

ΗΛΕΙΑ


ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΕΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ

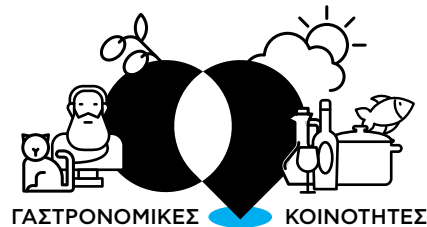
GASTRO NOMY & WINETOURLISM



ΗΛΕΙΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- 4 Τόπος Ηλεία
- 6 Ιστορία της Ηλείας
- 8 Αρχαία Ολυμπία
- 10 Παραλίες της Ηλείας
- 12 Καλλιέργειες και Προϊόντα
- 14 Οινoturισμός Ηλείας
- 16 Γαστρονομία Ηλείας
- 18 Εδέσματα
- 22 Ταβέρνες και Εστιατόρια
- 24 Αξιοθέατα
- 26 Ενθύμια



Ο οδηγός Γαστρονομικής Κοινότητας Ηλείας, στοχεύει στην ανάδειξη του «Γαστρονομικού Πλούτου» της Ηλείας και σχεδιάστηκε στο πλαίσιο του Σχεδίου Διατοπικής Συνεργασίας «Γεύσεις Ελλήνων εκλεκτές II: Ελληνικός γαστρονομικός πολιτισμός» του Προγράμματος CLLD/LEADER 2014-2020. Τοπικοί επαγγελματίες, από τον ευρύτερο χώρο της γαστρονομίας (αγροτικός τομέας - μεταποίηση - εστίαση - φιλοξενία) δικτυώθηκαν, συνεργάστηκαν και δημιούργησαν μια Γαστρονομική κοινότητα με κοινό όραμα την καταγραφή της ποιοτικής τοπικής γαστρονομικής προσφοράς, στοχεύοντας στην διασύνδεση του τουρισμού με την γαστρονομία της περιοχής και την ανάδειξη της Ηλείας σε Γαστρονομικό και Οινικό προορισμό.

Το παρόν υλοποιήθηκε από την ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΟΛΥΜΠΙΑΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΑΝΩΝΥΜΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΟΤΑ (ΑΝ.ΟΛ. ΑΕ) στο πλαίσιο του Σχεδίου Διατοπικής Συνεργασίας «Γεύσεις Ελλήνων εκλεκτές II: Ελληνικός γαστρονομικός πολιτισμός», του Υπομέτρου 19.3 του Τοπικού Προγράμματος CLLD/LEADER του ΠΑΑ 2014-2020



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Επιμέλεια έκδοσης
Γαστρονομικές Κοινότητες Ελλάδας ΑΜΚΕ

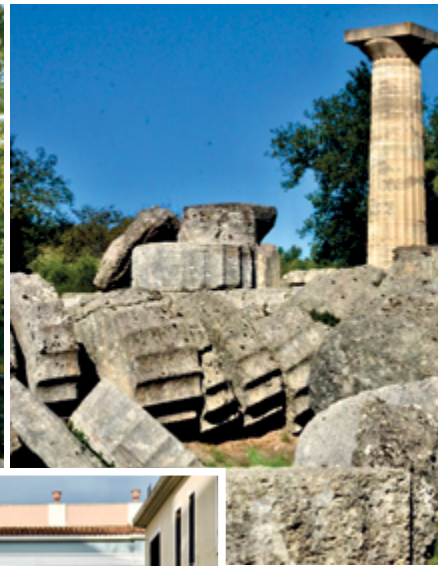
Κείμενα - Φωτογραφίες
Γιώργος Πίπτας

Επιμέλεια έκδοσης
Γιώργος Πίπτας

Επιμέλεια κειμένων
Μπήλιω Τσουκαλά

Καλλιτεχνική επιμέλεια
Mr. Moschos





ΤΟΠΟΣ ΗΛΕΙΑ

Αν και διοικητικά υπάγεται στην Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας, η Ηλεία είναι το δυτικό τμήμα της Πελοποννήσου που «βλέπει» προς το Ιόνιο Πέλαγος. Το έδαφος της περιφερειακής ενότητας είναι πεδινό και ημιορεινό κατά 80%, με λίγα όρη στα ανατολικά και νότια, όπως το ομορφότερο δρυοδάσος των Βαλκανίων, το δάσος της Φολόης, που αποτελεί προέκταση του όρους Ερύμανθος. Κυριότεροι ποταμοί είναι ο Αλφειός και ο Πηνειός, που αρδεύουν χιλιάδες στρέμματα εύφορης γης με καλλιέργειες πολλών εσπεριδοειδών, φρουτοδέντρων και λαχανικών, ενώ στις ακτογραμμές οι ποταμοί έχουν δημιουργήσει λιμνοθάλασσες και σημαντικούς υδροβιό-

τοπους, όπως η Στροφιλιά και του Καϊάφα.

Ο νομός Ηλείας είναι από μόνος του ένα ταξίδι στον χρόνο και τον πολιτισμό, στην υπέροχη φύση και την ενέργεια του τόπου. Σημεία αναφοράς η Αρχαία Ολυμπία, η πατρίδα των Ολυμπιακών Αγώνων τα αρχαία χρόνια, και στα τέλη του 19ου αιώνα η σταφίδα και η παραγωγή της.

Για τους περισσότερους συμβατικούς επισκέπτες της, η Ηλεία παραμένει ένας προορισμός πλάι στη θάλασσα συνδυασμένος με το καλοκαίρι και τις διακοπές σε ξενοδοχεία, τα οποία αξιοποιούν τις περιφημες αμμουδιές της περιοχής, που εκτείνονται σε μήκος πολλών χιλιομέτρων. Το μόνο που διαφορο-



ποιεί συνήθως την εικόνα αυτή είναι η Αρχαία Ολυμπία, η οποία προσελκύει σταθερά μεγάλα πλήθη θαυμαστών της ελληνικής αρχαιότητας, από κάθε σχεδόν γωνιά του πλανήτη.

Σήμερα, η περιοχή προσπαθεί σε πείσμα των καιρών να ανταπεξέλθει στις δύσκολες συνθήκες μέσα από σκληρή δουλειά για την ανάδειξη των τοπικών προϊόντων, σε πολλά από τα οποία είναι πρωταθλητής της Ελλάδας (καρπούζια, φράουλες, ντομάτα).

Έτσι, στις ημέρες μας, η Ηλεία έρχεται να αξιοποιήσει τους φυσικούς και τους πολιτισμικούς της πόρους, τις μοναδικές καλλιέργειές της, τον πλούσιο γαστρονομικό της πλούτο και να τους συνδέσει με τις νέες οικονομικές δραστηριότητες, όπως είναι ο τουρισμός. Το καταπράσινο εσωτερικό της τοπίο με τους καλλιεργημένους κάμπους, τα ποτάμια, τους πλούσιους υδροβιότοπους, τις βουνίσσιες και τις δασικές εκτάσεις με τις τόσες ευχάριστες εκπλήξεις, και οι ανεπανάληπτοι αρχαιολογικοί τόποι, δίνουν τη δυνατότητα στον σύγχρονο εναλλακτικό ταξιδιώτη να επιλέξει και να δει πέρα από την συμβατική «τουριστική πρόσοψη».

Πρωτεύουσα της Ηλείας είναι ο Πύργος με πληθυσμό περί τους 25.000 κατοίκους. Χτισμένος πάνω σε επτά λοφίσκους (επτάλοφος) σε απόσταση περίπου 5 χλμ. από τη θάλασσα και σε υψόμετρο 20 μέτρων, χαρακτηρίζεται από τα νεοκλασικά κτήρια που θυμίζουν την περίοδο ακμής του, στα τέλη του 19ου αιώνα και τις αρχές του 20ού, όπως ο Σιδηροδρομικός Σταθμός, η Παλιά Αγορά, έργο του Τσίλερ, που μετατράπηκε τον 21ο αιώνα σ' ένα εξαιρετικά όμορφο Αρχαιολογικό Μουσείο, και άλλες αρχοντικές κατοικίες. Άλλες σημαντικές πόλεις της Ηλείας είναι η Αμαλιάδα, η δεύτερη μεγαλύτερη πόλη της Ηλείας, που βρίσκεται στους πρόποδες του αρχαίου Αλισσαίου λόφου, ενώ μπροστά της απλώνεται ο πλουσιότερος σε βλάστηση κάμπος της «Κοίλης (εύφορης) Ήλιδας» κατά τον Όμηρο, ακόμη και σήμερα παραμένει μια αμιγώς αγροτική περιοχή, η Γαστούνη με τον κάμπο της ένα από τα πιο παραγωγικά αγροτικά τοπία της Ελλάδας, το Κατάκολο, όπου δένουν οι ψαρόβαρκες και ταυτόχρονα τα μεγάλα κρουαζιερόπλοια με τους επιβάτες τους που θα ταξιδεύουν με το τραινάκι στην αρχαία Ολυμπία, και τέλος η Ανδρίτσαινα, που είναι ένα από τα πιο όμορφα παραδοσιακά χωριά της Ορεινής Ηλείας με πετρόκτιστα σπίτια, πλακόστρωτα σοκάκια και βρύσες.





