

Εργασία για την Ε' Δημοτικού

# 13 από τα Νησιά της Ελλάδας



Ζακύνθος



Λεφκάδα



Κέρκυρα



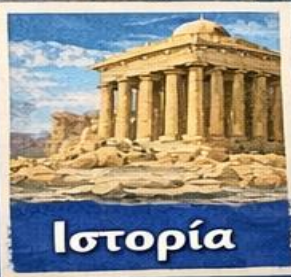
Κεφώνια



Ηδρα



Μύκονος



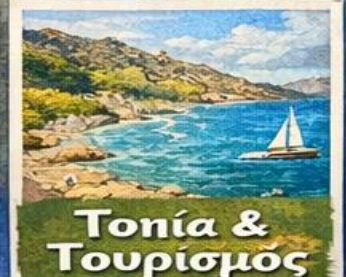
Ιστορία



Τρόπος Ζωής



Συνταγές



Τονία & Τουρισμός

Μελετώντας τα όμορφα νησιά μας!

# **13 από τα Νησιά της Ελλάδας**

Εργασία για την Ε΄ Δημοτικού

**Επιμέλεια Εκπαιδευτικού: Έφη Πρασά**

Σχολικό έτος: 2025-2026

## Πίνακας περιεχομένων

Ζάκυνθος.....	6
Ιστορία .....	7
Τρόπος ζωής σήμερα.....	7
Κουλτούρα & παράδοση.....	7
Παραδοσιακή συνταγή.....	7
Τοπία & τουρισμός.....	7
Fun fact.....	7
Λευκάδα.....	8
Ιστορία .....	9
Τρόπος ζωής σήμερα.....	9
Κουλτούρα & παράδοση.....	9
Παραδοσιακή συνταγή.....	9
Τοπία & τουρισμός.....	9
Fun fact.....	9
Ιστορία .....	11
Τρόπος ζωής σήμερα.....	11
Κουλτούρα & παράδοση.....	11
Παραδοσιακή συνταγή.....	11
Τοπία & τουρισμός.....	11
Fun fact.....	11
Ιστορία .....	13
Τρόπος ζωής σήμερα.....	13
Κουλτούρα & παράδοση.....	13
Παραδοσιακή συνταγή.....	13
Τοπία & τουρισμός.....	13
Fun fact.....	13
Ιστορία .....	15
Τρόπος ζωής σήμερα.....	15
Κουλτούρα & παράδοση.....	15
Παραδοσιακή συνταγή.....	15
Τοπία & τουρισμός.....	15
Fun fact.....	15

Μύκονος .....	16
Ιστορία .....	17
Τρόπος ζωής σήμερα.....	17
Κουλτούρα & παράδοση.....	17
Παραδοσιακή συνταγή.....	17
Τοπία & τουρισμός.....	17
Fun fact.....	17
Ρόδος.....	18
Ιστορία .....	19
Τρόπος ζωής σήμερα.....	19
Κουλτούρα & παράδοση.....	19
Παραδοσιακή συνταγή.....	19
Τοπία & τουρισμός.....	19
Fun fact.....	19
Νάξος .....	20
Ιστορία .....	21
Τρόπος ζωής σήμερα.....	21
Κουλτούρα & παράδοση.....	21
Παραδοσιακή συνταγή.....	21
Τοπία & τουρισμός.....	21
Fun fact.....	21
Πάρος.....	22
Ιστορία .....	23
Τρόπος ζωής σήμερα.....	23
Κουλτούρα & παράδοση.....	23
Παραδοσιακή συνταγή.....	23
Τοπία & τουρισμός.....	23
Fun fact.....	23
Κρήτη.....	24
Ιστορία .....	25
Τρόπος ζωής σήμερα.....	25
Κουλτούρα & παράδοση.....	25
Παραδοσιακή συνταγή.....	25

Τοπία & τουρισμός.....	25
Fun fact.....	25
Σαντορίνη.....	26
Ιστορία.....	27
Τρόπος ζωής σήμερα.....	27
Κουλτούρα & παράδοση.....	27
Παραδοσιακή συνταγή.....	27
Τοπία & τουρισμός.....	27
Fun fact.....	27
Σύρος.....	28
Ιστορία.....	29
Τρόπος ζωής σήμερα.....	29
Κουλτούρα & παράδοση.....	29
Παραδοσιακή συνταγή.....	29
Τοπία & τουρισμός.....	29
Fun fact.....	29
Χίος.....	30
Ιστορία.....	31
Τρόπος ζωής σήμερα.....	31
Κουλτούρα & παράδοση.....	31
Παραδοσιακή συνταγή.....	31
Τοπία & τουρισμός.....	31
Fun fact.....	31
Συγκριτικός πίνακας (γρήγορη ματιά).....	32
Μικρό γλωσσάρι.....	33
Επίλογος.....	33

## Ζάκυνθος



<b>Κάρτα Νησιού</b>	<b>Ζάκυνθος</b>
Πού βρίσκεται	Ιόνια Νησιά • Ιόνιο Πέλαγος
Πληθυσμός (περίπου)	~40.000
Δύο must-see μέρη	<ul style="list-style-type: none"><li>• Παραλία Ναυάγιο</li><li>• Γαλάζιες Σπηλιές</li></ul>
Μικρό «Fun fact»	Κάθε νησί έχει δικά του ήθη, γεύσεις και ιστορίες που το κάνουν ξεχωριστό!

