



ΟΔΗΓΟΣ ΣΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ ΤΥΡΙΟΥ ΤΩΝ ΒΑΛΚΑΝΙΩΝ:
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ

GUIDE TO BALKAN CHEESE ROUTES:
PELOPONNESE





ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΜΕΡΟΣ Α – ΕΙΣΑΓΩΓΗ

CheeseScape Το Σχέδιο Διακρατικής Συνεργασίας «Say Cheese! Balkan Cheese».....	6
Η Πελοπόννησος – Τόπος γεύσης, πολιτισμού και ιστορίας.....	6
CheeseScape Η φιλοσοφία των «Δρόμων του Τυριού».....	8
Τυροκομία και πολιτιστική κληρονομιά.....	8
Η αξία της τοπικής παραγωγής.....	10
Οι διαδρομές ως εργαλείο βιώσιμης ανάπτυξης.....	10

ΜΕΡΟΣ Β – ΟΙ ΔΡΟΜΟΙ ΤΟΥ ΤΥΡΙΟΥ ΤΗΣ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

ΕΝΟΤΗΤΑ Α – Δυτική Πελοπόννησος

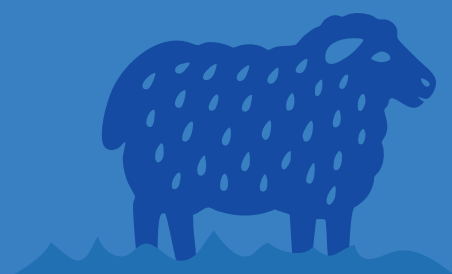
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1: Αχαΐα – Ηλεία.....	14
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 2: Αχαΐα – Καλάβρυτα – Αίγιο.....	18
Γαστρονομικό προφίλ Ενότητας 1.....	20

ΕΝΟΤΗΤΑ Β – Ανατολική Πελοπόννησος

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 3: Αρκαδία – Δυτική Αργολίδα.....	22
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 4: Αργολίδα – Ναύπλιο – Επίδαυρος.....	26
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 5: Λακωνία – Μάνη – Μονεμβάσια.....	28
Γαστρονομικό προφίλ Ενότητας 2.....	30

ΜΕΡΟΣ Γ – ΕΠΙΛΟΓΟΣ & ΥΠΟΜΝΗΜΑ

Οι εταίροι του έργου.....	40
Κλείνοντας τον κύκλο – Αντί Επιλόγου.....	42



CONTENTS

PART A – INTRODUCTION

CheeseScape The Transnational Cooperation Project «Say Cheese! Balkan Cheese».....	7
Peloponnese – A place of taste, culture and history.....	7
CheeseScape The philosophy of the “Cheese Routes”.....	9
Cheese-making and cultural heritage.....	9
The value of local production.....	11
Routes as a tool for sustainable development.....	11

PART B – THE CHEESE ROUTES OF THE PELOPONNESE

SECTION A – WESTERN PELOPONNESE

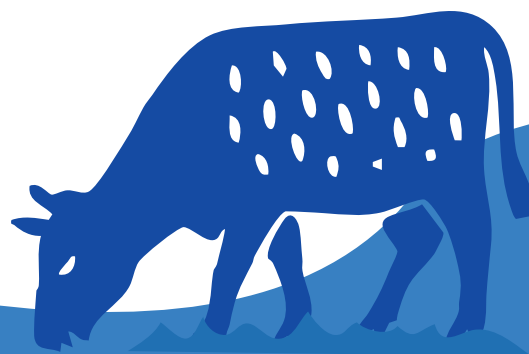
ROUTE 1: Achaia – Ilia.....	15
ROUTE 2: Achaia – Kalavryta – Aigio.....	19
Gastronomic profile of Section 1.....	21

SECTION B – EASTERN PELOPONNESE

ROUTE 3: Arcadia – Western Argolida.....	23
ROUTE 4: Argolida – Nafplio – Epidaurus.....	27
ROUTE 5: Laconia – Mani – Monemvasia.....	29
Gastronomic profile of Section 2.....	31

