές του Αίνου (στα Τρωιαννάτα διεξάγεται η γιορτή της μουσταλευριάς με την αναβίωση του παραδοσιακού πατήματος σταφυλιού). Η ζώνη καταγωγής και παραγωγής της Μαυροδάφνης εντοπίζεται κυρίως δυτικά, στη χερσόνησο της Παλικής και στο Περαχώρι. Ιθάκης γνωστό για τη γιορτή κρασιού. Στην Παλική παράγεται και ο Μοσχάτος είτε σε ξηρή εκδοχή, είτε με αυξημένες απαιτήσεις σε περιεκτικότητα σακχάρων. Οι ζώνες ΠΓΕ Κεφαλονιάς βρίσκονται στις ΝΑ-Α υπώρειες του Αίνου (οίνοι ΠΓΕ Πλαγιές Αίνου από γουστολίδι, τσαούσι, μαυροδάφνη), στην περιοχή Μοναστήρια Μεταξάτων Λειβαθούς (οίνοι ΠΓΕ Μεταξάτα από την ποικιλία θηνιάτικο) και στα Μαντζαρινάτα (στα ιταλικά σημαίνει "φαγητό μετά οινοποσίας") Παλικής όπου διοργανώνεται παραδοσιακή γιορτή κρασιού με οίνους ΠΓΕ από τις ποικιλίες γουστολίδι, τσαούσι, αρακλινό και θιακό.

GR

The Vineyard of the Geopark is inextricably linked to the history and the traditions of the two islands. The cultivation of raisins (uva passa) during the Venetian occupation brought great profit and was expanded to mountainous uncultivated areas, while today its production is limited. On the other hand, both the organic and the conventional cultivation of wine-producing varieties, activates visitable wineries, connected to each other by wine routes in southern Kefalonia. The wines produced have strong links to their place of origin; red Mavrodafni and white Moschatos and aromatic Robola are registered as products with a Protected Designation of Origin (PDO wines), while other Kefalonian wines are under the Protection of Geographical Indication (PGI). Robola viticultural production zone extends from 175 to 800m and includes the plateau of Omala and the W-SW slopes of mount Aenos (at the settlement of Trojannata takes place the feast of the must flour with the revival of the traditional grape press). Mavrodafni zone of origin and production is located mainly west, on the peninsula of Paliki and Perachori in Ithaca, where it takes place a well-known wine festival. At Paliki it is also produced Moschatos (Muscat) either in dry version or with increased requirements in sugar content. PGI Kefalonia zones are located on the SE-E foothills of mount Aenos (PGI Plagies Aenos wines deriving from goustolidi, tsaousi, mavrodafni), in the area of Monasteries at Metaxata, Livatho (PGI Metaxata using the variety thiniatiko) and at Mangiavinata (meaning in Italian "eating and drinking wine") of Paliki where a traditional wine festival is organized with PGI wines from the varieties goustolidi, tsaousi, araklino and thiako.

EN

Καρποφόρα και Οπωροφόρα δέντρα του Γεωπάρκου Fruit Trees of the Geopark



Οι δενδρώδεις καλλιέργειες του Γεωπάρκου καλύπτουν έκταση 3400 στρεμ. και περιλαμβάνουν καρποφόρα δέντρα όπως η καρυδιά και η αμυγδαλιά και οπωροφόρα δένδρα όπως η σικιά, η συκαμινιά (μουριά), η κερασιά, η κυδωνιά (κυρίως στην Παλική), η αχλαδιά και τα εσπεριδοειδή (πορτοκαλιές, λεμονιές, μανταρινιές, γκρέιπφρουτ και περγαμόντο), τα άνθη των οποίων προσδίδουν άρωμα στο ευγενές κρασί ρομπόλα και το μέλι. Στην πλειοψηφία τους αναπτύσσονται στις πεδινές εύφορες περιοχές του Γεωπάρκου με ήπιο χειμώνα και εδάφη με καλή αποστράγγιση. Στην Κεφαλονιά, στην περιοχή Ελείου Πρόννων παράγονται τα κεράσια του Πόρου με εξαιρετικό άρωμα και γεύση, ενώ παλαιές ποικιλίες σικιάς σε ολόκληρο το Γεωπάρκο παράγουν γευστικά βούσκα, αυγουστέλες και μελισσόσκα. Πολλά από τα τοπικά γλυκίσματα ετοιμάζονται με τη χρήση των καρπών και των φρούτων του Γεωπάρκου. Ο Αγροτουριστικός Συνεταιρισμός Ιθάκης φημίζεται για τα παραδοσιακά Επτανήσια γλυκά του κουταλιού με τριφτό κυδώνι, νεράντζι, σύκο ή μούρο, πλαισιωμένα με γλυκό κούμαρο, γλυκό αχλάδι, μαρμελάδες τοπικής συγκομιδής και τραταρίσματα από κυδώνι μελέτε. Στην Κεφαλονιά πολλά παραδοσιακά ζαχαρώδη εδέσματα όπως οι μάντολες (στα ιταλ. "mandorla" σημαίνει αμύγδαλο), το κομφέτο (παστοκύδωνο) και το μπαρμπούλε, έχουν βάση το αμύγδαλο, αφού παλαιότερα η Κεφαλονιά ήταν γεμάτη από αμυγδαλιές, οι οποίες ευδοκίμουν ακόμα και σε ξηρά κι άγονα ασβεστολιθικά εδάφη. Οι αρχόντισσες του νησιού καθούριζαν αμύγδαλα, τα πασάλιζαν με ζάχαρη (η οποία εκείνη την εποχή αποτελούσε είδος πολυτελείας) και τα έβηναν σε μπακιρένια σκεύη για να τρατάρουν τους καλεσμένους τους.