## Ιστορία

Η Ζάκυνθος ήταν γνωστή στους Ενετούς ως «Φιόρο του Λεβάντε» (Λουλούδι της Ανατολής), επειδή είχε πλούσια φύση και ιδιαίτερη ομορφιά. Εδώ γεννήθηκε ο Διονύσιος Σολωμός, ο ποιητής που έγραψε τον «Ύμνο εις την Ελευθερίαν», που έγινε ο εθνικός μας ύμνος.

## Τρόπος ζωής σήμερα

Η ζωή των κατοίκων συνδέεται με τη θάλασσα, τον τουρισμό και την καλλιέργεια ελιάς και σταφίδας. Πολλά χωριά κρατούν ακόμα τις παραδόσεις, με πανηγύρια και τοπική μουσική.

## Κουλτούρα & παράδοση

Οι ζακυνθινές καντάδες (τραγούδια σε παρέες) είναι χαρακτηριστικές του Ιονίου. Το Πάσχα στο νησί έχει ιδιαίτερα έθιμα, όπως λιτανείες και ξεχωριστούς ύμνους.

## Παραδοσιακή συνταγή

### Φρυγανιά με λαδοτύρι & ντομάτα (γρήγορο νησιώτικο μεζεδάκι)

Υλικά: φρυγανισμένο ψωμί, ντομάτα τριμμένη, ελαιόλαδο, τυρί (π.χ. λαδοτύρι ή φέτα), ρίγανη

Βήματα:

- Βάζουμε πάνω στο ψωμί την τριμμένη ντομάτα.
- Ραντίζουμε με ελαιόλαδο και πασπαλίζουμε ρίγανη.
- Προσθέτουμε το τυρί και σερβίρουμε.

## Τοπία & τουρισμός

Το Ναυάγιο είναι από τις πιο διάσημες παραλίες στον κόσμο, αλλά χρειάζεται προσοχή και ενημέρωση για πρόσβαση. Οι θαλάσσιες βόλτες σε σπηλιές και οι παραλίες με γαλάζια νερά κάνουν το νησί μοναδικό.

## Fun fact

Στη Ζάκυνθο ζει και προστατεύεται η θαλάσσια χελώνα καρέτα-καρέτα.

**Επιμέλεια: ΧΑΡΑ ΧΛΙΑΠΑ**

## Λευκάδα



<b>Κάρτα Νησιού</b>	<b>Λευκάδα</b>
Πού βρίσκεται	Ιόνια Νησιά • Ιόνιο Πέλαγος
Πληθυσμός (περίπου)	~23.000
Δύο must-see μέρη	<ul style="list-style-type: none"><li>• Πόρτο Κατοίκι</li><li>• Εγκρεμοί</li></ul>
Μικρό «Fun fact»	Κάθε νησί έχει δικά του ήθη, γεύσεις και ιστορίες που το κάνουν ξεχωριστό!

## Ιστορία

Η Λευκάδα είναι από τα λίγα νησιά που συνδέονται με γέφυρα με την ηπειρωτική Ελλάδα. Στην ιστορία της πέρασε από διάφορους κατακτητές, ενώ σήμερα είναι γνωστή για τις παραλίες της.

## Τρόπος ζωής σήμερα

Οι κάτοικοι ασχολούνται με τουρισμό, αλιεία, αλλά και καλλιέργειες (ελιά, αμπέλι). Το καλοκαίρι το νησί γεμίζει επισκέπτες και τα χωριά ζωντανεύουν.

## Κουλτούρα & παράδοση

Στη Λευκάδα υπάρχουν τοπικές γιορτές με μουσική Ιονίου και παραδοσιακούς χορούς. Οι κάτοικοι κρατούν ζωντανές τις συνήθειες φιλοξενίας και τα πανηγύρια των χωριών.

## Παραδοσιακή συνταγή

### Λαδόπιτες (απλές και νόστιμες)

Υλικά: αλεύρι, νερό, ελαιόλαδο, αλάτι, λίγη ζάχαρη (προαιρετικά)

Βήματα:

- Ζυμώνουμε αλεύρι με νερό, αλάτι και λίγο λάδι μέχρι να γίνει μαλακή ζύμη.
- Ανοίγουμε μικρές πίτες και τις ψήνουμε σε αντικολλητικό τηγάνι.
- Ραντίζουμε με ελαιόλαδο και, αν θέλουμε, λίγο μέλι.