Ελληνική Επανάσταση του 1821, όπου ο Πύργος και τα γύρω χωριά είχαν σημαντικό ρόλο στις μάχες του απελευθερωτικού αγώνα.

Μετά την απελευθέρωση, η Ηλεία ενσωματώθηκε στο νεοσύστατο ελληνικό κράτος και αναπτύχθηκε κυρίως αγροτικά (ελιά, σταφίδα, εσπεριδοειδή). Την περίοδο 1851-1855 η ανάπτυξη της καλλιέργειας της σταφίδας ήταν τόσο μεγάλη που η κυβέρνηση σύστησε Εφοριακό Γραφείο στον Πύργο, έτσι ώστε οι φόροι από τα εισοδήματα των εμπόρων και των γεωργών να συλλέγονται ευκολότερα.

Κατά την περίοδο αυτή ο Πύργος ακμάζει οικονομικά λόγω της σταφιδοπαραγωγής. Για τη σύνδεση του Πύργου με το λιμάνι του Κατάκολου κατασκευάζεται η δεύτερη σιδηροδρομική γραμμή της χώρας, γραμμή Πύργου – Κατακώλου, που είναι η πρώτη στην Ελλάδα εκτός Αθήνας και Αττικής και ταυτόχρονα αποτελεί τον πρώτο δημοτικό σιδηρόδρομο της χώρας. Τον Νοέμβριο του 1882 ολοκληρώνεται η κατασκευή της γραμμής. Χαρακτηριστικό της ανάπτυξης της περιοχής είναι ότι στις αρχές του 20ού αιώνα το κατάστημα Πύργου της Εθνικής Τράπεζας ήταν ένα από τα σημαντικότερα της ελληνικής επικράτειας, ενώ στην πόλη διατηρούσαν προξενείο οι περισσότερες σημαντικές εμπορικές χώρες όπως οι ΗΠΑ, η Ιταλία, η Γαλλία, η Γερμανία κ.ά.



ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΗΛΕΙΑΣ

Η Ηλεία, μια ιστορική περιοχή της Ελλάδας που βρίσκεται στη Δυτική Πελοπόννησο, υπήρξε το κέντρο ενός από τους πιο σημαντικούς αρχαίους ελληνικούς πολιτισμούς. Η Ηλεία αναφέρεται στην «Ιλιάδα» του Ομήρου καθώς ήταν μία από τις περιοχές που έστειλαν πλοία στον Τρωικό Πόλεμο υπό την ηγεσία του βασιλιά Αυγεία και του Φειδιππίδη. Στη μυθολογία είναι γνωστή από τους μύθους του Ηρακλή, όπου εδώ ο ήρωας καθάρισε με τα νερά των ποταμών Πηνειού και Αλφειού τους στάβλους του Αυγεία, ενώ στις πλαγιές του όρους Ερύμανθου σκότωσε τον κό-

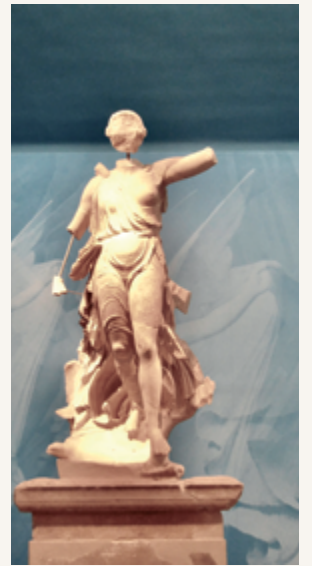
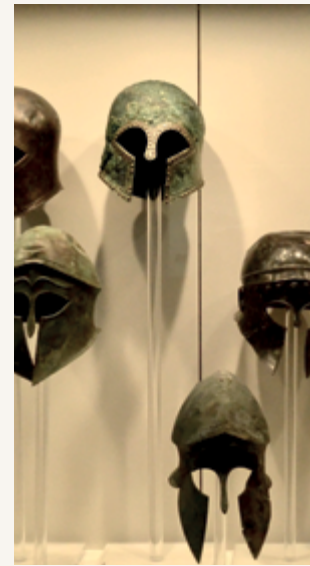
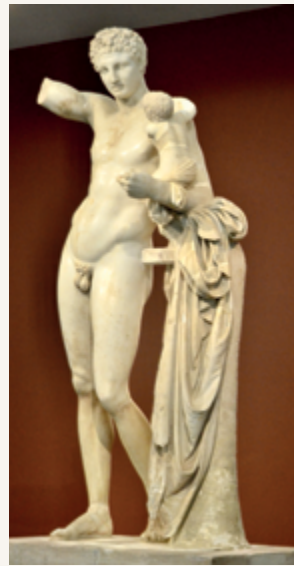
προ που ενοχλούσε ακόμη και τους Κενταύρους, οι οποίοι δεν μπορούσαν να τον αντιμετωπίσουν όταν κατέβαινε για να φάει βελανίδια στο δάσος της Φολόης. Οι δυο μύθοι θεωρείται ότι είναι μια αλληγορία για την προσπάθεια των ανθρώπων να περιορίσουν τις καταστροφές των χειμάρρων ποταμών με υδραυλικά έργα και να ημερέψουν τη φύση.

Την κλασική περίοδο (5ος-4ος αιώνας π.Χ.) η Ήλις (πρωτεύουσα της Ηλείας) ήταν το διοικητικό και θρησκευτικό κέντρο της περιοχής και διαχειριζόταν τον ιερό χώρο της Ολυμπίας, όπου τελούνταν οι Ολυμπιακοί Αγώνες.

Οι Ηλείοι πήραν μέρος στους Περσικούς πολέμους, ενώ στον Πελοποννησιακό (431-404 π.Χ.) και στον Κορινθιακό πόλεμο (395-387 π.Χ.) συμμάχησαν με τους Σπαρτιάτες. Στην εποχή του Μακεδονικού Ελληνισμού, οι Ηλείοι υποχρεώθηκαν από το Φίλιππο Β΄ (359-336 π.Χ.) να κυβερνιούνται από ολιγαρχική φιλομακεδονική ομάδα.

Τη Βυζαντινή και Μεσαιωνική Περίοδο η Ηλεία, όπως και η υπόλοιπη Πελοπόννησος, υπέφερε από επιδρομές (Σλάβοι, Σαρακηνοί, Φράγκοι). Τον 13ο αιώνα η περιοχή καταλήφθηκε από τους Φράγκους και εντάχθηκε στο Πριγκιπάτο της Αχαΐας, με πρωτεύουσα την Ανδραβίδα (1205 μ.Χ. - 1460 μ.Χ.). Για την προστασία της πόλης, ο Γοδεφρείδος Βιλλεαρδουίνος μέσα σε τρία χρόνια (1220-1223), σε ένα ύψωμα δυτικά της πόλης, έκτισε το κάστρο Χλεμούτσι (Κλερμόν ή Καστέλ Τορνέζε), που καταστράφηκε από τον Κωνσταντίνο Παλαιολόγο το 1432, προκειμένου να μην κατακτηθεί από τους πειρατές.