PART C – EPILOGUE & MEMORANDUM

Partners.....	41
Closing the circle - Instead of an Epilogue.....	43



ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΑΝΑΓΝΩΣΤΗ

Ακολουθώντας τη Γεύση του Τόπου

Κάθε τόπος έχει τη δική του γεύση. Μια γεύση που δεν φτιάχνεται στα εργοστάσια, αλλά στις πλαγιές των βουνών, στον κάμπο και στο χωράφι: στα χέρια ανθρώπων που δουλεύουν με τους ρυθμούς της γης. Κάθε φορά που δοκιμάζεις ένα κομμάτι ψωμί και τυρί σ' ένα μικρό χωριό, δεν γεύεσαι απλώς ένα προϊόν· γεύεσαι μια ολόκληρη αλυσίδα ζωής που ξεκινά από το χωράφι και φτάνει στο τραπέζι σου. Αυτό το αόρατο νήμα, που ενώνει τη βόσκηση με την παραγωγή και το τραπέζι με τη φιλοξενία, είναι η **αγροδιατροφή** – η ζωντανή σχέση του ανθρώπου με τον τόπο του.

Επισκεπτόμενος έναν τόπο, γίνεσαι κρίκος σε μια ζωντανή αλυσίδα: πίσω από κάθε κοπάδι που γλυκαίνει την ατμόσφαιρα με τα κουδούνια του, μέσα σε κάθε μικρό τυροκομείο, στη γεύση κάθε τυρόπιτας που ψήνεται στον ξυλόφουρνο, στο πιατάκι με γιαούρτι και γλυκό του κουταλιού που δίνεται για το καλωσόρισμα, κρύβεται η προσπάθεια ανθρώπων που κρατούν ζωντανή τη γη τους. Ο τουρισμός και η αγροδιατροφή, δύο κόσμοι που κάποτε έμοιαζαν ξέχωροι, σήμερα ενώνονται για να δημιουργήσουν μια νέα εμπειρία – **μια εμπειρία γεύσης, γνώσης και συμμετοχής**.

Όταν επιλέγεις να ταξιδέψεις μέσα από τις **Διαδρομές του Τυριού**, δεν ακολουθείς απλώς ένα χάρτη. Ακολουθείς τη ζωή που κρύβεται πίσω από κάθε προϊόν: το άρμεγμα της αυγής, το γάλα που βράζει στο καζάνι, τις μυρωδιές του φρέσκου ψωμιού, τη φροντίδα μιας οικογένειας που συνεχίζει μια παράδοση αιώνων. Ακολουθώντας μια διαδρομή τυριού, δεν γνωρίζεις απλώς τυροκομικά προϊόντα· συμμετέχεις στη συνέχειά τους. Κάθε επίσκεψη σε ένα τυροκομείο, κάθε αγορά ενός τοπικού προϊόντος, κάθε γεύμα που επιλέγεις συνειδητά, γίνεται μια **πράξη στήριξης**. Προσφέρεις εισόδημα, ενθαρρύνεις τη δημιουργία, ενισχύεις τη βιωσιμότητα μιας κοινότητας. Και επιστρέφεις στο δικό σου οικιακό, «γαστρονομικό πεδίο» γεμάτος ιστορίες, εικόνες και νέες γεύσεις που θα μοιραστείς με αγαπημένους ανθρώπους.

Σήμερα, περισσότερο από ποτέ, οι ταξιδιώτες αναζητούν κάτι βαθύτερο: μια επιστροφή στο αυθεντικό, στο **απλό και αληθινό**. Θέλουν να ξέρουν από πού έρχεται αυτό που δοκιμάζουν, ποιος το έφτιαξε, τι ιστορία κουβαλά. Αυτή η «ανήσυχη κατανάλωση» δεν είναι μόδα· είναι ένα νέο είδος σχέσης με τον κόσμο. Ένας τρόπος να ξαναβρούμε τις ρίζες μας μέσα από τη γεύση.