## Τοπία & τουρισμός

Οι παραλίες Πόρτο Κατσίκι και Εγκρεμνοί είναι εντυπωσιακές με λευκά βράχια και καταγάλανα νερά.

Αγαπημένη δραστηριότητα είναι το kite-surfing λόγω των ανέμων.

## Fun fact

*Η Λευκάδα έχει μερικές από τις πιο φωτογραφημένες παραλίες της Μεσογείου.*

*Επιμέλεια: ΓΙΑΝΝΗΣ ΝΕΦΤΕΤΖΙΔΗΣ*

## Κέρκυρα



<b>Κάρτα Νησιού</b>	<b>Κέρκυρα</b>
Πού βρίσκεται	Ιόνια Νησιά • Ιόνιο Πέλαγος
Πληθυσμός (περίπου)	~100.000
Δύο must-see μέρη	• Παλιά Πόλη • Ποντικονήσι
Μικρό «Fun fact»	Κάθε νησί έχει δικά του ήθη, γεύσεις και ιστορίες που το κάνουν ξεχωριστό!

## Ιστορία

Η Κέρκυρα έχει έντονη ενετική επιρροή, κάτι που φαίνεται στην αρχιτεκτονική και στα κάστρα. Η Παλιά Πόλη είναι ιδιαίτερα γνωστή και ξεχωρίζει για τα στενά καντούνια και τις πλατείες.

## Τρόπος ζωής σήμερα

Ο τουρισμός είναι πολύ σημαντικός, αλλά υπάρχουν και ελαιώνες και μικρές αγροτικές δουλειές. Στις γειτονίες της πόλης θα δεις καθημερινότητα με καφέ, περίπατο και θάλασσα.

## Κουλτούρα & παράδοση

Οι φιλαρμονικές μπάντες (μουσικές) είναι σήμα κατατεθέν, ειδικά στο Πάσχα. Ένα γνωστό έθιμο είναι οι «μπότηδες», όταν πετούν πήλινα κανάτια από τα μπαλκόνια.

## Παραδοσιακή συνταγή

### Πασιτσάδα (σε απλή σχολική εκδοχή)

Υλικά: μακαρόνια, κοκκινιστό κρέας ή κιμάς, ντομάτα, μπαχαρικά, τυρί τριμμένο

Βήματα:

- Φτιάχνουμε κοκκινιστή σάλτσα με ντομάτα και μπαχαρικά.
- Βράζουμε τα μακαρόνια και τα ανακατεύουμε με τη σάλτσα.
- Σερβίρουμε με τριμμένο τυρί.

## Τοπία & τουρισμός

Εκτός από την πόλη, υπάρχουν πανέμορφοι κόλποι, παραλίες και μονοπάτια στη φύση.

Το Ποντικονήσι είναι ένα από τα πιο αναγνωρίσιμα σημεία της Κέρκυρας.

## Fun fact

Στην Κέρκυρα συναντάς πολλές λέξεις ιταλικής προέλευσης λόγω της ιστορίας της.

Επιμέλεια: ΣΕΡΓΙΟΣ ΜΠΟΥΡΜΠΟΥΤΣΙΩΤΗΣ

## Κεφαλονιά



Κάρτα Νησιού	Κεφαλονιά
Πού βρίσκεται	Ιόνια Νησιά • Ιόνιο Πέλαγος
Πληθυσμός (περίπου)	~36.000
Δύο must-see μέρη	<ul style="list-style-type: none"><li>• Σπήλαιο Μελισσάνης</li><li>• Παραλία Μύρτος</li></ul>
Μικρό «Fun fact»	Κάθε νησί έχει δικά του ήθη, γεύσεις και ιστορίες που το κάνουν ξεχωριστό!

## Ιστορία

Η Κεφαλονιά έχει περάσει δύσκολες στιγμές, όπως ο μεγάλος σεισμός του 1953, που άλλαξε πολλά χωριά. Σήμερα βλέπουμε ανακαινισμένους οικισμούς, αλλά και στοιχεία της παλιάς αρχιτεκτονικής.

## Τρόπος ζωής σήμερα

Οι κάτοικοι ασχολούνται με τουρισμό και αγροτικές εργασίες, όπως αμπέλια και ελαιόλαδο. Στο νησί υπάρχει έντονο το στοιχείο της φιλοξενίας.

## Κουλτούρα & παράδοση

Υπάρχουν γιορτές με μουσική Ιονίου και τοπικά προϊόντα, ειδικά το καλοκαίρι. Οι παραδόσεις φαίνονται σε πανηγύρια και τοπικές συνταγές.

## Παραδοσιακή συνταγή

### Κεφαλονίτικη κρεατόπιτα (περιγραφή)

Υλικά: κρέας, κρεμμύδι, αρωματικά, ζύμη/φύλλο

Βήματα:

- Ετοιμάζουμε γέμιση με κρέας και μυρωδικά.
- Την κλείνουμε σε φύλλο και ψήνουμε μέχρι να ροδίσει.
- Σερβίρουμε ζεστή ή κρύα.