Η Ηλεία πέρασε σταδιακά υπό οθωμανική κυριαρχία, προς το τέλος της πολλοί Ηλείοι συμμετείχαν σε πρώιμα επαναστατικά κινήματα, αλλά κυρίως στην



ΑΡΧΑΙΑ ΟΛΥΜΠΙΑ

Η Αρχαία Ολυμπία είναι ένας από τους σημαντικότερους αρχαιολογικούς χώρους της Ελλάδας και ολόκληρου του κόσμου, καθώς υπήρξε το λίκνο των Ολυμπιακών Αγώνων, ενός θεσμού που συνδέει την αρχαιότητα με τη σύγχρονη εποχή. Η Ολυμπία δεν ήταν πόλη-κράτος, όπως η Αθήνα ή η Σπάρτη, αλλά ιερός τόπος αφιερωμένος στον θεό Δία, που ανήκε διοικητικά στην πόλη της Ήλιδας. Ήταν το θρησκευτικό, πολιτιστικό και αθλητικό κέντρο της Αρχαίας Ηλείας και ολόκληρης της Ελλάδας. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες τελούσαν κάθε τέσσερα χρόνια προς τιμήν του Δία. Κατά τη διάρκειά τους, κηρυσσόταν εκειρία (Ολυμπιακή Εκειρία) σε όλο τον ελληνικό κόσμο. Στην αρχή ήταν αγώνες μόνο δρόμου, αλλά αργότερα προστέθηκαν και άλλα αθλήματα: πέντα-

θλο, πάλη, παγκράτιο, δίσκος, ακόντιο, άλμα εις μήκος, αρματοδρομίες. Η αφετηρία των Ολυμπιακών Αγώνων τοποθετείται στο 776 π.Χ. και οι αγώνες συνεχίστηκαν κανονικά ως τα πρώτα χριστιανικά χρόνια επί Μεγάλου Κωνσταντίνου. Το 392 μ.Χ. έγιναν οι τελευταίοι Ολυμπιακοί Αγώνες και λίγο αργότερα ο αυτοκράτορας του Βυζαντίου Θεοδόσιος Α΄ με διάταγμά του απαγόρευσε οριστικά την τέλεσή τους, γιατί θεωρούνταν παγανιστικοί και ειδωλολατρικοί. Οι ανασκαφές στην Ολυμπία άρχισαν τον Μάιο του 1829, δύο χρόνια μετά τη ναυμαχία του Ναυαρίνου, από Γάλλους αρχαιολόγους. Τα ευρήματα (τμήματα από τις μετόπες του πρόναου και του οπισθόδομου του ναού του Διός) μεταφέρθηκαν στο Μουσείο του Λούβρου, όπου εκτίθενται σήμερα. Όταν η ελληνι-

κή κυβέρνηση πληροφορήθηκε το γεγονός της αρπαγής των ευρημάτων, οι ανασκαφές διακόπηκαν για να ξαναρχίσουν αργότερα, το 1875, από Γερμανούς αρχαιολόγους. Οι έρευνες συνεχίζονται έως σήμερα από το Γερμανικό Αρχαιολογικό Ινστιτούτο της Αθήνας υπό την εποπτεία της Εφορείας Αρχαιοτήτων Ολυμπίας.

Τα σημαντικότερα μνημεία της Ολυμπίας είναι ο Ναός του Δία, το μεγαλύτερο και πιο σημαντικό οικοδόμημα της Ολυμπίας, το οποίο στέγαζε το χρυσελεφάντινο άγαλμα του Δία (έργο του Φειδία), ένα από τα Επτά Θαύματα του Αρχαίου Κόσμου, ο ναός της Ήρας (Ηραίο), που είναι ο αρχαιότερος ναός της Ολυμπίας όπου φυλάσσεται σήμερα η Ολυμπιακή Φλόγα και από όπου ξεκινά η λαμπαδηδρομία πριν από κάθε σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες, και το Στάδιο όπου διεξάγονταν τα αγωνίσματα και χωρούσε πάνω από 40.000 θεατές. Άλλα μνημεία ήταν το Εργαστήριο του Φειδία, όπου κατασκευά-

στηκε το περίφημο άγαλμα του Δία, το Βουλευτήριο, το Γυμνάσιο, η Παλαίστρα.

Το Αρχαιολογικό Μουσείο Ολυμπίας αποτελεί ένα από τα σπουδαιότερα μουσεία της Ελλάδας και εκθέτει τα αρχαιολογικά ευρήματα που βρέθηκαν στον αρχαιολογικό χώρο της Ολυμπίας. Στεγάζει ευρήματα από την Ιερή Άλτη, τον χώρο της Ολυμπίας, αντικείμενα που χρονολογούνται από την προϊστορική εποχή μέχρι τους ρωμαϊκούς χρόνους. Κεντρικό έκθεμα είναι ο Ερμής του Πραξιτέλους, τα αετώματα του ναού του Δία, η Νίκη του Παιωνίου, ενώ η συλλογή των χάλκινων αντικειμένων αποτελεί μία από τις σημαντικότερες συλλογές παγκοσμίως.

Η κατασκευή του Μουσείου, έργο του αρχιτέκτονα Πάτροκλου Καραντινού, ξεκίνησε το 1966, ολοκληρώθηκε το 1975 και εγκαινιάστηκε το 1982 από την τότε υπουργό Πολιτισμού Μελίνα Μερκούρη, ενώ ανακαινίστηκε στα πλαίσια των Ολυμπιακών αγώνων 2004 που έγιναν στην Ελλάδα.



ΠΑΡΑΛΙΕΣ ΤΗΣ ΗΛΕΙΑΣ

Η ακτογραμμή της Ηλείας είναι γύρω στα 150 χιλιόμετρα, ξεκινά από τη Βάρδα και φτάνει ως τη Νέδα και αποτελείται από μεγάλες κυρίως παραλίες, μοναδικής ομορφιάς. Η απέραντη ακτογραμμή στο Ιόνιο πέλαγος, με τα ανυπέρβλητα ηλιοβασιλέματα, τις μοναδικές αμμουδιές, τα πεντακάθαρα νερά, καθιστά την Ηλεία έναν μαγευτικό καλοκαιρινό προορισμό, σε απόσταση μόλις δυόμιση με τρεις ώρες από την Αθήνα. Κατά μήκος της ακτής, εκτός από τους μικρούς οικισμούς με μικρά ξενοδοχεία και όμορφα ταβερνάκια, θα συναντήσουμε και υπερσύγχρονες τουριστικές μονάδες 4 και 5 αστέρων -κάποιες είναι γνωστών αλυσίδων- που εξυπηρετούν πελατεία υψηλών προδιαγραφών. Από τις δεκάδες παραλίες ξεχωρίσαμε τις σημαντικότερες, ξεκινώντας από τον Βορρά για να φτάσουμε στα Νότια.

ΠΑΡΑΛΙΑ ΑΡΚΟΥΔΙ

Η παραλία του κολπίσκου του Αρκουδίου, είναι μια μικρή, αμμόδης αλλά και βραχώδης παραλία, ιδίως στη δυτική της πλευρά, και βρίσκεται νοτίως των λουτρών της Κυλλήνης. Τα γραφικά σπιτάκια του οικισμού που κατηφορίζουν ως τη θάλασσα δημιουργώντας ένα θεαματικό νησιώτικο σκηνικό, ολοκληρώνουν την ξεχωριστή της φυσιογνωμία.

ΠΑΡΑΛΙΑ ΓΛΥΦΑ

Η παραλία της Γλύφας «απλώνεται» μαγευτική και πανέμορφη ανάμεσα στο Αρκούδι, που βρίσκεται στα βορειοδυτικά της, και στις θίνες Βαρθολομιού που τις συναντάμε νοτιοανατολικά της, ενώ το υπέροχο καταπράσινο δάσος, που εκτείνεται πίσω της,

δημιουργεί μία επιβλητική αντίθεση και κάνει το μέρος παραδεισένιο.

ΠΑΡΑΛΙΑ ΚΟΥΡΟΥΤΑΣ

Δικαιωματικά συμπεριλαμβάνεται στις πλέον ξακουστές παραλίες της Πελοποννήσου. Αχανής, πολύ δημοφιλής, δέχεται τεράστιο όγκο επισκεπτών στα 5 χιλιόμετρα του μήκους της και βρίσκεται αντικριστά με το νησί της Ζακύνθου – που διακρίνεται πολύ καθαρά όταν ο καιρός το ευνοεί.