Η Ελλάδα διαθέτει πλούτο γεύσεων, τοπίων και παραδόσεων που αξίζει να ξαναειπωθούν. Η αγροδιατροφή δεν είναι απλώς ένας τομέας της οικονομίας – είναι το πρόσωπο του τόπου μας, η ψυχή του πολιτισμού μας. Και κάθε ταξιδιώτης έχει ρόλο σ' αυτό: να γνωρίσει, να σεβαστεί, να επιλέξει, να διαδώσει.

Όταν ακολουθείς μια τέτοια διαδρομή, δεν είσαι πια απλός επισκέπτης. Εδώ, δεν υπάρχει «θεατής». Υπάρχει

συμμέτοχος: εκείνος που περπατά, δοκιμάζει, μαθαίνει, αφουγκράζεται.

Είσαι **φορέας συνέχειας, συνοδοιπόρος** σε μια πορεία που ενώνει το παρελθόν με το μέλλον.

Καλό ταξίδι!



LETTER TO THE READER

Following the Taste of the Land

Every place has its own taste. A taste that is not made in factories, but on the hillsides, in the plain and in the field: in the hands of people who work at the rhythms of the land. Every time you taste a piece of bread and cheese in a small village, you are not just tasting a product; you are tasting a whole chain of life that starts in the field and reaches your table. This invisible thread that connects grazing with production and the table with hospitality is **agri-food** - the living link between man and his land.

When you visit a place, you become a link in a living chain: behind every herd that sweetens the atmosphere with its bells, in every small cheese dairy, in the taste of every cheese pie baked in the wood-fired oven, in the saucer of yoghurt and spoon sweet given as a welcome, lies the effort of people who keep their land alive. Tourism and agri-food, two worlds that once seemed separate, now come together to create a new experience - **one of taste, knowledge and participation.**

When you choose to travel through the **Cheese Routes**, you are not just following a map. You follow the life behind each product: the milking of the dawn, the milk boiling in the cauldron, the smells of fresh bread, the care of a family carrying on a centuries-old tradition. By following a cheese trail, you don't just get to know cheese products; you participate in their continuity. Every visit to a dairy, every purchase of a local product, every meal you consciously choose becomes an **act of support**. You provide income, you encourage creativity, you enhance the sustainability of a community. And you return to your own domestic, "culinary realm" full of stories, images and new flavors to share with loved ones.

Today, more than ever, travelers are looking for something deeper: a return to the authentic, the **simple and the real**. They want to know where what they taste comes from, who made it, what history it carries. This 'restless consumption' is not a fashion; it is a new kind of relationship with the world. A way of rediscovering our roots through taste.

Greece has a wealth of flavours, landscapes and traditions that deserve to be rediscovered. Agri-food is not just a sector of the economy - it is the face of our land, the soul of our culture. And every traveller has a role to play in it:
To know, to respect, to choose, to spread.

When you follow such a route, you are no longer just a visitor. Here, there is no "spectator". There is a **participant**: the one who walks, tries, learns, listens. You are a carrier of continuity, a fellow traveller on a path that connects the past with the future.

Have a good journey!



ΜΕΡΟΣ Α – ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1. CheeseScape | Το Σχέδιο Διακρατικής Συνεργασίας «Say Cheese! Balkan Cheese»

Το παρόν έντυπο υλοποιήθηκε στο πλαίσιο του σχεδίου διακρατικής συνεργασίας (ΣΔΣ) «Say Cheese! Balkan Cheese», του τοπικού προγράμματος LEADER/CLLD, Υπομέτρο 19.3 του Μέρους 19 του ΠΑΑ 2014-2020.

Στόχος του έργου είναι η ανάδειξη της παραδοσιακής τυροκομίας και η αξιοποίησή της ως εργαλείου για την αειφόρο ανάπτυξη των αγροτικών περιοχών των Βαλκανίων, μέσα από τη δημιουργία ενός δικτύου «Δρόμων του Τυριού», το «CheeseScape».

Η πρωτοβουλία συνδυάζει τη διατήρηση της πολιτιστικής κληρονομιάς με την ενίσχυση του τουριστικού και παραγωγικού ιστού των συμμετεχουσών περιοχών. Εντάσσεται στη φιλοσοφία των θεματικών διαδρομών που συνδέουν τον πολιτισμό, τη γαστρονομία και το φυσικό περιβάλλον, προωθώντας ένα βιώσιμο και εναλλακτικό μοντέλο τουρισμού.