## Τοπία & τουρισμός

Το Σπήλαιο Μελισσάνης εντυπωσιάζει με τα νερά και το φως που μπαίνει από ψηλά.

Ο Μύρτος θεωρείται από τις πιο όμορφες παραλίες της Ελλάδας.

## Fun fact

*Η Κεφαλονιά έχει ιδιαίτερη τοπική προφορά και πολλές ξεχωριστές λέξεις.*

*Επιμέλεια: ΑΝΑΣΤΑΣΗΣ ΜΠΕΛΛΑΣ*

## Ύδρα



<b>Κάρτα Νησιού</b>	<b>Ύδρα</b>
Πού βρίσκεται	Νησιά Αργοσαρωνικού • Αργοσαρωνικός
Πληθυσμός (περίπου)	~2.000
Δύο must-see μέρη	<ul style="list-style-type: none"><li>• Λιμάνι &amp; αρχοντικά</li><li>• Μονοπάτια στο νησί</li></ul>
Μικρό «Fun fact»	Κάθε νησί έχει δικά του ήθη, γεύσεις και ιστορίες που το κάνουν ξεχωριστό!

## Ιστορία

Η Ύδρα έπαιξε σημαντικό ρόλο στην Επανάσταση του 1821, χάρη στη ναυτική της δύναμη. Σώζονται όμορφα αρχοντικά που θυμίζουν την παλιά ακμή του νησιού.

## Τρόπος ζωής σήμερα

Στην Ύδρα δεν κυκλοφορούν αυτοκίνητα· οι μετακινήσεις γίνονται με τα πόδια ή με ζώα. Οι κάτοικοι ασχολούνται κυρίως με τουρισμό και υπηρεσίες.

## Κουλτούρα & παράδοση

Το νησί αγαπήθηκε από καλλιτέχνες και συγγραφείς, λόγω της ιδιαίτερης ατμόσφαιρας. Υπάρχουν πολιτιστικές εκδηλώσεις, εκθέσεις και γιορτές.

## Παραδοσιακή συνταγή

### Αμυγδαλωτά (γλυκό της Ύδρας)

Υλικά: αμύγδαλο τριμμένο, ζάχαρη, ανθόνερο, άχνη

Βήματα:

- Ανακατεύουμε αμύγδαλο, ζάχαρη και λίγο ανθόνερο.
- Πλάθουμε μικρά κομμάτια και τα πασπαλίζουμε με άχνη.
- Αφήνουμε να «σταθούν» και σερβίρουμε.

## Τοπία & τουρισμός

Το λιμάνι της Ύδρας είναι σαν ζωγραφιά, με καΐκια και αρχοντικά γύρω γύρω. Τα μονοπάτια οδηγούν σε παραλίες και ήσυχες γωνιές.

## Fun fact

Στην Ύδρα θα ακούσεις μόνο θόρυβο από βήματα και θάλασσα—χωρίς κόρνες!

Επιμέλεια: ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ

## Μύκονος



<b>Κάρτα Νησιού</b>	<b>Μύκονος</b>
Πού βρίσκεται	Κυκλάδες • Αιγαίο Πέλαγος
Πληθυσμός (περίπου)	~10.000
Δύο must-see μέρη	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ανεμόμυλοι</li><li>• Μικρή Βενετία</li></ul>
Μικρό «Fun fact»	Κάθε νησί έχει δικά του ήθη, γεύσεις και ιστορίες που το κάνουν ξεχωριστό!

## Ιστορία

Κοντά στη Μύκονο βρίσκεται η Δήλος, σημαντικότετος αρχαιολογικός χώρος της αρχαιότητας. Η Μύκονος εξελίχθηκε σε διάσημο νησί με διεθνή τουρισμό.

## Τρόπος ζωής σήμερα

Οι κάτοικοι εργάζονται κυρίως στον τουρισμό, στα καταστήματα και στις υπηρεσίες. Τον χειμώνα η ζωή είναι πιο ήρεμη, ενώ το καλοκαίρι το νησί γεμίζει κόσμο.

## Κουλτούρα & παράδοση

Η κυκλαδίτικη αρχιτεκτονική με τα λευκά σπίτια και τα μπλε παράθυρα είναι χαρακτηριστική. Υπάρχουν τοπικές γιορτές και παραδόσεις, παρά την κοσμοπολίτικη εικόνα.

## Παραδοσιακή συνταγή

### Κοπανιστή (πικάντικο τυρί – ιδέα σερβιρίσματος)

Υλικά: κοπανιστή, ψωμί ή παξιμάδι, ντοματίνια, ελαιόλαδο

Βήματα:

- Αλείφουμε κοπανιστή πάνω σε ψωμί ή παξιμάδι.
- Προσθέτουμε ντοματίνια και λίγο ελαιόλαδο.
- Σερβίρουμε ως μεζεδάκι.