GR

The tree crops cover an area of 3400 acres of the Geopark and include walnut and almond trees as well as other fruit trees such as fig, sycamore (mulberry), cherry, quince (mainly in Paliki), pear and citrus (orange, lemon, mandarin, grapefruit and bergamot) the flowers of which give aroma to noble robola wine and honey. Most of these trees grow on lowland fertile areas of the Geopark with mild winters and well-drained soils. In Eleios Pronnon area, Poros cherries produced have an exceptional aroma and taste, while old fig varieties throughout the Geopark produce delicious figs such as vuska, avgustella and melissosika (bee figs). Many of the local pastries are prepared using the fruits and berries of the Geopark. The Agricultural Co-operative of Ithaca is famous for the traditional Ionian fruit spoon sweets with grated quince, orange, fig or berry, desserts of arbutus and pear, jams made by locally harvested fruits and quince paste. In Kefalonia many of the traditional desserts such as madoles (deriving from the Italian "mandorla" meaning almond), confetti (quince paste) and barboule, are made using almonds since almond trees were abundant on the island, growing even to dry and barren limestone soil. The lords of the island used to roast the almonds, sprinkle them with sugar -that was very expensive those times- and bake them in copper utensils before offering them to their guests.

EN

Αυτοφυή Αρωματικά Φυτά Wild Aromatic Plants



Τα αυτοφυή αρωματικά φυτά (α.α.φ.) του Γεωπάρκου (ρίγανη, θυμάρι, δάφνη, φασκόμηλο, δεντρολίβανο, μολόχα, μέντα, αγριόμαρθος, τσάι του βουνού, σάψυκος, μελισσόχορτο) αναπτύσσονται σε ασβεστολιθικά εδάφη με καλή αποστράγγιση, τόσο σε πεδινές περιοχές, όσο και σε μεγάλο υψόμετρο, έως την κορυφογραμμή του όρους Αίνου. Λόγω των δραστικών συστατικών που περιέχουν, η χρήση τους είναι ευρεία είτε ως αυτούσια, είτε ως εκχυλίσματα ή αιθέρια έλαια στη φαρμακευτική βιομηχανία, τη φυτοπροστασία και τη βιομηχανία τροφίμων και καλλυντικών. Η καλλιέργεια και μεταποίηση αυτοφυών φυτών στο Γεωπάρκο δεν είναι ακόμα αρκετά διαδεδομένη, αν και έχει λίγες απαιτήσεις γιατί τα φυτά αυτά δεν προσβάλλονται εύκολα από εκθρούς και ασθένειες. Είναι επίσης γνωστά και καλλιεργούνται σε κάθε κήπο για τις γευστικές τους ιδιότητες στη μαγειρική ή ως ροφήματα. Παραδοσιακές συνταγές περιλαμβάνουν το κεφαλονίτικο ρόφημα "φουμέντο" με τσάι του βουνού, κονιάκ, μέλι και ξύλο κανέλας, το οποίο καταπολεμά το κρυολόγημα με την εισπνοή των ατμών του ροφήματος. Ένα διάσημο πιάτο του Γεωπάρκου είναι η ριγανάδα με ψωμί ραντισμένο με ξύδι από κόκκινο κρασί και λάδι, ντομάτα, τυρί φέτα ή φρέντζα, θαλασσινό αλάτι (αφράλα) και φυσικά την αρωματικότητα ρίγανη. Στο Γεωπάρκο απαντώνται συχνά και τα αυτοφυή φυτά βαλσαμόχορτο, γλυκώριζα (παλαιότερα αποτελούσε σημαντικό εμπορικό προϊόν της Παλικής) κι ο αθάνατος που ανθίζει και καρποφορεί μόνο μία φορά, ο οποίος ευδοκίμει και σε αργιλλώδη εδάφη. Από τις ίνες του πλέκονται εξαιρετικά χειροποίητα κεντήματα, με τη χρήση μοναδικών παραδοσιακών τεχνικών. Τα (α.α.φ.) αποτελούν πολύτιμα συστατικά στη σαπωνοποιία και την παρασκευή ροδόνηρου και θεραπευτικών τύπων ελαίων (βαλσαμέλαιο).