Η Ελλάδα συμμετείχε στο έργο μέσω τριών Ομάδων Τοπικής Δράσης (ΟΤΔ):

- **Αναπτυξιακή Πάρνωνα Α.Ε. Α.Ο.Τ.Α.**, με περιοχή παρέμβασης την Ανατολική Πελοπόννησο,
- **Αχαΐα – Αναπτυξιακή Α.Ε.**, με περιοχή παρέμβασης την Περιφερειακή Ενότητα Αχαΐας, και
- **Αναπτυξιακή Ολυμπίας Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.**, με περιοχή παρέμβασης την Περιφερειακή Ενότητα Ηλείας.

Από κοινού, οι τρεις εταίροι συνέβαλαν στη χαρτογράφηση, τεκμηρίωση και προώθηση πέντε επιλεγμένων Διαδρομών Τυριού που διατρέχουν την Πελοπόννησο. Οι διαδρομές αυτές αποτελούν ζωντανά παραδείγματα τοπικής συνεργασίας, όπου η παράδοση, η γεύση και η φιλοξενία συνυπάρχουν αρμονικά. Η μελέτη και ο σχεδιασμός των «Δρόμων του Τυριού» ανατέθηκαν στη Γεωργοοικονομική ΙΚΕ (AGRECON), η οποία πραγματοποίησε εκτενή έρευνα στα τοπικά τυροκομεία, συνέλεξε στοιχεία από παραγωγούς και επιχειρήσεις, και διαμόρφωσε την προτεινόμενη στρατηγική προβολής και ανάπτυξης.



2. Η Πελοπόννησος – Τόπος γεύσης, πολιτισμού και ιστορίας

Βρίσκεσαι λοιπόν πίσω από το τιμόνι, έτοιμος να ταξιδέψεις την Πελοπόννησο. Αγαπάς την Ιστορία, τη Φύση, το ταξίδι σε έναν τόπο που σου υποβάλλει τον δικό του ρυθμό. Και σου αρέσει και το τυρί! Συχαρητήρια, δε θα μπορούσες να έχεις κάνει καλύτερη επιλογή.

Η Πελοπόννησος είναι ένας τόπος όπου το τοπίο, η ιστορία και η γαστρονομία συνθέτουν ένα αδιάσπαστο σύνολο. Από τα ορεινά τοπία του Χελμού, του Μαινάλου και του Ταΰγετου έως τις εύφορες πεδιάδες της Ηλείας και τα αμπέλια της Νεμέας, η περιοχή παραμένει ένας ζωντανός φορέας ελληνικής παράδοσης. Η φύση της Πελοποννήσου είναι πολυπρόσωπη: βουνά, δάση, ποτάμια και φαράγγια συνυπάρχουν με παραθαλάσσιες πεδιάδες και ήπιους λόφους. Αυτό το μωσαϊκό τοπίων εξηγεί και την **ποικιλία των τυριών** που παράγονται εδώ – από τη φέτα των ορεινών κοπαδιών έως τη σφέλα, το καλαβρυτινό κασέρι, τη γραβιέρα Μαινάλου και τη μυζήθρα Μάνης.

Η τυροκομία στην Πελοπόννησο δεν είναι απλώς παραγωγική δραστηριότητα· είναι **τρόπος ζωής**. Οι τεχνικές της περνούν από γενιά σε γενιά, εμπλουτισμένες με εμπειρική γνώση και σεβασμό προς τη φύση. Η **παραδοσιακή οικολογική γνώση (ΤΕΚ)**, που περιγράφει τη σύνδεση του ανθρώπου με το φυσικό του περιβάλλον, αποτελεί θεμέλιο αυτής της παράδοσης.