ΠΑΡΑΛΙΑ ΣΚΑΦΙΔΙΑ

Η Σκαφιδιά, μια γραφική και άγριας ομορφιάς παραλία, όπως ξεδιπλώνεται στον απομονωμένο και περιτριγυρισμένο από άφθονη πράσινη βλάστηση κολπίσκο, είναι ταυτόχρονα μια καλά οργανωμένη παραλία με όλες τις βασικές υποδομές τουριστικής εξυπηρέτησης και με πλήρη προσφορά θαλασσίων σπορ.

ΠΑΡΑΛΙΑ ΕΠΙΤΑΛΙΟΥ

Η παραλία του Επιταλίου, αμμουδερή και φιλόξενη, με μήκος σχεδόν 8 χιλιόμετρα, βρίσκεται στον Κυπαρισσιακό κόλπο και απέχει νοτίως, 10 χιλιόμετρα περίπου, από την πόλη του Πύργου. Αξιοπρόσεκτο χαρακτηριστικό της είναι το γεγονός ότι στο βορειοδυτικό της κομμάτι εκβάλλει εντυπωσιακά ο μεγαλοπρεπής ποταμός Αλφειός.

ΠΑΡΑΛΙΑ ΚΑΪΑΦΑΣ

Με μήκος που υπερβαίνει τα δεκαπέντε χιλιόμετρα και μέσο πλάτος τριάντα μέτρα, η παραλία του Καϊάφα είναι αναπόσπαστο μέρος της ακτής του Κυπαρισσιακού κόλπου. Αμμουδερή στην ακτή και στη θάλασσα, με τους αμμόλοφους και τα λευκά κρινάκια, με το πλούσιο πευκοδάσος που καταλήγει λίγα μέτρα από τη θάλασσα, αλλά και -απέναντι ακριβώς από τον δρόμο- τη λίμνη Καϊάφα με τα ιαματικά της νερά, είναι από τις πιο γοητευτικές και ξεχωριστές ακτές του νομού Ηλείας.

ΠΑΡΑΛΙΑ ΖΑΧΑΡΩΣ

Είκοσι περίπου λεπτά από την αρχαία Ολυμπία και τριάντα σχεδόν λεπτά από τον Πύργο, η παραλία της Ζαχάρως, -προέκταση της παραλίας Καϊάφα- είναι σύμφωνα με τη Google Earth η μεγαλύτερη σε έκταση παραλία της χώρας με μήκος 20 χιλιομέτρων. Σε μεγάλο μέρος της παραμένει ανοργάνωτη, ενώ οι αμμόλοφοι που συναντάμε κατά μήκος της και το πανέμορφο παράκτιο πευκοδάσος, που απλώνεται ακριβώς πίσω της, συνθέτουν ένα εντυπωσιακό τοπίο. Μάλιστα, οι θίνες που υπάρχουν εκεί, αλλά και το δάσος, θεωρούνται περιοχές Natura 2000 και φιλοξενούν πλούσια χλωρίδα και πανίδα.



ραγωγή σε πεπόνι ανέρχεται σε 10-11.000 τόνους. Σημαντική θέση στην καλλιέργεια έχουν οι πατάτες φθινοπωρινές ή ανοιξιάτικες. Η ετήσια παραγωγή ξεπερνά τους 80.000 τόνους. Η παραγωγή της βιομηχανικής τομάτας ανέρχεται σε 120.000 τόνους. Ο παραγόμενος τοματοπολτός είναι από τους καλύτερους ποιοτικά στον κόσμο. Δεν είναι τυχαίο ότι οι δύο πιο σημαντικές βιομηχανίες της Ελλάδας έχουν εδώ τα εργοστάσιά τους.

Μία νέα σχετικά καλλιέργεια με συνεχώς ανοδική τάση είναι η φράουλα. Εξαιρετικό προϊόν που παράγεται στην περιοχή Βουπρασία. Η ετήσια παραγωγή της ανέρχεται στους 5000 τόνους. Η άριστη ποιότητα, η πρωιμότητά και η πιστοποίηση του προϊόντος είναι τα καλύτερα διαβατήρια για τις διεθνείς αγορές. Στα ορεινά είναι διαδεδομένη η κτηνοτροφία (Φολή κ.ά.), όπου υπάρχουν κοπάδια αμνοεριφίων και παράγονται ντόπια τυριά, ενώ διατηρούνται πολλές κυψέλες μελισσών που παράγουν μέλι ελάτης. Στα πεδινά εκτρέφονται βοοειδή με σημαντική παραγωγή φρέσκου αγελαδινού γάλατος που αρμέγεται καθημερινά, συσκευάζεται και διανέμεται σε όλη την περιοχή της Ηλείας, ενώ παράγονται και γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως σοκολατούχο γάλα, κεφίρ με φράουλα ή φρούτα του δάσους, αγελαδινό στραγγιστό γιαούρτι, ρυζόγαλο, κρέμα βανίλια και σοκολάτα.



ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Η Ηλεία είναι από τους πλέον προικισμένους τόπους της Ελλάδας όσον αφορά την παραγωγή προϊόντων βασικής διατροφής, καλύπτοντας μεγάλο μέρος αναγκών της χώρας και σημαντικό μέρος των εξαγωγών της (καρπούζι, φράουλες κ.ά.). Με κύρια στοιχεία το ήπιο κλίμα, τη μεγάλη ηλιοφάνεια, το εύφορο έδαφος και τα υψηλά ποσοστά βροχοπτώσεων, στην Ηλεία καλλιεργούνται γόνιμες πεδιάδες έκτασης πάνω από 2.500.000 στρέμματα.

Βασικά προϊόντα της Ηλειακής γης ήταν για αιώνες οι ελιές, τα αμπέλια, τα δημητριακά και τα λαχανικά, που μαζί με την κτηνοτροφία και την αλιεία έθρεψαν τους κατοίκους της. Πρωταγωνιστής όμως της ανάπτυξης της Ηλείας από τα μέσα του 19ου αιώνα

και των αρχών του 20ού αιώνα ήταν η σταφίδα, ο λεγόμενος «μαύρος χρυσός», το προϊόν που αποτελούσε το 80% των εξαγωγών της Ελλάδας. Η καλλιέργεια της κορινθιακής σταφίδας αποτέλεσε φυσικό μονοπώλιο των περιοχών που βρίσκονται στον Κορινθιακό Κόλπο και τα δυτικά παράλια της Πελοποννήσου με αποτέλεσμα την ανάδειξη του Πύργου και του Κατάκολου ως σημαντικού κέντρου διαχείρισης και χρηματοδότησης της σταφιδοπαραγωγής, του προϊόντος που οδήγησε στην εμπορική και αστική ανάπτυξη του τόπου. Σήμερα η σταφίδα καλλιεργείται σε 20.000 περίπου στρέμματα. Η ετήσια παραγωγή έχει μειωθεί στους εννέα χιλιάδες τόνους. Εξακολουθεί ωστόσο να αποτελεί ένα

εξαγωγίμο προϊόν άριστης ποιότητας.

Ο νομός φημίζεται για την άριστη ποιότητα του ελαιολάδου. Ορισμένες περιοχές, λόγω μικροκλίματος, δίνουν παρθένο και έξτρα παρθένο ελαιόλαδο με ανύπαρκτη σχεδόν οξύτητα. Η μέση ετήσια παραγωγή σε λάδι είναι 24.000 τόνοι. Σημαντικές προσπάθειες γίνονται στη βιολογική καλλιέργεια της ελιάς. Ιδιωτικές, συνεταιριστικές προσπάθειες γίνονται για την τυποποίηση και προώθηση ελαιολάδου στις ξένες αγορές.

Μεγάλη είναι η παραγωγή του νομού σε εσπεριδοειδή προϊόντα. Η παραγωγή σε πορτοκάλια και μανταρίνια ξεπερνά τους 65.000 τόνους το έτος. Ενώ η ετήσια παραγωγή λεμονιών ανέρχεται σε 15.000 τόνους. Από τις πιο σημαντικές καλλιέργειες της Ηλείας είναι το καρπούζι της Αμαλιάδας, με τις εξαγωγές του να γίνονται στην Ιταλία και σε ολόκληρη την Ευρώπη, χάρη στην άριστη ποιότητά του και στη πρωιμότητά του. Η παραγωγή του νομού φτάνει τους 220-240.000 τόνους και είναι ο πρώτος στην παραγωγή καρπουζιού στη χώρα, ενώ η ετήσια πα-



Ένα άλλο οινοποιείο στη Γαστούνη, κι αυτό κοντά στις εκβολές του Πηνειού ποταμού, δημιουργήθηκε από νέους οινοποιούς, που έχοντας αφομοιώσει εμπειρία ετών στην βιολογική γεωργία, ξεκίνησε να υιοθετεί βιοδυναμικά πρότυπα καλλιέργειας και οινοποίησης με ελάχιστες παρεμβάσεις. Αξιοποιούνται τοπικές και ξένες ποικιλίες και εκτός των άλλων οίνων το οινοποιείο αυτό ανέδειξε την αιγαιοπελαγίτικη ποικιλία Μαυροτράγανο, προσδίδοντάς της πιο μαλακές γεύσεις με πιο στρογγυλές τανίνες και πιο ευχάριστη φρουτώδη επίγευση.