GR

The wild aromatic plants of the Geopark (oregano, thyme, bay laurel, sage, rosemary, mallow, mint, wild fennel, mountain tea, marjoram, lemon balm) develop on limestone soil of fine drainage, both in lowland and high altitude up to the ridge of mount Aenos. Due to their high content in active compounds they have been largely used either unaltered, or in the form of extracts or essential oils as insect repellents and in the pharmaceutical, food and cosmetics industry. Geopark herbs cultivation and processing is not widespread enough, although it is not demanding, as these herbs are not easily attacked by pests and diseases. They are also well-known and cultivated in every singular garden for their tasty properties in cooking or as hot drinks. Traditional recipes include the Kefalonia inhaled hot drink "fumedo" made of mountain tea, brandy, honey and cinnamon sticks, which is used to cure a cold. A famous dish of the Geopark is "riganada" using bread sprinkled with vinegar from red wine and oil, tomato, feta cheese or pretza, sea salt (afra) and of course the aromatic oregano. The balsam grass, licorice (that formerly used to be an important commercial product of Paliki) are often found in the Geopark as well as the century plant (Agave americana) that blooms and bears fruit only once and grows also in clayey soils. Its fibers are used for handmade embroidery by using unique traditional techniques. Wild aromatic plants are also valuable ingredients in the soap industry and the preparation of rose water and therapeutic types of oils (balsam grass oil).

EN



GR

Ο κλάδος των ιχθυοκαλλιεργειών αποτελεί έναν δυναμικό τομέα με ιδιαίτερη σημασία για την οικονομική ανάπτυξη του Γεωπάρκου λόγω του έντονου εξαγωγικού προσανατολισμού και της συνεισφοράς στη διατήρηση του ντόπιου πληθυσμού. Στον κόλπο του Αργοστολίου, πραγματοποιείται η βιολογική εκτροφή τσιπούρας (*Sparus aurata*) και λαβρακιού (*Dicentrarchus labrax*) με πρακτικές βιώσιμης ανάπτυξης. Οι δύο αυτοί ιχθύες είναι γνωστοί για την εξαιρετική τους γεύση και την υψηλή περιεκτικότητά τους σε ω-3 λιπαρά οξέα (EPA, DHA), πρωτεΐνη υψηλής ποιότητας καθώς και σημαντικών βιταμινών και ιχνοστοιχείων. Τα συγκεκριμένα ω-3 λιπαρά οξέα απαντώνται σχεδόν αποκλειστικά σε ψάρια και θαλασσινά κι επομένως δε μπορούν να αντικατασταθούν από τα ω-3 λιπαρά οξέα που απαντώνται στους φυτικούς οργανισμούς. Η ανάπτυξη μονάδων ιχθυοκαλλιέργειας στο Γεωπάρκο είναι εφικτή λόγω της γεωμορφολογίας του. Συγκεκριμένα, οι τεκτονικές και ευστατικές κινήσεις που έλαβαν χώρα μετά το Μειόκαινο (23.03-5.33 εκατ. έτη) δημιούργησαν τον κόλπο του Αργοστολίου, ο οποίος πιθανά συνιστούσε καρστική κοιλάδα που δημιουργήθηκε από την έντονη κατά βάθος διάβρωση μεγάλης ποσότητας θαλασσινού νερού κατά τη διάρκεια των παγετωδών περιόδων.

EN

Fish farming is a dynamic sector of particular importance for the economic development of the Geopark due to the strong export orientation and the contribution to the preservation of local population. In Argostoli gulf, it is offered the sustainably-raised and organically farmed sea bream (*Sparus aurata*) and sea bass (*Dicentrarchus labrax*), which are well-known for their excellent taste and high content in omega-3 fatty acids (EPA, DHA), high quality protein and important vitamins and minerals. These omega-3 fatty acids are found almost exclusively in fish and seafood and therefore cannot be replaced by omega-3 fatty acids of plant organisms. The development of fish farming units in the Geopark is possible due to its peculiar geomorphology. The gulf of Argostoli was created by tectonic and eustatic movements that took place after the Miocene (23.03-5.33 My), and probably used to be a karstic plain created by the intense deep erosion of sea water during the glacial periods.