Στην ύπαιθρο της Πελοποννήσου, η παραγωγή τυριού υπήρξε πάντοτε οικογενειακή υπόθεση: από το άρμεγμα μέχρι τη στάχωση των κεφαλιών και τη φύλαξή τους στις πέτρινες αποθήκες του καλοκαιριού. Οι κληρονόμοι αυτής της παράδοσης κρατούν ζωντανές τις τεχνικές και τα μυστικά, ενώ αγωνίζονται να ανταπεξέλθουν στις προκλήσεις που θέτουν το κοπάδι και η βόσκηση. Μαζί, συντηρούν έναν κύκλο ζωής που ορίζει την ταυτότητα του τόπου.

Το «CheeseScape: Δρόμοι τυριού των Βαλκανίων – Πελοπόννησος», το αποτέλεσμα συνεργασίας τριών Αναπτυξιακών Εταιρειών (**Αναπτυξιακή Πάρνωνα Α.Ε. Α.Ο.Τ.Α.**, **Αχαΐα Αναπτυξιακή Α.Ε.** και **Αναπτυξιακή Ολυμπίας Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.**) είναι πέντε διαδρομές που διασχίζουν την Πελοπόννησο, συνδέοντας τη γη, τη γεύση και την παράδοση με τη σύγχρονη τουριστική εμπειρία.

Πρόκειται για ένα δίκτυο που φέρνει κοντά παραγωγούς, εστιάτορες, επισκέπτες και τοπικές κοινότητες. Ένα δίκτυο που αποδεικνύει πως ο τουρισμός δεν χρειάζεται να απομακρύνει τον ταξιδιώτη από την αυθεντικότητα – αντίθετα, μπορεί να τον φέρει πιο **κοντά στο αληθινό πρόσωπο ενός τόπου**.

PART A - INTRODUCTION

1. CheeseScape | The Transnational Cooperation Project «Say Cheese! Balkan Cheese»

This booklet is a product of the transnational cooperation project (TCP) “**Say Cheese! Balkan Cheese**”, which was implemented in the framework of the local LEADER/CLLD programme, Submeasure 19.3 of Measure 19 of the Rural Development Programme 2014-2020.

The aim of the project is to promote traditional cheese production and to use it as a tool for the sustainable development of rural areas in the Balkans, through the creation of a network of “Cheese Routes”, the “CheeseScape”.

The initiative combines the **preservation of cultural heritage** with the **strengthening of the tourist and productive fabric** of the participating regions. It is part of the philosophy of thematic routes linking culture, gastronomy and the natural environment, promoting a sustainable and alternative model of tourism.

Greece participated in the project through three Local Action Groups (LAGs):

- **Regional Development Company of Parnonas (Parnonas S.A.)**: area of intervention - Eastern Peloponnese
- **Regional Development Company of Achaia S.A.**: area of intervention - Region of Achaia, and
- **Development Agency of Olympia SA.**: area of intervention - Region of Ilia.

Together, the three partners contributed to the mapping, documentation and promotion of five selected **Cheese Routes** that run through the Peloponnese. These routes are living examples of local cooperation, where tradition, taste and hospitality coexist in harmony.

The study and design of the “Cheese Routes” was entrusted to **AGRECON**, which carried out extensive research in local cheese dairies, collected data from producers and businesses, and formulated the proposed promotion and development strategy.



2. Peloponnese - A place of taste, culture and history

So you're behind the wheel, ready to travel the Peloponnese. You love history, nature, travelling in a place that has its own rhythm. And you love cheese! Congratulations, you couldn't have made a better choice.

The Peloponnese is a place where landscape, history and gastronomy form an inseparable whole. From the mountainous landscapes of Chelmos, Menalon and Taygetos to the fertile plains of Ilia and the vineyards of Nemea, the region remains a living carrier of Greek tradition.

The nature of the Peloponnese is multifaceted: mountains, forests, rivers and gorges coexist with coastal plains and gentle hills. This mosaic of landscapes explains and the **variety of cheeses** produced here - from the feta of the mountain herds to sfela, Kalavritino kasseri, Maenalon gruyere and Mani mizithra.

Cheese-making in the Peloponnese is not just a productive activity; it is a **way of life**. Its techniques are passed down from generation to generation, enriched with empirical knowledge and respect for nature. **Traditional ecological knowledge (TEK)**, which describes the connection between man and his natural environment, is the foundation of this tradition.