## Τοπία & τουρισμός

Οι ανεμόμυλοι και η Μικρή Βενετία είναι από τα πιο φωτογραφημένα σημεία. Οι παραλίες και οι βόλτες στα σοκάκια είναι εμπειρία.

## Fun fact

*Τα στενά σοκάκια σχεδιάστηκαν έτσι ώστε να μπερδεύουν παλιά τους πειρατές!*

*Επιμέλεια: ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ ΠΑΠΑΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ*

## Ρόδος



<b>Κάρτα Νησιού</b>	<b>Ρόδος</b>
Πού βρίσκεται	Δωδεκάνησα • Αιγαίο Πέλαγος
Πληθυσμός (περίπου)	~115.000
Δύο must-see μέρη	<ul style="list-style-type: none"><li>• Μεσαιωνική Πόλη</li><li>• Λίνδος</li></ul>
Μικρό «Fun fact»	Κάθε νησί έχει δικά του ήθη, γεύσεις και ιστορίες που το κάνουν ξεχωριστό!

## Ιστορία

Η Ρόδος έχει σπουδαία ιστορία και είναι γνωστή για τη Μεσαιωνική Πόλη και τα κάστρα της. Οι Ιππότες άφησαν έντονα σημάδια, όπως τείχη και σημαντικά κτίρια.

### Τρόπος ζωής σήμερα

Ο τουρισμός είναι βασική πηγή εισοδήματος, μαζί με αγροτικά προϊόντα. Οι κάτοικοι συνδυάζουν σύγχρονη ζωή με παραδόσεις.

### Κουλτούρα & παράδοση

Στο νησί γίνονται πολιτιστικά φεστιβάλ, μουσικές βραδιές και γιορτές σε χωριά. Οι τοπικές γεύσεις και τα γλυκά έχουν μεγάλη ποικιλία.

### Παραδοσιακή συνταγή

#### Μελεκούνι (παραδοσιακό γλυκό)

Υλικά: μέλι, σουσάμι, ξυλάκι κανέλας (προαιρετικά)

Βήματα:

- Ζεσταίνουμε λίγο μέλι και ανακατεύουμε με σουσάμι.
- Απλώνουμε το μείγμα και το αφήνουμε να κρυώσει.
- Κόβουμε σε κομμάτια.

### Τοπία & τουρισμός

Η βόλτα στα τείχη και στα σοκάκια της Παλιάς Πόλης είναι σαν ταξίδι στο χρόνο.

Η Λίνδος έχει υπέροχη θέα και γραφικά σπίτια.

### Fun fact

*Η Ρόδος έχει πολλές ηλιόλουστες μέρες, γι' αυτό την αγαπούν οι ταξιδιώτες.*

*Επιμέλεια: ΛΥΔΙΑ ΚΑΛΑΪΤΖΗ*

## Νάξος



Κάρτα Νησιού	Νάξος
Πού βρίσκεται	Κυκλάδες • Αιγαίο Πέλαγος
Πληθυσμός (περίπου)	~20.000
Δύο must-see μέρη	<ul style="list-style-type: none"><li>• Πορτάρα</li><li>• Παραδοσιακά χωριά</li></ul>
Μικρό «Fun fact»	Κάθε νησί έχει δικά του ήθη, γεύσεις και ιστορίες που το κάνουν ξεχωριστό!

## Ιστορία

Η Νάξος ήταν σημαντικό νησί από την αρχαιότητα. Η Πορτάρα είναι ένα εντυπωσιακό αρχαίο μνημείο. Στο νησί υπάρχουν κάστρα, πύργοι και ιστορικά σημεία.

## Τρόπος ζωής σήμερα

Η Νάξος έχει και αγροτική παραγωγή: τυριά, πατάτες, κρασί. Η ζωή στα χωριά είναι πιο ήσυχη και παραδοσιακή.

## Κουλτούρα & παράδοση

Τα πανηγύρια με βιολί και λαούτο είναι πολύ γνωστά. Οι τεχνίτες φτιάχνουν ακόμα προϊόντα όπως υφαντά και κεραμικά.

## Παραδοσιακή συνταγή

### Πατάτες Νάξου στο φούρνο

Υλικά: πατάτες, ελαιόλαδο, ρίγανη, αλάτι, λεμόνι

Βήματα:

- Κόβουμε τις πατάτες, βάζουμε λάδι, ρίγανη, αλάτι και λεμόνι.
- Ψήνουμε μέχρι να ροδίσουν.
- Σερβίρουμε ζεστές.

## Τοπία & τουρισμός

Η Πορτάρα στο ηλιοβασίλεμα είναι μαγευτική. Υπάρχουν μεγάλες παραλίες αλλά και ορεινά χωριά για εξερεύνηση.