GR

Κατά μήκος της ακτογραμμής του Γεωπάρκου απαντώνται διάσπαρτες νησίδες και ύφαλοι, θαλάσσια σπήλαια γύρω από ακρωτήρια και μεγάλες εκτάσεις με λειμώνες Ποσειδωνίας σε αβαθείς κοιλίσκους και κόλπους. Σε αμμώδη ή ιλυώδη βυθό κοντά στην ακτή απαντώνται κουτσομούρες (*Mullus barbatus*) και μπαρμπούνια (*Mulus surmuletus*), ενώ σε πετρώδη βυθό σαργόι (*Diplodus sargus*). Λυθρίνια (*Pagellus erythrinus*), σκαθάρια (*Spondyllosama cantharus*), τσιπούρες, και κεφαλόπουλα αποτελούν συνήθεις ψαριές στο Γεωπάρκο, καθώς και αστακοί και γαρίδες (καρκινοειδή) και κεφαλόποδα όπως χταπόδια, σουπιές και καλαμάρια. Κοπάδια από πελαγικά είδη όπως η σαρδέλα (*Sardina pilchardus*) και ημιπελαγικά όπως η μαρίδα (*Spicara smarís*) είναι πολύ δημοφιλή κι εντοπίζονται γύρω από τις ακτές και το Στενό της Ιθάκης. Το καλοκαίρι διοργανώνεται στη Λειβαθώ και στον Πόρο παραδοσιακή γιορτή της σαρδέλας, ενώ το φθινόπωρο ανάλογη γιορτή για τη μαρίδα έχει καθιερωθεί στην Ιθάκη, ώστε να δοθεί εορταστικός χαρακτήρας στο ψάρεμα αυτών των ειδών με υψηλή διατροφική αξία (πλούσια σε ω-3 λιπαρά). Παράδειγμα της επιρροής των Ενετών στη γαστρονομία του Γεωπάρκου αποτελούν οι μαρίδες σαβόρο, ένας γλυκόξινος τρόπος μαριναρίσματος με ξύδι, θιακό κρασί και σταφίδες, που επιτρέπει να καταναλώνονται τα ψάρια, αρκετές μέρες μετά την παρασκευή τους. Άλλο παραδοσιακό πιάτο του Γεωπάρκου συνιστά η μακαλιάρωπιτα, που αρχικά ετοιμαζόταν για την εορτή της γέννησης του Αγ. Ιωάννη του Προδρόμου και κατόπιν καθιερώθηκε συνοδευόμενη από σκορδαλιά (αλιάδα) με εκλεκτά σκόρδα Ερίσου ή Ανωγής (Ιθάκη).

EN

Along the coastal zone of the Geopark there are found scattered islets and reefs, sea caves around capes, large areas with *Poseidonia oceanica* meadows and large shallow inlets and bays. Red mullets (*Mullus barbatus*) and striped red mullets (*Mulus surmuletus*) live on sandy or mud bottoms close to the shore, while white seabream (*Diplodus sargus*) inhabits on coastal rocky reef areas. Common pandoras (*Pagellus erythrinus*), black seabreams (*Spondyllosama cantharus*), sea breams and black mullets are common catches as well as lobsters, shrimps (crustaceans) and cephalopods such as octopuses, cuttlefish and squids. Herds of pelagic species such as sardines (*Sardina pilchardus*) and semi-pelagic species such as picarels (*Spicara smarís*) are found around the coastline and the Strait of Ithaca. Traditional feasts take place during summer in Livathos and Poros (sardine festival), and in autumn in Ithaca (picarel feast), to celebrate the fishing of these species of high nutritional value (rich in omega-3 fat acids). An example of Venetian influence in the gastronomy of the Geopark represents "savoro" dish, a sweet and sour fish marinade using vinegar, Ithacan wine and raisins that conserves seafood for several days after its preparation. Another traditional dish of the Geopark is the hake fish pie, originally prepared on St. John the Baptist feast day and accompanied by wild garlic mashed potatoes (*agliada*) using fine garlands from Erisos peninsula or Anogi in Ithaca.



GR

Η Ιθάκη και η Κεφαλονιά αποτελούν μία σημαντική πηγή εκτροφής αρχαίων φυλών ζώων για τις οποίες γίνεται προσπάθεια προκειμένου να διατηρηθούν. Μεγάλο ενδιαφέρον παρουσιάζει ο κλάδος της Αιγοπροβατοτροφίας με τη ντόπια Ελληνική φυλή αιγών (*Capra prisca*), η οποία συναντάται στα νησιά του Ιονίου Πελάγους και τα πρόβατα φυλής Κεφαλληνίας, γνωστά ως "κάτσενα" με κιτρινόφαιο χρώμα σε όλα τα ακάλυπτα μέρη του σώματός τους. Αν και στην Κεφαλονιά εκτρέφονται 35.000 καθαρόαιμα ζώα, η φυλή αυτή φαίνεται να προέρχεται από την Ιθάκη όπου σήμερα απαντώνται μόνο λίγα πρόβατα. Φέρουν χαρακτηριστική αυλάκωση κάτω από το μέτωπο και μικρή εξόγκωση στην περιοχή του στόματος, ενώ σε κάθε γαλακτική περίοδο, παράγονται 140-170 κιλά γάλακτος με τα οποία παρασκευάζονται διάφοροι τύποι τυριών. Πληθυσμοί βοοειδών της Ελληνικής Βραχυκερατικής φυλής με μοναδική ανθεκτικότητα στις κλιματεδαφικές συνθήκες απαντώνται σε ορεινές περιοχές, όπως η Φάλαρη. Η ποικιλότητα της χλωρίδας και η πληθώρα αρωματικών φυτών προσδίδουν εξαιρετική ποιότητα και ξεχωριστή γεύση στα προϊόντα, τα οποία αποτελούν τη βάση για τη δημιουργία πολλών πιάτων όπως η παραδοσιακή κρεατόπιτα από αρνίσιο, χοιρινό και μοσχαρίσιο ή γίδινο κρέας. Στην Ιθάκη για το παραδοσιακό ψήσιμο σε ξυλόφουρνο χρησιμοποιείται η τσερέπα, ένα πυρίμαχο καπάκι από πηλό, ζυμωμένο με «πραγόμαλλο» (μαλλί γίδας). Το υλικό για την κατασκευή του προέρχεται από αργιλικά στρώματα φλύσχη της Ιονίου ζώνης στην περιοχή Πλατρείθιας, στη βόρεια Ιθάκη.