In the countryside of the Peloponnese, cheese production has always been a family affair: from milking to the dripping of the heads and their storage in stone warehouses during the summer. The heirs to this tradition keep the techniques and secrets alive, while struggling to meet the challenges of herding and grazing. Together, they maintain a cycle of life that defines the identity of the place.

The “CheeseScape: Balkan Cheese Routes - Peloponnese”, the result of the collaboration of three Regional Development Companies (**Parnonas S.A.**, **Achaia S.A.** and **Olympia S.A.**), are five routes that cross the Peloponnese, linking land, taste and tradition with the modern tourist experience.

It is a network that brings together producers, restaurateurs, visitors and local communities. A network that proves that tourism does not have to take travellers away from authenticity - on the contrary, it can bring them **closer to the true face of a place**.

3. CheeseScape | Η φιλοσοφία των «Δρόμων του Τυριού»

Καθώς ξεκινάς το ταξίδι σου, να θυμάσαι: κάθε δρόμος που διασχίζεις, κάθε γεύση που δοκιμάζεις, κάθε άνθρωπος που συναντάς, είναι ένας κρίκος σε μια **αλυσίδα πολιτισμού** που ενώνει το χθες με το σήμερα.

Ακολουθώντας τους Δρόμους του Τυριού της Πελοποννήσου, γίνεσαι μέρος αυτής της ιστορίας. Μιας ιστορίας που συνεχίζεται όσο υπάρχουν ταξιδιώτες που επιλέγουν να γνωρίσουν τον τόπο **μέσα από τη γεύση, τη γνώση και τον σεβασμό.**

Οι δρόμοι του τυριού της Πελοποννήσου σχεδιάστηκαν ώστε να λειτουργούν ως **θεματικές διαδρομές πολιτισμού και γαστρονομίας.** Ενώνουν τόπους, ανθρώπους και εμπειρίες μέσα από το κοινό στοιχείο του γάλακτος και των παραγώγων του.

Η πρωτοβουλία εντάσσεται στη λογική του **slow travelling** – της αργής, ουσιαστικής γνωριμίας με τον τόπο. Ο ταξιδιώτης καλείται να κινηθεί με ρυθμό ανθρώπινο, να γευτεί, να μάθει και να συνομιλήσει με τους ανθρώπους της υπαίθρου. Η διαδρομή δεν είναι απλώς ένας δρόμος· είναι μια εμπειρία.

Η έννοια της εντοπιότητας αποτελεί κεντρικό άξονα του έργου. Το τυρί, ως προϊόν που φέρει τα χαρακτηριστικά του τόπου παραγωγής του – την ποιότητα του γάλακτος, τη χλωρίδα των βοσκοτόπων, τη γνώση του τυροκόμου – λειτουργεί ως **μεταφορέας πολιτισμού.** Μέσα από τοπικές δράσεις, γευσιγνωσίες, επισκέψιμα τυροκομεία και συνεργασίες με εστιατόρια, αναδεικνύεται ο δεσμός ανάμεσα στην παραγωγή, τη φύση και τον πολιτισμό.



4. Τυροκομία και πολιτιστική κληρονομιά

Η **παραδοσιακή τυροκομία** έχει αναγνωριστεί διεθνώς ως στοιχείο της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς, αφού συνδέεται με γνώσεις, πρακτικές και τελετουργίες που μεταδίδονται διαγενεακά. Στην Ελλάδα, η **μετακινούμενη κτηνοτροφία** έχει ήδη ενταχθεί στον Εθνικό Κατάλογο Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς (2017) και στον Αντιπροσωπευτικό Κατάλογο της UNESCO (2019), ως μια από τις πιο βιώσιμες μορφές διαχείρισης γης και οικοσυστημάτων.

Η καταγραφή και ανάδειξη αυτής της γνώσης αποτελεί αναπόσπαστο μέρος των «Δρόμων του Τυριού». Ο επισκέπτης που ακολουθεί τις διαδρομές της Πελοποννήσου δεν γνωρίζει απλώς προϊόντα· γνωρίζει **τρόπους ζωής, τοπικά ήθη και μορφές συνεργασίας** που συγκρότησαν την αγροτική κοινωνία της περιοχής.