Το οινοποιείο αυτό αξιοποιεί την μοναδική τοπική ποικιλία Τινακτορώγος, που από την ετυμολογία της λέξης (τινάζω+ρώγα) σημαίνει αυτός που τινάζει τις ρώγες. Η ποικιλία έχει πάρει το όνομά της από τον «πράσινο τρύγο», που διενεργεί το ίδιο το αμπέλι στις αρχές Ιουνίου, κατά τη διάρκεια της περιόδου της άνθισης, με σκοπό να τινάξει τις αδύναμες ρώγες και να κρατήσει αυτές που θα αναπτυχθούν κατά το δυνατόν καλύτερο τρόπο. Στην περιοχή της Ολυμπίας βρίσκεται επίσης ένα μικρό οικογενειακό οινοποιείο που αξιοποιεί ελληνικές λευκές ποικιλίες, που καλλιεργούνται στον αμπελώνα του, όπως Ασύρτικο, Μαλαγουζιά, Μοσχοφίλερο, Αγιωργίτικο, Αυγουσιάτης, αλλά και τις γαλλικές Chardonnay, Syrah και Merlot.

Ένα σύγχρονο μικρό οικογενειακό οινοποιείο στο Παλαιοχώρι πρωτολειτούργησε το 2000. Βρίσκεται στο δέλτα του ποταμού Πηνειού, σε μικρή απόσταση από την ακτή του Ιονίου, περιοχή που ανήκει στο Δίκτυο Βιοτόπων Natura-2000. Η γειτνίαση με το ποτάμι και τη θάλασσα, η περιορισμένη στρεμματική παραγωγή, η σύσταση του εδάφους και ο τρόπος καλλιέργειας ευνοούν την παραγωγή σταφυλιών εκλεκτής ποιότητας, με ανάπτυξη των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών των καλλιεργούμενων ποικιλιών, κυρίως Merlot και Αυγουσιάτης, ενώ έχει τη φήμη ότι παράγει ένα από καλύτερα Ασύρτικα εκτός Σαντορίνης.



ΟΙΝΟΤΟΥΡΙΣΜΟΣ

Στην Ηλεία καλλιεργούνται χιλιάδες στρέμματα αμπελώνων με ντόπιες ποικιλίες (ροδίτης, φιλέρι, αυγουσιάτης), αλλά και με ξένες (κυρίως γαλλικές) που παράγουν κρασί πολύ καλής ποιότητας.

Το ενδιαφέρον είναι ότι τα τελευταία χρόνια, το μεγαλύτερο μέρος της αμπελοκαλλιέργειας διοχετεύεται σε σύγχρονα οινοποιεία, που βρίσκονται διάσπαρτα σ' όλη την επικράτεια του περιφερειακού διαμερίσματος της Ηλείας. Τα περισσότερα αξιοποιούν τις τοπικές ποικιλίες και είναι επισκέψιμα, παρέχοντας και γευσιγνωσίες στους επισκέπτες τους, ενώ τα τελευταία χρόνια γνωρίζει άνθιση η παραγωγή κρασιού από μικρούς οινοπαραγωγούς που επένδυσαν στο προϊόν παράγοντας κρασιά βιολογικής καλλιέργειας. Αξίζει κανείς να τα επισκεφθεί και να δοκιμάσει τα εξαιρετα κρασιά τους.

Στο Κορακοχώρι βρίσκεται το πιο παλιό οινοποιείο της Ηλείας με έτος ιδρύσεως το 1864, που είναι ένα από τα πλέον ιστορικά και αξιόλογα στην Ελλάδα, με φήμη και εκτός συνόρων, όπου αξιοποιεί αυτόρριζα φυτά της ποικιλίας Refosco ηλικίας σήμερα 130 περίπου ετών, αλλά και τις τοπικές ποικιλίες Αυγουσιάτη και Μαυροδάφνη. Στο λαογραφικό του μουσείο μπορεί κανείς να γνωρίσει σπάνια αντικείμενα αγροτικής ζωής και ιδιαίτερα της αμπελουργίας.

Στην περιοχή Λαντζόι της Αρχαίας Ολυμπίας ένα σύγχρονο μεγάλο οινοποιείο από το 1994 δημιουργεί οίνους από ελληνικές ποικιλίες που ευδοκимуόν στην περιοχή όπως ο Ροδίτης, η Μαλαγουζιά, το Φιλέρι, το Ασύρτικο (λευκές ποικιλίες) και ο Αυγουσιάτης, το Αγιωργίτικο και το Merlot (ερυθρές ποικιλίες).



ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ ΗΛΕΙΑΣ

Η Ανατολική Πελοπόννησος (Μεσσηνία, Ηλεία, Αχαΐα) χαρακτηρίζεται από τις πολλές βροχές της και από την υγρασία της. Ο χοίρος, σε μορφή παστού, είναι ένας ρωμαλέος μεζές που παρέχει θερμίδες, δίνει λιπαρότητα και νοστιμιά στα ζυμαρικά αλλά και στις ομελέτες. Τσιγαρίδες λέγονται τα κομμάτια χοιρινού κρέατος, τα οποία περνούν από μια διαδικασία παστώματος με αλάτι και τσιγαρίζονται (τηγανίζονται) μαζί με το λίπος τους και αποθηκεύονται κατόπιν σε κουρούπες (πήλινα δοχεία) όπου και συντηρούνται όλο τον χρόνο, καθώς το λίπος πηζει και τα προστατεύει. Το παστό και οι τσιγαρίδες μαγειρεύονται με κάθε είδος ζυμαρικού, με αυγά μάτια, ή ομελέτα (καγιανάς) αλλά και με τραχανάδες ή με όσπρια όπως π.χ.

παστό με κλωρά φασολάκια. Ο χοίρος είναι όμως και το αγαπημένο, επίσημο και χαρακτηριστικό τυπικό φαγητό της Ηλείας, στην εκδοχή του «γουρουνάκι ψητό στο φούρνο».

Το δεύτερο χαρακτηριστικό της γαστρονομίας της Ηλείας είναι τα ντόπια ζυμαρικά (μακαρόνια, κουσκουσάκια, κυλοπίτες, κριθαράκι, τραχανάδες) που μαγειρεύονται γιουβέτσι συνήθως με αγριόχοιρους, χοιρινά, μοσχάρια, κόκορες, κότες και κυνήγια. Στις σάλτσες των μαγειρευτών θα υπάρχει οπωσδήποτε ντομάτα, κρεμμύδι και συχνά σταφίδες, με μια συνήθεια παλιά -από τότε που δεν είχαν καταφτάσει οι ντομάτες- να αυγοκόβονται κι ας περιέχουν σάλτσα κόκκινη. Στην Ηλεία φτιάχνονται πολλές πίτες με υλικά εποχής, όπου

ξεχωρίζουν η χορτόπιτα με τα «ψιλικά» (χόρτα μυρωδικά του βουνού όπως μυρώνια, μάραθα, καυκαλήθρες), η αγκιναρόπιτα και η κολοκυθόπιτα από κολοκύθα. Στα γλυκά ξεχωρίζουν η γαλατόπιτα, το λαδοραβανί και ο μουστοχαλβάς φτιαγμένος από πετιμέζι.