## Fun fact

*Η Νάξος είναι από τις Κυκλάδες που έχουν και ψηλά βουνά!*

*Επιμέλεια: ΜΑΡΙΑ ΔΡΟΥΓΚΑ*

## Πάρος



<b>Κάρτα Νησιού</b>	<b>Πάρος</b>
Πού βρίσκεται	Κυκλάδες • Αιγαίο Πέλαγος
Πληθυσμός (περίπου)	~13.000
Δύο must-see μέρη	<ul style="list-style-type: none"><li>• Νάουσα</li><li>• Εκατονταφυλιανή</li></ul>
Μικρό «Fun fact»	Κάθε νησί έχει δικά του ήθη, γεύσεις και ιστορίες που το κάνουν ξεχωριστό!

## Ιστορία

Η Πάρος ήταν γνωστή στην αρχαιότητα για το παριανό μάρμαρο, που χρησιμοποιήθηκε σε αγάλματα. Στο νησί υπάρχουν σημαντικοί ναοί και παλιά χωριά.

## Τρόπος ζωής σήμερα

Οι κάτοικοι ασχολούνται με τουρισμό, ψάρεμα και μικρές καλλιέργειες. Τα καλοκαίρια το νησί έχει έντονη ζωή, ενώ τον χειμώνα είναι πιο ήσυχο.

## Κουλτούρα & παράδοση

Η Νάουσα έχει παραδοσιακή ατμόσφαιρα, με ψαροκάικα και στενά δρομάκια. Υπάρχουν τοπικά πανηγύρια και γιορτές κοντά στη θάλασσα.

## Παραδοσιακή συνταγή Ρεβυθοκεφτέδες

Υλικά: ρεβίθια βρασμένα, κρεμμύδι, μαϊντανός, αλάτι, λάδι για τηγάνι

Βήματα:

- Λιώνουμε/χτυπάμε τα ρεβίθια και τα ανακατεύουμε με κρεμμύδι και μαϊντανό.
- Πλάθουμε κεφτέδες και τους τηγανίζουμε.
- Σερβίρουμε με λεμόνι.

## Τοπία & τουρισμός

Η Εκατονταφυλιανή είναι από τους πιο γνωστούς ναούς των Κυκλάδων. Οι παραλίες και οι περίπατοι στα χωριά είναι ιδανικοί για οικογένειες.

## Fun fact

*Το παριανό μάρμαρο θεωρείται από τα καλύτερα στον κόσμο.*

*Επιμέλεια: ΜΕΛΙΝΤΑ ΧΙΝΤΡΙ*

## Κρήτη



<b>Κάρτα Νησιού</b>	<b>Κρήτη</b>
Πού βρίσκεται	Κρήτη • Κρητικό & Λιβυκό Πέλαγος
Πληθυσμός (περίπου)	~630.000
Δύο must-see μέρη	<ul style="list-style-type: none"><li>Κνωσός</li><li>Φαράγγι Σαμαριάς</li></ul>
Μικρό «Fun fact»	Κάθε νησί έχει δικά του ήθη, γεύσεις και ιστορίες που το κάνουν ξεχωριστό!

## Ιστορία

Στην Κρήτη άνθισε ο Μινωικός πολιτισμός, από τους παλαιότερους στην Ευρώπη. Η Κνωσός συνδέεται και με τον μύθο του Μινώταυρου και του Λαβύρινθου.

## Τρόπος ζωής σήμερα

Η κρητική ζωή είναι δεμένη με τη γη: ελαιόλαδο, αμπέλια, κτηνοτροφία. Η φιλοξενία είναι πολύ δυνατή: «Κέρασμα» και χαμόγελο παντού.

## Κουλτούρα & παράδοση

Η κρητική λύρα και οι χοροί είναι διάσημοι σε όλη την Ελλάδα. Οι γιορτές στα χωριά έχουν μουσική, χορό και παραδοσιακά εδέσματα.

## Παραδοσιακή συνταγή

### Ντάκος

Υλικά: κριθαροπαξιμάδι, ντομάτα, φέτα ή μυζήθρα, ελαιόλαδο, ρίγανη

Βήματα:

- Βρέχουμε ελαφρά το παξιμάδι.
- Προσθέτουμε ντομάτα, τυρί, λάδι και ρίγανη.
- Έτοιμο – απλό και πεντανόστιμο!

## Τοπία & τουρισμός

Η Κρήτη έχει και βουνό και θάλασσα: φαράγγια, παραλίες, πόλεις και χωριά. Το Φαράγγι της Σαμαριάς είναι εμπειρία για όσους αγαπούν τη φύση.