3. CheeseScape | The philosophy of the "Cheese Routes"

As you embark on your journey, remember: every road you travel, every taste you taste, every person you meet, is a link in a **chain of culture** that connects yesterday with today.

By following the Cheese Roads of the Peloponnese, you become part of this history. A history that will continue as long as there are travellers who choose to get to know the place **through taste, knowledge and respect**.

The "Cheese Routes" are designed to function as **thematic routes of culture and gastronomy**. They unite places, people and experiences through the common element of milk and its derivatives.

The initiative is part of the logic of **slow travelling** - slow, meaningful acquaintance with the place. The traveller is invited to move at a human pace, to taste, learn and converse with the people of the countryside. The journey is not just a road; it is an experience.

The notion of locality is central to the work. Cheese, as a product bearing the characteristics of its place of production - the quality of the milk, the flora of the pastures, the knowledge of the cheese-maker - acts as a **carrier of culture**. Through local actions, tastings, visits to cheese dairies and partnerships with restaurants, the link between production, nature and culture is highlighted.



4. Cheese-making and cultural heritage

Traditional cheese-making has been recognised internationally as an element of intangible cultural heritage, as it is associated with knowledge, practices and rituals that are transmitted through generations. In Greece, **transhumance** has already been inscribed on the National List of Intangible Cultural Heritage (2017) and on the UNESCO Representative List (2019), as one of the most sustainable forms of land and ecosystem management.

The recording and promotion of this knowledge is an integral part of the "Cheese Routes". The visitor who follows the Peloponnese routes does not just get to know products; he gets to know **ways of life, local customs and forms of cooperation** that have formed the rural society of the region.

5. Η αξία της τοπικής παραγωγής

Η στήριξη των τοπικών παραγωγών και των μικρών τυροκομείων έχει πολλαπλή σημασία:

- **Οικονομική**, καθώς ενισχύει τη βιωσιμότητα των μικρών επιχειρήσεων και των αγροτικών νοικοκυριών.
- **Περιβαλλοντική**, διότι η ποιμενική κτηνοτροφία συμβάλλει στη διατήρηση των βοσκοτόπων και της βιοποικιλότητας.
- **Κοινωνική**, καθώς συγκρατεί τον πληθυσμό στην ύπαιθρο και διατηρεί ζωντανές τις κοινότητες.

Η κατανάλωση τοπικών προϊόντων δεν είναι μόνο επιλογή ποιότητας, αλλά και **πράξη πολιτισμού**. Ο επισκέπτης της Πελοποννήσου καλείται να στηρίξει τους ανθρώπους του τόπου μέσα από τη γεύση – επιλέγοντας προϊόντα που αφηγούνται ιστορίες.

6. Οι διαδρομές ως εργαλείο βιώσιμης ανάπτυξης

Το «CheeseScape» προτείνει μια νέα προσέγγιση στην ανάπτυξη της υπαίθρου: τον **θεματικό τουρισμό** ως δίαυλο αναζωογόνησης της τοπικής οικονομίας. Οι διαδρομές του τυριού δημιουργούν ευκαιρίες συνεργασίας ανάμεσα σε τυροκόμους, εστιάτορες, ξενοδόχους, πολιτιστικούς φορείς και επισκέπτες.

Η εμπειρία που προσφέρει ο επισκέψιμος τυροκομικός τουρισμός δεν περιορίζεται στη γευσιγνωσία. Περιλαμβάνει επίσκεψη σε στάνες και παραδοσιακά τυροκομεία, συμμετοχή σε εργαστήρια παρασκευής, περιπατητικές και πολιτιστικές δραστηριότητες, και γνωριμία με τα μνημεία και τα τοπία που πλαισιώνουν κάθε διαδρομή.