Ithaca and Kefalonia islands are an important source of ancient animal breeds, for which preservation efforts have been made. The sheep and goat breeding is of great interest; the local Greek goat breed (*Capra prisca*) is found in all the Ionian Islands. Besides, Kefalonian breed sheep, also named "katsena" have a yellowish-brown color on all the uncovered parts of their body. Although in Kefalonia there are 35.000 purebred sheep, it seems that this breed derives from Ithaca, where are now found only few sheep. They have a characteristic groove under their forehead and are slightly bulged around their mouth. Every lactation period they produce 140-170 kilos of milk used to make several types of cheese. In addition, cattle populations of the Greek Short-horned breed that have developed a unique resistance to climatic and soil conditions, are found in mountainous areas such as Falari. The variety of flora and the abundance of aromatic plants give an excellent quality and special taste to the products, which constitute the base for the creation of many dishes such as the traditional meat pie made with lamb, or pork and beef or goat meat. In Ithaca, a traditional refractory lid named tserapa is used when baking in a wood-fired oven. Tserapa is made of clay mixed with goat hair; clay material derives from flysch layers of the Ionian zone in the area of Platriithias, in northern Ithaca.

EN

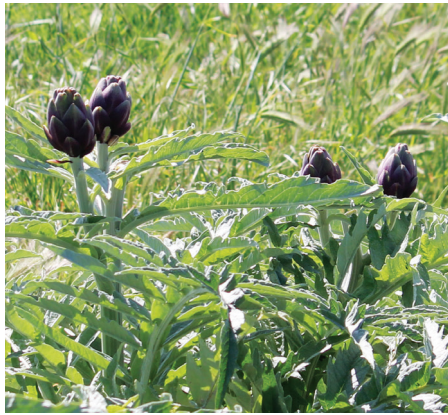


Οι τυροκόμοι της Κεφαλονιάς είναι ιδιαίτερα φημισμένοι, αφού παράγουν λευκό βαρελίσιο τυρί τύπου φέτα, κεφαλοτύρι και μυζήθρα σύμφωνα με πατροπαράδοτες τεχνικές με βάση το πρόβειο και το γίδινο γάλα. Το βαρελίσιο λευκό τυρί άλμης (πρώην φέτα Κεφ/νίας) παρασκευάζεται στο Γεωπάρκο από την ομηρική εποχή. Η τέχνη παρασκευής του εξαπλώθηκε στην Ελλάδα και σε γειτονικές χώρες από κεφαλλονίτες τυροκόμους. Το λευκό βαρελίσιο τυρί που στην Κεφαλονιά παράγεται από 60% πρόβειο και 40% γίδινο ή 100% πρόβειο γάλα, με 25% λιπαρά, χρειάζεται τουλάχιστον 2-3 μήνες για να ωριμάσει αποκλειστικά σε ξύλινα βαρέλια. Το κεφαλοτύρι Κεφ/νίας είναι σκληρό αλμυρό τυρί από πρόβειο και γίδινο γάλα, με 50% λίπος επί ξηρού, πιθανά ιταλικής προέλευσης. Ο κεφαλονίτικος παραδοσιακός τρόπος ωρίμανσης με την τοποθέτησή του σε δεξαμενές άλμης στους 18-20 C, παραμένει ίδιος από την εποχή που δεν υπήρχαν συνθήκες ψύξης και ελεγχόμενης θερμοκρασίας. Η ξηρή μυζήθρα φτιαγμένη από λευκό βαρελίσιο τυρί με 40% λίπος επί ξηρού, προέρχεται από τον ορό του γάλακτος που βράζεται γύρω στους 90 C. Η μυζήθρα που προέρχεται από κεφαλοτύρι ή γραβιέρα, έχει αυξημένο (65%) λίπος επί ξηρού, είναι πολύ γνωστή κι έχει μεγάλη ζήτηση. Ένα άλλο παραδοσιακό προϊόν αποτελεί η πρέντζα που προέρχεται από την μυζήθρα κι εμπλουτίζεται με τρίμματα άλλων τυριών, ελαιολάδου και θυμαριού. Έχει κρεμμώδη εμφάνιση και είναι ευρέως γνωστή ως σπεσιαλιτέ του νησιού. Στο Γεωπάρκο παράγεται επίσης λαδοτύρι, γραβιέρα, ανθότυρο από βαρελίσιο τυρί με πρόσθετα γάλακτος και υγρασία 70% - λίπος 40%, εξαιρετικό γιαούρτι, περίφημες κρέμες και ρυζόγαλο.