## Fun fact

*Η Κρήτη έχει τη δική της τοπική διάλεκτο και πολλά ιδιαίτερα τραγούδια (μαντινάδες).*

*Επιμέλεια: ΡΑΦΑΕΛΑ ΔΡΟΥΓΚΑ*

## Σαντορίνη



<b>Κάρτα Νησιού</b>	<b>Σαντορίνη</b>
Πού βρίσκεται	Κυκλάδες • Αιγαίο Πέλαγος
Πληθυσμός (περίπου)	~15.000
Δύο must-see μέρη	<ul style="list-style-type: none"><li>• Καλντέρα</li><li>• Οία</li></ul>
Μικρό «Fun fact»	Κάθε νησί έχει δικά του ήθη, γεύσεις και ιστορίες που το κάνουν ξεχωριστό!

## Ιστορία

Η Σαντορίνη είναι ηφαιστειακό νησί και η μορφή της συνδέεται με μεγάλη έκρηξη στο παρελθόν. Ο προϊστορικός οικισμός στο Ακρωτήριο δείχνει ότι υπήρχε ανεπτυγμένος πολιτισμός.

## Τρόπος ζωής σήμερα

Οι κάτοικοι ασχολούνται με τουρισμό και αμπελουργία (κρασί). Η ζωή κινείται γύρω από τα χωριά στο χείλος της Καλντέρας.

## Κουλτούρα & παράδοση

Τα λευκά σπίτια με μπλε τρούλους είναι σύμβολο των Κυκλάδων. Υπάρχουν τοπικές γιορτές και παραδοσιακές γεύσεις.

## Παραδοσιακή συνταγή

### Φάβα Σαντορίνης (απλή εκδοχή)

Υλικά: φάβα, κρεμμύδι, ελαιόλαδο, λεμόνι, αλάτι

Βήματα:

- Βράζουμε τη φάβα μέχρι να λιώσει.
- Τη λιώνουμε, βάζουμε λάδι, λεμόνι και αλάτι.
- Σερβίρουμε με κρεμμύδι.

## Τοπία & τουρισμός

Η θέα στην Καλντέρα είναι από τις πιο διάσημες στον κόσμο. Το ηλιοβασίλεμα στην Οία είναι μοναδική εμπειρία.

## Fun fact

*Το έδαφος της Σαντορίνης είναι ηφαιστειακό και αυτό επηρεάζει τις καλλιέργειες.*

*Επιμέλεια: ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΓΑΛΑΝΗΣ*

## Σύρος



<b>Κάρτα Νησιού</b>	<b>Σύρος</b>
Πού βρίσκεται	Κυκλάδες • Αιγαίο Πέλαγος
Πληθυσμός (περίπου)	~21.000
Δύο must-see μέρη	• Ερμούπολη • Θέατρο Απόλλων
Μικρό «Fun fact»	Κάθε νησί έχει δικά του ήθη, γεύσεις και ιστορίες που το κάνουν ξεχωριστό!

## Ιστορία

Η Σύρος είναι πρωτεύουσα των Κυκλάδων. Η Ερμούπολη έχει νεοκλασικά κτίρια και μεγάλη ιστορία. Το νησί αναπτύχθηκε πολύ τον 19ο αιώνα ως εμπορικό και ναυτικό κέντρο.

## Τρόπος ζωής σήμερα

Υπάρχουν υπηρεσίες, εμπόριο και ναυπηγικές δραστηριότητες. Η καθημερινότητα συνδυάζει πόλη και νησί: πλατείες, παραλία, σχολεία, αγορά.

## Κουλτούρα & παράδοση

Το Θέατρο Απόλλων και οι πολιτιστικές εκδηλώσεις δίνουν «αέρα πόλης». Η Άνω Σύρος έχει παραδοσιακά σοκάκια και ωραία θέα.

## Παραδοσιακή συνταγή

### Λουκούμια Σύρου (ιδέα παρουσίασης)

Υλικά: λουκούμια, άχνη, καρύδι ή αμύγδαλο (προαιρετικά)

Βήματα:

- Κόβουμε λουκούμια και τα πασπαλίζουμε με άχνη.
- Σερβίρουμε με ξηρούς καρπούς.
- Ιδανικό κέρασμα!

## Τοπία & τουρισμός

Η Ερμούπολη είναι τέλεια για βόλτα σε πλατείες, κτίρια και παραλία. Οι παραλίες του νησιού είναι κοντά και εύκολες.

## Fun fact

*Η Σύρος έχει πιο «αστική» εικόνα σε σχέση με άλλα κυκλαδίτικα νησιά.*

*Επιμέλεια: ΣΤΕΛΙΟΣ ΔΡΟΥΓΚΑΣ*

## Χίος



<b>Κάρτα Νησιού</b>	<b>Χίος</b>
Πού βρίσκεται	Βόρειο Αιγαίο • Αιγαίο Πέλαγος
Πληθυσμός (περίπου)	~52.000
Δύο must-see μέρη	• Μαστίχα • Μαστιχοχώρια
Μικρό «Fun fact»	Κάθε νησί έχει δικά του ήθη, γεύσεις και ιστορίες που το κάνουν ξεχωριστό!