Η κουζίνα της Ηλείας έχει διαφορές από περιοχή σε περιοχή, που έχουν να κάνουν αναλόγως της γεινίασης με τη θάλασσα ή με τα ορεινά. Πιάτα που θα συναντήσουμε μόνο στην Ηλεία ως σπεσιαλιτέ της περιοχής, τα περισσότερα στα νοικοκυριά και λιγότερα σε μαγέρικα ή σε ταβέρνες, είναι τα εξής, και τα παραθέτουμε με αλφαβητική σειρά:



αυγά μάτια με σάλτσα ντομάτα
αρνάκι φρικασέ
γιουβαρλάκια αυγολέμονο
γουρουνούλα της σούβλας
καγιανάς με τσιγαρίδες
κατσίκι τσιγαριστό με κλωρή ρίγανη και κορφή (κρούστα πέτσα από φρέσκο γάλα)
κοντοσούβλι χοιρινό
κόκορας με κυλοπίτες
κοκορέτσι
κολοκυθόπιτα (αλμυρή ή γλυκιά με σταφίδες και καρύδια),
κουνέλι στιφάδο
κουνουπίδι στιφάδο
κουσκουσέ γιουβέτσι
κρέας κυλοπίτες κοκκινιστό αυγοκοφτό
μανιτάρια άγρια (ψητά, μαγειρευτά, τηγανητά)
μπακαλιάρος τηγανητός
συνοδευόμενος από σκορδαλιά με καρύδια
ομβριές βραστές
ομβριές ομελέτα
πάπια με κουσκουσέ (είδος τοπικού ζυμαρικού)
πιλάφι με ντομάτα αυγοκοφτό
ρεβίθια δενδρολίβανο
σαλιγκάρια με χόρτα
σέσκουλα τσιγαριστά
σουπιά μαγειρεμένη με μυρωδικά χόρτα
ταμπακάλη (μια συνταγή με βάση τα τοπικά φασόλια και κολοκύθια από αναρριχώμενη κολοκυθιά)
τραχανάς ξινός με τσιγαρίδα και γιαούρτι
τραχανάς με λαχανικά
τραχανάς με φέτα
χοντρομενούδελο (σούπα ντομάτας με φιδέ και φέτα)
χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι,
χταπόδι στιφάδο.

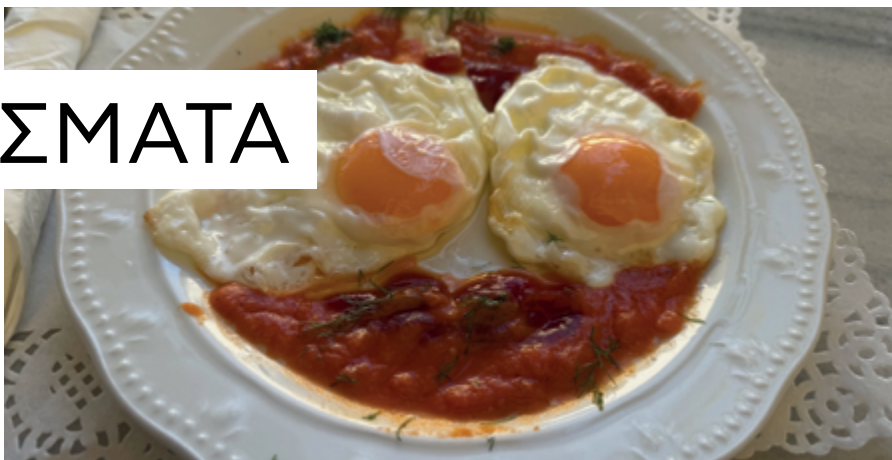


ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ ΑΠΟ ΚΟΛΟΚΥΘΑ

Η κολοκύθα διατηρείται όλο τον χρόνο (κομμένη ή άκοπη από το φυτό) και έτσι μπορεί να μαγειρευτεί όλες τις εποχές. Τρίβουμε την κολοκύθα, αφού αφαιρέσουμε πρώτα τους σπόρους, τη βράζουμε να βγάλει όλα τα υγρά της και όταν στεγνώσει προσθέτουμε το ελαιόλαδο, τη ζάχαρη, την κανέλα και το γαρίφαλο και τη βράζουμε ακόμη λίγο σε χαμηλή φωτιά. Σ' ένα καλά λαδωμένο ταψί απλώνουμε 3 φύλλα κρούστας, και μετά εναλλάξ κάνουμε αρκετές στρώσεις μείγματος και δυο λαδωμένων φύλλων κρούστας και στο τέλος τοποθετούμε άλλα 3 φύλλα. Μια άλλη εκδοχή είναι με δύο στρώσεις φύλλων και έτσι αποκτά πιο φίνα γεύση.



ΕΔΕΣΜΑΤΑ



ΑΥΓΑ ΜΑΤΙΑ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ

Ρίχνουμε στο τηγάνι το ελαιόλαδο, 2 ώριμες τριμμένες ντομάτες, το αλατοπίπερο, τη ζάχαρη και τα αρωματικά (ρίγανη, θυμάρι). Τα αφήνουμε 4 - 5 λεπτά να βράσουν και να "σφίξει" λίγο το μίγμα. Σπάμε και ρίχνουμε τα αυγά στο τηγάνι και τα σκεπάζουμε, αφήνοντάς τα να μαγειρευτούν σε σιγανή φωτιά για 2-3 λεπτά. Στη συνέχεια, κατεβάζουμε το τηγάνι από τη φωτιά και σερβίρουμε με λίγο τριμμένο τυρί, βασιλικό και πιπέρι.



ΤΣΙΓΑΡΙΔΕΣ ΚΑΓΙΑΝΑΣ

Κόβουμε το παστό σε κομμάτια και τα ρίχνουμε σ' ένα τηγάνι. Προσθέτουμε τις φέτες του κρεμμυδιού για να μαραθούν, τις τομάτες κομμένες κομματάκια ή τριμμένες στο τρίφτη. Χτυπάμε τα αυγά και τα προσθέτουμε στο τηγάνι με τα υπόλοιπα υλικά. Όταν αρχίζει να πήζει ανακατεύουμε ελαφρά να ομογενοποιηθεί το μίγμα και το κατεβάζουμε από τη φωτιά εγκαίρως για να κρατηθεί υγρό. Ένας μεγαλοπρεπής μεζές.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ

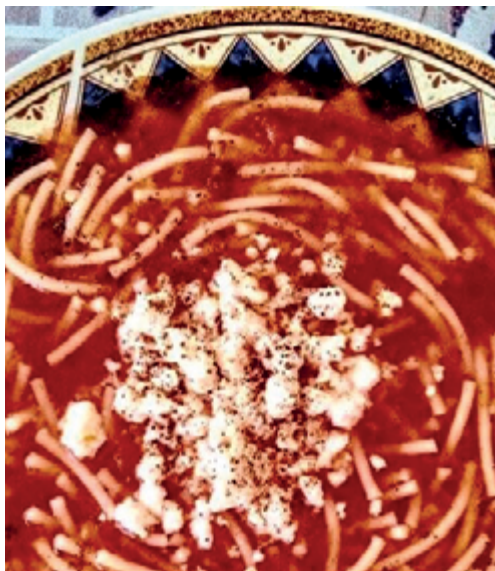
Σε μια κατσαρόλα σοτάρουμε τα κομμάτια του κοτόπουλου και κατόπιν τα τοποθετούμε σε ένα μπολ. Μέσα στο ελαιόλαδο ρίχνουμε ψιλοκομμένο κρεμμύδι, σκόρδο, κανέλα, μπαχάρι, τα σοτάρουμε και ξαναρίχνουμε τα σοταρισμένα κομμάτια του κόκορα, αλάτι, πιπέρι και σβήνουμε με λευκό κρασί. Ρίχνουμε και φύλλα δάφνης, αφήνουμε να βράσει και κατόπιν ρίχνουμε φρέσκια ντομάτα και συνεχίζουμε το βράσιμο. Όταν δέσει η σάλτσα μας και μαλακώσει το κοτόπουλο, τρίβουμε λίγο μοσχοκάρυδο και σβήνουμε τη φωτιά. Σερβίρουμε στο πιάτο τα μακαρόνια και από πάνω το κοτόπουλο με τη σάλτσα.