GR

Kefalonian cheesemakers are quite famous for the unique traditional techniques they use to produce feta type white barrel cheese, kefalotiri (hard, salty cheese) and mizithra (mixed milk-whey cheese) by using sheep or/and goat milk. The white cheese in brine (formerly named "Kefalonian feta") has been prepared in the Geopark since the Homeric Age. The art of its natural cheesemaking has been spread all over Greece and neighboring countries by Kefalonian cheesemakers. It is a white soft cheese (25% in fat) that needs at least 2-3 months of maturation exclusively in wooden barrels and in Kefalonia is made of 60% sheep and 40% goat or 100% sheep milk. Kefalonian kefalotiri is a hard and salty cheese probably of Italian origin with fat in dry matter 50%, made of sheep and goat milk. Kefalotiri reaches maturation while placed in brine tanks; this Kefalonian traditional way of maturation has been unaltered since the old times, when there was no temperature control of cooling conditions. Mizithra is a milk-whey cheese (whey is boiled at 90 C); dry mizithra is prepared using the white barrel cheese (feta type), with fat in dry matter 50%. Mizithra made of kefalotiri or gruyère contains fat in dry matter 65%, is well-known and in high demand. Another traditional dairy product is "pretza", deriving from mizithra and enriched with crumbs of other cheeses, olive oil and thyme. It has a creamy appearance and is widely known as a specialty of the island. In the Geopark it is also produced ladotiri cheese (preserved in extra virgin olive oil), gruyère, anthotiro made of white barrel cheese and milk additives, of moisture content 70% and 40% in fat, excellent yogurt, renowned creamy desserts and rice pudding.

EN



Η καλλιέργεια ντόπιων κηπευτικών καταλαμβάνει 3700 στρέμματα. Διατίθενται στην ντόπια αγορά και ορισμένα από τα καλλιεργούμενα λαχανικά θα μπορούσαν να ενταχθούν στο σύστημα πιστοποίησης αφού πρόκειται για γηγενείς ποικιλίες που φημίζονται για την ιδιαίτερη γεύση τους και χαρακτηριστικά όπως η αντοχή τους σε ασθένειες και την έλλειψη νερού. Τόσο στην Ιθάκη όσο και στην Κεφαλονιά οι κάτοικοι δείχνουν ενδιαφέρον για τη διατήρηση των ντόπιων ποικιλιών και της παραδοσιακής γνώσης που απορρέει από την καλλιέργειά τους, ώστε να μην εξαφανιστούν. Στο αγρόκτημα της Γεωργικής Σχολής στο Αργοστόλι καλλιεργούνται ντόπιες ποικιλίες εποχιακών κηπευτικών από πιστοποιημένους ποιοτικούς σπόρους. Η αγροτική παραγωγή κηπευτικών στην Κεφαλονιά εστιάζεται κυρίως στα εύφορα εδάφη της Παλικής και του Λουρδά στη Λειβαθώ που αποτελούνται από Πλειό-Τεταρτογενείς αποθέσεις καθώς και της Κρανιάς στο Αργοστόλι η οποία αποτελεί προϊόν αλλουβιακών προσχώσεων. Ο υδροφόρος ορίζοντας της πεδιάδας της Κρανιάς τροφοδοτείται από τα νερά της πόλης των Βαλσαμάτων και της μικρότερης πόλης των Τρωιανάτων τα οποία αποστραγγίζονται μέσω καταβοθρών και καταλήγουν στη λιμνοθάλασσα του Κουτάβου. Στο Γεωπάρκο απαντώνται πολλά είδη κηπευτικών και χόρτα που χρησιμοποιούνται ως βάση για τοπικά πιάτα όπως τα τσιγαρίδια και οι εξαισίες χορτόπιτες με λάπατα, ραδίκια, βλήτα, σέσκλα κι οβριές, μυρωδικά όπως σάψυχο (είδος μαντζουράνας που φύεται αποκλειστικά στην Ιθάκη), μράθο και μαντζουράνα. Επιπρόσθετα, καλλιεργούνται πράσινη σαλάτα πιασάρα ή αφκός, κολοκυθάκια, τομάτα μίλο και γρέντζα, κουνουπίδι, κοκκινόπικράδα, μαύρη αγκινάρα, πράσινα πεπόνια Παλλικής, σκόρδα κι η αρωματική αρμπαρόριζα.