## Ιστορία

Η Χίος είναι γνωστή παγκοσμίως για τη μαστίχα, ένα μοναδικό προϊόν. Στο νησί υπάρχουν μεσαιωνικά χωριά και ιστορικά μοναστήρια.

## Τρόπος ζωής σήμερα

Πολλοί κάτοικοι ασχολούνται με την καλλιέργεια και επεξεργασία της μαστίχας. Υπάρχει και ναυτική παράδοση, καθώς πολλοί Χιώτες ασχολήθηκαν με τη ναυτιλία.

## Κουλτούρα & παράδοση

Τα Μαστιχοχώρια έχουν ιδιαίτερη αρχιτεκτονική και ιστορία. Οι τοπικές γεύσεις έχουν αρώματα από μαστίχα σε γλυκά και προϊόντα.

## Παραδοσιακή συνταγή

### Γλυκό με άρωμα μαστίχας (ιδέα)

Υλικά: γάλα, ζάχαρη, λίγη μαστίχα, μπισκότα/ξ. καρποί (προαιρετικά)

Βήματα:

- Αρωματίζουμε το γάλα με ελάχιστη μαστίχα.
- Φτιάχνουμε απλή κρέμα και την αφήνουμε να κρυώσει.
- Σερβίρουμε με μπισκότο ή ξηρούς καρπούς.

## Τοπία & τουρισμός

Εκτός από τις παραλίες, αξίζει επίσκεψη στα Μαστιχοχώρια και σε μοναστήρια. Η Χίος έχει συνδυασμό φύσης, ιστορίας και παραδοσιακών προϊόντων.

## Fun fact

*Η μαστίχα παράγεται φυσικά μόνο σε συγκεκριμένα χωριά της Χίου.*

*Επιμέλεια: ANNA ΜΠΕΛΕΤΣΟΥ*

## Συγκριτικός πίνακας (γρήγορη ματιά)

Νησί	Περιοχή	Θάλασσα	Πληθυσμός	Must-see
Ζάκυνθος	Ιόνια Νησιά	Ιόνιο Πέλαγος	~40.000	1. Παραλία Ναυάγιο 2. Γαλάζιες Σπηλιές
Λευκάδα	Ιόνια Νησιά	Ιόνιο Πέλαγος	~23.000	1. Πόρτο Κατσίκι 2. Εγκρεμοί
Κέρκυρα	Ιόνια Νησιά	Ιόνιο Πέλαγος	~100.000	1. Παλιά Πόλη 2. Ποντικονήσι
Κεφαλονιά	Ιόνια Νησιά	Ιόνιο Πέλαγος	~36.000	1. Σπήλαιο Μελισσάνης 2. Παραλία Μύρτος
Ύδρα	Νησιά Αργοσαρωνικού	Αργοσαρωνικός	~2.000	1. Λιμάνι & αρχοντικά 2. Μονοπάτια στο νησί
Μύκονος	Κυκλάδες	Αιγαίο Πέλαγος	~10.000	1. Ανεμόμυλοι 2. Μικρή Βενετία
Ρόδος	Δωδεκάνησα	Αιγαίο Πέλαγος	~115.000	1. Μεσαιωνική Πόλη 2. Λίνδος
Νάξος	Κυκλάδες	Αιγαίο Πέλαγος	~20.000	1. Πορτάρα 2. Παραδοσιακά χωριά
Πάρος	Κυκλάδες	Αιγαίο Πέλαγος	~13.000	1. Νάουσα 2. Εκατονταφυλιανή
Κρήτη	Κρήτη	Κρητικό & Λιβυκό Πέλαγος	~630.000	1. Κνωσός 2. Φαράγγι Σαμαριάς
Σαντορίνη	Κυκλάδες	Αιγαίο Πέλαγος	~15.000	1. Καλντέρα 2. Οία
Σύρος	Κυκλάδες	Αιγαίο Πέλαγος	~21.000	1. Ερμούπολη 2. 2Θέατρο Απόλλων
Χίος	Βόρειο Αιγαίο	Αιγαίο Πέλαγος	~52.000	1. Μαστίχα 2. Μαστιχοχώρια

## Μικρό γλωσσάρι

- Παράδοση: όσα κάνουν οι άνθρωποι σε έναν τόπο εδώ και πολλά χρόνια (έθιμα, γιορτές, μουσική).
- Αξιοθέατο: κάτι πολύ ενδιαφέρον που αξίζει να δεις (μνημείο, μουσείο, παραλία).
- Τοπικό προϊόν: κάτι που φτιάχνεται σε έναν τόπο (π.χ. μαστίχα, ελαιόλαδο, τυρί).

## Επίλογος

Τα ελληνικά νησιά είναι μικροί θησαυροί: έχουν ιστορία, πολιτισμό, όμορφα τοπία και νοστιμιές. Μελετώντας 13 νησιά, καταλαβαίνουμε πόσο πλούσια και διαφορετική είναι η Ελλάδα!