ΚΑΤΣΙΚΑΚΙ ΛΑΔΟΡΙΓΑΝΗ

Σε κατσαρόλα, σε μέτρια φωτιά, σοτάρουμε σε ελαιόλαδο το κρέας από όλες τις πλευρές, να πάρει χρώμα. Βγάζουμε το κρέας σε πιατέλα. Προσθέτουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο, αλάτι και πιπέρι και σοτάρουμε. Προσθέτουμε το κρασί και αφήνουμε για 5 λεπτά να εξατμιστεί, προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού και το νερό. Βάζουμε το κρέας στη σάλτσα, σκεπάζουμε και σιγοψήνουμε για μιάμιση ώρα, και πριν σβήσουμε τη φωτιά προσθέτουμε τη ρίγανη και το δενδρολίβανο. Καθαρίζουμε τις πατάτες, τις τηγανίζουμε μέχρι να ροδίσουν και τις σερβίρουμε με το κρέας με τη σάλτσα.





ΧΟΝΤΡΟΜΕΝΟΥΔΕΛΟ

Το χοντρομενούδελο ή αλλιώς χοντρομπήγουλι συνηθίζεται πολύ στην Ηλεία και είναι από εκείνα τα παραδοσιακά φαγητά που μυρίζουν Ελλάδα, καλοκαίρι και απλότητα.

Μαγειρεύεται με τριμμένες ντομάτες στον τρίφτη του χεριού. Στην κατσαρόλα πρώτα πάει το ελαιόλαδο και μετά πέφτει το πολτοποιημένο κρεμμύδι. Πολλοί βάζουν και λίγες πιπεριές. Ρίχνουμε μια πρέζα ζάχαρη, τα σχετικά αλατοπίπερα και κατόπιν τον φιδέ σπασμένο με το χέρι και τον βράζουμε 5-6 λεπτά. Η φέτα είναι αναγκαία ύπαρξη, και καθώς λιώνει επάνω στο φιδέ φτιάχνει μια παχύρρευστη σάλτσα μαζί με το λάδι και το πιπέρι.



ΚΟΚΟΡΑΣ ΜΕ ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ

Σοτάρουμε το κοτόπουλο για 8-10 λεπτά ή μέχρι να ροδίσει από όλες τις πλευρές. Ρίχνουμε το σκόρδο, το κρεμμύδι, το δεντρολίβανο, τη δάφνη, σοτάρουμε για ένα λεπτό ακόμα και κατόπιν ρίχνουμε το κρασί, αφήνουμε 2 λεπτά να εξατμιστεί το αλκοόλ και προσθέτουμε τις ντομάτες, τον πελτέ και αλατοπίπερο. Προσθέτουμε νερό, ανακατεύουμε, μετριάζουμε τη φωτιά και μαγειρεύουμε μέχρι να γίνει ο κόκορας και να δέσει η σάλτσα. Βράζουμε τις χυλοπίτες, τις στραγγίζουμε και τις αδειάζουμε στην κατσαρόλα με το κοτόπουλο. Ανακατεύουμε για να ρουφήξουν λίγο τη σάλτσα και σερβίρουμε.



ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΤΡΑΧΑΝΑ ΑΥΓΟΚΟΜΜΕΝΟ

Τραχανάδες θα βρούμε στις περισσότερες περιοχές της Ελλάδας, επίσης τραχανάδες με κοκκινιστό κρέας. Αυτό που κάνει την Ηλεία να ξεχωρίζει είναι ότι, όταν είναι έτοιμο το γεύμα να παρουσιαστεί αυγοκόβεται, έτσι ώστε να έχεις αυτή τη μοναδική γεύση σύνθεσης αυγολέμονου και κόκκινης σάλτσας. Σοτάρουμε το μοσχάρι μαζί με τα κρεμμύδια για περίπου 4-5 λεπτά, ρίχνουμε την κανέλα, το μοσχοκάρυδο, τον πελτέ και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για περίπου άλλο 1 λεπτό, ανακατεύοντας με ξύλινη κουτάλα. Προσθέτουμε ζεστό νερό, μαγειρεύουμε με σκεπασμένη κατσαρόλα μέχρι να μαλακώσει το μοσχάρι και τέλος ρίχνουμε τον τραχανά, αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ανακατεύουμε απαλά. Μαγειρεύουμε για περίπου 10-15 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει ο τραχανάς και να απορροφήσει τα υγρά και τέλος αυγοκόβουμε.



ΧΤΑΠΟΔΙ ΜΕ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΚΟΦΤΟ

Βάζουμε το χταπόδι σε μια κατσαρόλα με 2 φύλλα δάφνης και σιγοψήνουμε μέχρι να μαλακώσει. Κρατάμε 1 φλιτζάνι χταποδόζουμο και κόβουμε το χταπόδι σε μικρά κομμάτια. Σε μια κατσαρόλα τσιγαρίζουμε σε δυνατή φωτιά το κρεμμύδι στο λάδι, μέχρι να πάρει ένα ελαφρύ ρόδινο χρώμα, προσθέτουμε το σκόρδο, τσιγαρίζουμε λίγο ακόμη και βάζουμε το χταποδόζουμο προσθέτοντας και λίγο νερό. Μόλις κοχλάσει το υγρό, ρίχνουμε το μακαρονάκι και λίγο αργότερα ρίχνουμε τον πελτέ διαλυμένο σε λίγο νερό, το κομμένο χταπόδι και τα μπαχαρικά και βράζουμε μέχρι να γίνει το ζυμαρικό, να σωθούν τα υγρά και να μείνει με το λάδι του.



ΕΔΕΣΜΑΤΑ



ΚΟΥΣΚΟΥΣΣΕ ΜΕ ΚΡΕΑΣ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ»

Το κουσκουσέ είναι ένα τοπικό ζυμαρικό που προέρχεται από τους Βερβέρους της Αφρικής (όπου το ονομάζουν κους-κους) και έφτασε στην Ηλεία με τους Φράγκους, όταν εγκαταστάθηκαν τον 12ο μ.Χ. στην Ανδραβίδα, πρωτεύουσα του δεσποτάτου της Αχαΐας. Κατασκευάζεται στα νοικοκυριά ή από ντόπιους φούρνους της Ανδραβίδας, όπου χρησιμοποιείται ευρέως ως ζυμαρικό και συμμετέχει όπως ο τραχανάς ή οι χυλοπίτες στα μαγειρέματα των γιουβετσιών της περιοχής.



Από μαγειρευτά θα βρει κανείς όλα τα κρέατα (αγριογούρουνα, χοιρινά, μοσχάρια, κοκόρια, κόττες, πάπιες), κοκκινιστά μαγειρεμένα με τα ζυμαρικά (κυρίως κυλοπίτες) της περιοχής.

Τα εδέσματα αυτά πλαισιώνονται από πλούσιες σαλάτες, τυροκομικά και άλλα μαγειρευτά της ευρύτερης Πελοποννήσου, ντολμάδες ή γιουβαρλάκια αυγολέμονο, γεμιστά, αλλά και πίτες κάθε είδους. Στις ταβέρνες της ορεινής Ηλείας, ιδιαίτερα τον χειμώνα, για όσους κάνουν περιπάτους στα δάση, πρωταγωνιστούν οι κρεατόσουπες- κυρίως η βραστή γίδα- και πιο καυτερά μαγειρευτά.

Στα ξενοδοχεία 4-5 αστέρων, μεταξύ άλλων τύπων κουζίνας, αναπτύσσεται από τους σεφ και η τοπική κουζίνα, στη δημιουργική της μορφή και σε πιο ευφάνταστες και κοσμοπολίτικες εκδοχές.

Μετά το φαγητό προσφέρονται, ανάλογα με την εποχή, φρέσκα φρούτα της Ηλείας, αλλά και σε μορφή γλυκού του κουταλιού, για να συνοδεύσουν το γιαούρτι της περιοχής ως επιδόρπιο.

πόδια, οι αστακοί, οι καραβίδες και οι γαρίδες.

Στην ενδοχώρα κύρια εδέσματα είναι τα κρέατα. Το χοιρινό στον φούρνο είναι το κλασικό φαγητό της Ηλείας, ακολουθούν οι χοιρινές και οι μοσχαρίσιες μπριζόλες, τα παιδάκια ψητά στα κάρβουνα, ενώ δεν θα λείψουν τα κοκορέτσια, τα κοντοσούβλια και τα λουκάνικα.



ΤΑΒΕΡΝΕΣ ΚΑΙ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ

Τον πλούσιο γαστρονομικό πλούτο της περιοχής της Ηλείας, σε τοπικά προϊόντα αλλά και σε εδέσματα, μπορεί να τον συναντήσει κανείς στις διάσπαρτες ταβέρνες που βρίσκονται τόσο στα παράλια όσο και στην ενδοχώρα της περιοχής. Βέβαια, τις πιο παραδοσιακές συνταγές θα τις γευτεί κανείς μόνο στα οικογενειακά τραπέζια, αλλά γίνονται προσπάθειες πολλές από αυτές να ενταχθούν στα σύγχρονα μενού των καταστημάτων εστίασης.