GR

Vegetable farming occupies 3700 acres. The products are available in the local market and some of them could be included in certification systems, as they derive from native varieties and are famous for their special taste and characteristics, such as their resistance to diseases and the lack of water. In both Ithaca and Kefalonia, the inhabitants show great interest in the preservation of the local varieties and the traditional knowledge that derives from their cultivation, in order to prevent their extinction. At the farm of the Agricultural School in Argostoli, native varieties of seasonal vegetables are cultivated, that derive from certified and high quality vegetable seeds. In the island of Kefalonia, vegetable farming is mainly located on the fertile soils of Paliki and Lourdas in Livathos, both consisting of Plio-Quaternary alluvial deposits, as well as on the plain of Krania in Argostoli, which has been formed by alluvial aggradation. The aquifer of the plain of Krania is fed by the waters of Valsamata and Trojannata poljes, which are drained through sinkholes and eventually end up in the geosite of Koutavos lagoon. Vegetables grown in the Geopark include a wide variety of greens which are used as a base for local dishes such as "tsigariadia", and the exquisite herb pies with local bitter docks (lapata), chicories (radikia), amaranth (vita), chards (seskla) and black bryonies (ovries) as well as spices such as sapsycho (a type of marjoram that grows exclusively in Ithaca), fennel and marjoram. Cultivated vegetables include the green salad pissara or afkos, zucchini, tomato varieties milo and gretza, cauliflower, red amaranth, black artichoke, green melons grown in Paliki, garlics and aromatic rose-scented geranium.

EN



Σιτηρά και όσπρια καλλιεργούνται στις μέρες μας σε περιορισμένες εκτάσεις. Σύμφωνα με ευρήματα στο σπήλαιο της Δράκαινας στον φαράγγι του Πόρου, φαίνεται πως χρησιμοποιούνταν στο Γεωπάρκο ήδη από την Ύστερη Νεολιθική εποχή. Τα σιτηρά καλλιεργούνται σε πεδινές περιοχές (π.χ. κοιλάδα της Κρανιάς), αλλά και σε ορεινές περιοχές του Γεωπάρκου (καρστική κοιλάδα των Ομαλών). Στην Παλική και την περιοχή του Ελειού-Πρόννων καλλιεργούνται δύο ντόπιες ποικιλίες σίτου: το σκληρό Μαυραγάνι, που μνημονεύεται από τον 16ο αιώνα και χαρακτηρίζεται για την αντοχή του στην ξηρασία και τη σκληρότητα και το μαλακό Ξυλόκαστρο, γνωστό από την αρχαιότητα και το πλέον κατάλληλο για την αρτοποιία. Επίσης καλλιεργούνται κριθάρι (Hordeum) και βρώμη (Avena) που χρησιμοποιούν και ως κτηνοτροφικά φυτά καθώς και σίκαλη (Secale). Τα όσπρια που παράγονται είναι κουκιά, φασόλια, φακή και στην Παλική ρεβίθια και μπιζέλια. Θρησκευτικά έθιμα του τόπου με ρίζες από την αρχαιότητα συνδέονται με την ευλογία καρπών σταριού και οσπρίων, οι οποίοι προορίζονται για τη σπορά των χωραφιών, ώστε οι γεωργοί να έχουν καλή σοδειά. Το έθιμο της προσφοράς των καρπών αναβιώνεται την ημέρα του εορτασμού των Εισοδίων της Θεοτόκου (21 Νοεμβρίου) στην Παναγία τη Μεσοσπορίτισσα και ολοκληρώνεται με την ετοιμασία σούπας από μίγμα σιταριού και οσπρίων, τα πολυσπορία ή μπουρμπουρέλια. Βρασμένο σιτάρι (σπερνά) προσφέρεται και στην Αγία Βαρβάρα, ένα εκκλησάκι χτισμένο σε σπήλαιο στην κοίτη του ομώνυμου φαραγγιού και γεώτοπου, ανήμερα της εορτής της Αγίας, στις 4 Δεκεμβρίου.