Στις ταβέρνες που βρίσκονται κατά μήκος των 150 χλμ. των παραλιών της Ηλείας, θα βρει ο επισκέπτης φρέσκα ψάρια όλων των κατηγοριών, μαγειρεμένα, βραστά (κακαβιές), ψητά, αλλά και στο τηγάνι, ενώ δεν θα λείψουν τα καλαμαράκια, οι σουπιές, τα χτα-





ΑΞΙΟΘΕΑΤΑ

ΕΠΙΚΟΥΡΙΟΣ ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ

Ο επιβλητικός ναός του Επικούριου Απόλλωνα βρίσκεται στις Βάσσειες, σε υψόμετρο 1.130 μέτρων, στο κέντρο της Πελοποννήσου, και αναφέρεται από τον περίφημο περιηγητή Πausanias (2ος μ.Χ. αιώνας), που τον θεώρησε δεύτερο -μετά τον ναό της Τεγέας- σε ομορφιά και αρμονία. Είναι έργο του ξακουστού Ικτίνου, αρχιτέκτονα του Παρθενώνα, και χτίστηκε μεταξύ 420-400 π.Χ. από τους κατοίκους της αρχαίας Φιγαλείας. Ο ναός συνδυάζει αρχαϊκά, κλασικά και παραδοσιακά αρκαδικά χαρακτηριστικά.

Σήμερα, ένα στέγαστρο προστατεύει τον ναό από τη φθορά του χρόνου και είναι το πρώτο αρχαίο μνημείο της Ελλάδας που συμπεριλήφθηκε, το 1986, στη λίστα με τα Μνημεία Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO.



ΛΟΥΤΡΑ ΚΑΪΑΦΑ

Το ειδυλλιακό φυσικό τοπίο της λίμνης Καϊάφα, πολύ κοντά στην κωμόπολη Ζαχάρω, έχει μήκος 3 χιλιομέτρων και (μέγιστο) βάθος 2 μέτρων, όπου διαβιούν χελώνες, βατράχια, διάφορα είδη ψαριών, καθώς και νερόφιδα. Η λίμνη έχει αναπτυχθεί δίπλα στη θάλασσα, περιβάλλεται από ένα όμορφο πευκοδάσος και πλήθος καλαμιών και αποτελεί προστατευόμενη τοποθεσία του δικτύου Natura 2000. Από τα νερά της ξεπροβάλλει ειδυλλιακά το νησάκι της Αγίας Αικατερίνης, το οποίο ονομάζεται έτσι λόγω της ομώνυμης, μικρής εκκλησίας που έχει χτιστεί εκεί.

ΔΡΥΟΔΑΣΟΣ ΦΟΛΩΗΣ

Το μαγευτικό αυτοφυές δρυοδάσος της Φολόης, το μοναδικό δρυοδάσος των Βαλκανίων, είναι ένα θαύμα της φύσης. Βρίσκεται σ' ένα οροπέδιο 630 μέτρων, που είναι η λεκάνη απορροής των ποταμών Ερύμανθου και Πηνειού, καλύπτει μια έκταση 42.000 στρεμμάτων, και είναι ενταγμένο στο δίκτυο Natura 2000. Οι βελανιδιές του είναι ψηλές, άλλες ευθείες σαν κυπαρίσσια και άλλες χοντρές πολύκλωνες, και στις δυο περιπτώσεις οι κορυφές τους μοιάζουν να «συνομιλούν» με τον ήλιο. Υπάρχουν σηματοδοτημένοι δρόμοι, ιδανικοί για ιππασία και ποδηλασία. Σύμφωνα με την ελληνική μυθολογία πήρε το όνομά του από τον Κένταυρο Φόλο και το κατοικούσαν οι Δρυάδες Νύμφες, που χείρονταν με τη βροχή, έκλαιγαν όταν οι βελανιδιές δεν είχαν φύλλα, και πέθαιναν όταν ένα δέντρο κοβόταν.



ΣΙΔΗΡΟΔΡΟΜΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ ΠΥΡΓΟΥ

Το κτήριο του Σιδηροδρομικού Σταθμού Πύργου, όπου φορτώνονταν στα βαγόνια οι σταφίδες, ο «μαύρος χρυσός», για να μεταφερθούν στο λιμάνι στο Κατάκολο και από εκεί στις αγορές της Ευρώπης, στέκει περήφανο και αδιάψευστος μάρτυρας μιας λαμπρής ιστορίας. Ο σταθμός άνοιξε το 1882 και στις

μέρες μας, όπου έχει καταργηθεί ο σιδηρόδρομος της Πελοποννήσου, κάνει τη διαδρομή Κατάκολο - Ολυμπία που διαρκεί περίπου 45 λεπτά και εξυπηρετεί την τουριστική ζήτηση τόσο από τους διεθνείς επισκέπτες των κρουαζιερόπλοιων όσο και από τους Έλληνες εκδρομείς.



ΚΑΣΤΡΟ ΧΛΕΜΟΥΤΣΙ

Το Κάστρο Χλεμούτσι ή Καστέλ Τορνέζε ήταν το σημαντικότερο κάστρο του Πριγκιπάτου της Αχαΐας. Κατασκευάστηκε μεταξύ 1220 και 1223, κατά την εποχή της Φραγκοκρατίας, από τον Γοδεφρείδο Β' Βιλλεαρδουΐνο για να προστατέψει την Ανδραβίδα, τον εύφορο κάμπο της και το επίνειό της τη Γλαρέντζα, σημερινή Κυλλήνη. Αποτελείται από το κυρίως κάστρο, που είναι ένα εξαγωνικό κτίσμα γύρω από μια εσωτερική αυλή, και από τον γύρω χώρο που προστατεύεται από τείχος, το οποίο έχει κατά διαστήματα πύργους.



ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ

Στην περιοχή υπάρχουν οικοτεχνίες που αξιοποιούν και τυποποιούν την καλλιέργεια τοπικών αρωματικών φυτών (τσάι, δεντρολίβανο, δάφνη, λεβάντα, χαμομήλι, ρίγανη κ.ά).



ΖΥΜΑΡΙΚΑ

Τα ντόπια ζυμαρικά (μακαρόνια, κουσκου-σέ, χυλοπίτες, κριθαράκια, τραχανάδες) παράγονται από τοπικές οικοτεχνίες και βιοτεχνίες και μαγειρεύονται από τις ταβέρνες γιουβέτσι με αγριόχοιρους, χοιρινά, μοσχάρια, κόκορες, κότες και κυνήγια.



ΕΝΘΥΜΙΑ ΗΛΕΙΑΣ



ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Ορισμένες περιοχές της Ηλείας, λόγω μικροκλίματος, δίνουν παρθένο και έξτρα παρθένο ελαιόλαδο με ανύπαρκτη σχεδόν οξύτητα.



ΚΑΡΠΟΥΖΙΑ

Το καρπούζι της Αμαλιάδας εξάγεται στην Ιταλία και σε ολόκληρη την Ευρώπη, χάρη στην άριστη ποιότητά του και στη πρωιμότητά του.



ΟΙΝΟΙ

Τα τοπικά οινοποιεία αξιοποιούν τοπικές, εθνικές και ευρωπαϊκές ποικιλίες, ενώ παράλληλα παρέχουν ξεναγήσεις και γευσιγνωσίες στους επισκέπτες τους.



ΦΡΑΟΥΛΕΣ

Η άριστη ποιότητα και η πρωιμότητα της φράουλας της Αμαλιάδας είναι τα καλύτερα διαβατήρια για τις διεθνείς αγορές.



ΣΤΑΦΙΔΑ

Παρότι η παραγωγή της κορινθιακής σταφίδας έχει μειωθεί σημαντικά, σε σχέση με αυτή των αρχών του 20ου αιώνα, η Ηλεία παράγει 9.000 τόνους.



ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ

Μεγάλες εκτάσεις της Ηλείας είναι καλλιεργημένες με πορτοκάλια, μανταρίνια και λεμόνια.

ΗΛΕΙΑ



ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ
ΔΩΡΕΑΝ



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