GR

Cereals and legumes are cultivated nowadays in limited areas of the Geopark. According to findings into Dracaena cave located in Canyon Poros geosite, it seems that they have been used in the Geopark since the Late Neolithic era. Cereals are grown in lowland areas (eg. the plain of Krania), as well as in mountainous areas of the Geopark (the karstic plain of Omala). Both in Paliki and the area of Eleios-Pronnon, two wheat local cultivars are found: Mavragani hard wheat, first mentioned in the 16th century and characterized by its resistance to drought and rust and Xilokastro soft wheat, used since antiquity, mostly in bakery. Other cultivated cereals comprise barley and oats which are also used as fodder plants and rye. The produced legumes comprise broad beans, beans, lentils, and in Paliki chickpeas and peas. Religious traditions of the Geopark connected to ancient rituals are associated with the blessing of wheat and legume sowing seeds, so that farmers achieve a good harvest. The custom of cereal and legume field offerings is revived on the day of celebration of the Assumption of Mary (November 21st) at the church of Panagia Mesosporitissa and is accompanied by the preparation of a soup made with a mixture of wheat and legumes named polisporia (meaning multi seeds) or burburelia. Boiled wheat named "sperna" is also offered to Saint Varvara, in a little church built in a cave located at the bottom of the homonymous gorge and geosite on Saint's feast day, on December the 4th.

EN



GR

Το Γεωπάρκο Κεφαλονιάς – Ιθάκης αποτελεί μία πηγή πολύτιμων φυσικών προϊόντων, με ποικίλες εφαρμογές για την ευεξία, τη διατροφή και τον κατασκευαστικό κλάδο. Στην παραλία του γεώτοπου Ξι, οι lithολογικοί σχηματισμοί αποτελούνται κυρίως από αργιλικά κυανά ιζήματα που σχηματίστηκαν στο θαλάσσιο περιβάλλον, σε σχετικά μεγάλα βάθη. Τα ιζήματα αυτά περιέχουν συγκεκριμένα αργιλικά ορυκτά, τα οποία φαίνεται ότι έχουν ευεργετικές ιδιότητες στην υγεία και μπορούν να εφαρμοστούν στο δέρμα ως μάσκα. Επιπρόσθετα, στους ισχυρά διαγεννημένους ψαμμιτικούς ασβεστόλιθους της παραλίας του γεώτοπου Άγιος Θωμάς, στους ασβεστόλιθους του Αν. Κρητιδικού του γεώτοπου Αλατιές και τους Ηωκαινικούς ασβεστόλιθους του γεώτοπου του ακρωτηρίου Γερογόμπος συναντάμε καρστικά φρεάτια μικρού μεγέθους και γλυφές. Στα μικρά αυτά φυσικά έγκοιλα (αλατιέρες) γίνεται συλλογή αλατιού αφού τους καλοκαιρινούς μήνες γεμίζουν με θαλασσινό νερό, το οποίο όταν εξατμίζεται αφήνει μια κρούστα άλμης στην επιφάνεια, τον ανθό του αλατιού (αφράλα) η οποία συλλεγόταν από τους κατοίκους. Τέλος, τα πετρώματα του Γεωπάρκου που χρησιμοποιούνταν ευρύτατα στο παρελθόν, αποτελούν δομικούς και διακοσμητικούς λίθους με εφαρμογές στις αστικές κατασκευές, αφού πληρούν τις οικονομικές, τεχνικές και οικολογικές απαιτήσεις του κλάδου, προσφέροντας παράλληλα ένα άρτιο αισθητικό αποτέλεσμα. Στην Κεφαλονιά απαντώνται μαργαίκοι ασβεστόλιθοι, ψαμμίτες, λευκοί εύθρυπτοι ασβεστόλιθοι (κρητίδα) και δολομίτες, που αποτελούν νηριπικά ιζηματογενή πετρώματα της Προαπούλιας ζώνης. Στην Ιθάκη απαντώνται σχιστόλιθοι, πελαγικοί ασβεστόλιθοι της Βίγλας, λατυποπαγείς και κλαστικοί ασβεστόλιθοι της Ιονίου ζώνης.



EN

Kefalonia - Ithaca Geopark is a source of valuable products with a variety of applications in body care, food and construction sectors. The lithological formations of geosite Xi consist mainly of clayey blue sediments formed in the marine environment at relatively great depths. Due to clay composition of these blue sediments and their content of specific clay minerals, which seem to have beneficial properties, clay may be applied on the skin as a mask. In addition, in the strongly diagenetic sandy limestones of geosite Agios Thomas as well as the Eocene limestones of geosite Gerogompos and the Upper Cretaceous limestones of geosite Alaties, there have been formed small karstic pits and linear karren features. During summer, these small natural cavities (salt pans) are filled with sea water which after evaporation leaves on the surface a crust of brine which is the flower of salt called "afrales" and collected by the locals. At the end, Geopark rocks that were widely used in the past, represent structural and decorative stones with applications in urban constructions, since they meet the economic, technical and ecological requirements of the sector, while offering an excellent aesthetic result. In Kefalonia such stones comprise marly limestones, sandstones, white brittle limestone (chalk) and dolomites which derive from neritic sedimentary rocks of the Pre-Apulian zone. In Ithaca there are found cherts, pelagic limestones of Vigla, brecciated and clastic limestones of the Ionian zone.