Η **Πελοπόννησος**, με το πυκνό δίκτυο ορεινών και παραθαλάσσιων οικισμών, τη μακραίωνη ιστορία και την πλούσια αγροτική της παραγωγή, αποτελεί ιδανικό τόπο για την ανάπτυξη ενός τέτοιου προτύπου. Το «CheeseScape: Δρόμοι τυριού των Βαλκανίων – Πελοπόννησος» λειτουργεί έτσι ως **εργαλείο βιώσιμης τουριστικής ταυτότητας**, που ενώνει τον πρωτογενή τομέα με τον πολιτισμό και τη φιλοξενία.



5. The value of local production

Support for local producers and small cheese dairies is of multiple importance:

- **Economic**, as it enhances the viability of small businesses and rural households.
- **Environmental**, as pastoral farming contributes to the preservation of pastures and biodiversity.
- **Social**, as it keeps the population in the countryside and keeps communities alive.

Eating local products is not only a quality choice, but also an **act of culture**. Visitors to the Peloponnese are invited to support the local people through taste - choosing products that tell stories.

6. Routes as a tool for sustainable development

"CheeseScape" proposes a new approach to rural development: **thematic tourism** as a channel for revitalising the local economy. Cheese routes create opportunities for cooperation between cheese makers, restaurateurs, hoteliers, cultural operators and visitors.

The experience of visiting cheese tourism is not limited to tasting. It includes visits to cheese dairies and traditional cheese dairies, participation in cheese-making workshops, walking and cultural activities, and getting to know the monuments and landscapes surrounding each route.

The Peloponnese, with its dense network of mountain and coastal settlements, its long history and rich agricultural production, is an ideal place for the development of such a model. "CheeseScape: Balkan Cheese Routes - Peloponnese" thus function as a tool for a sustainable tourism identity, linking the primary sector with culture and hospitality.





- | | |
|---|---|
| 1 Γαστούνη, Ηλεία | 15 Καράτουλας, Αρκαδία |
| 2 Καρδιακούτι, Ηλεία | 16 Μανθυρέα, Στάδιο, Αρκαδία |
| 3 Ανδραβίδα, Ηλεία | 17 Άγιος Ιωάννης - Κυνουρίας, Αρκαδία |
| 4 Σανταμέρι, Αχαΐα | 18 Μύτικα Χούνης, Άργος, Αργολίδα |
| 5 Δροσιά, Αχαΐα | 19 Κεφαλάρι Άργους, Αργολίδα |
| 6 Βουλιαγμένη, Ηλεία | 20 Δαλαμανάρα, Αργολίδα |
| 7 Βουλιαγμένη, Ηλεία | 21 Αγία Τριάδα, Αραχναίο, Αργολίδα |
| 8 Γούμερο, Ηλεία | 22 Κουρτάκι, Άργος, Αργολίδα |
| 9 Τέμενη Αιγίου, Αχαΐα | 23 Άγιος Αδριανός, Αργολίδα |
| 10 Καλάβρυτα, Αχαΐα | 24 Τραχειά, Λυγουριό, Αργολίδα |
| 11 Καλάβρυτα, Αχαΐα | 25 Κουτρομπαιίκα, Λυγουριό, Αργολίδα |
| 12 Κλειτορία, Αχαΐα | 26 Τραχειά, Αργολίδα |
| 13 Άνω Λουσοί Καλαβρύτων, Αχαΐα | 27 Συκέα, Λακωνία |
| 14 Κάψιας & 12ο χλμ ΕΟ Τρίπολης-Πύργου, Αρκαδία | 28 Γεράκι - Άγιος Δημήτριος Ζάρακα, Λακωνία |



- | | |
|---|---|
| 1 Gastouni, Ilia | 15 Karatoulas, Arcadia |
| 2 Kardiakouti, Ilia | 16 Manthytrea, Stadio, Arcadia |
| 3 Andravida, Ilia | 17 Agios Ioannis, Kynouria, Arcadia |
| 4 Sandameri, Achaia | 18 Mytika Chounis, Argos, Argolida |
| 5 Drosia, Achaia | 19 Kefalari, Argos, Argolida |
| 6 Vouliagmeni, Ilia | 20 Dalamanara, Argolida |
| 7 Vouliagmeni, Ilia | 21 Agia Triada, Arachnaio, Argolida |
| 8 Goumero, Ilia | 22 Kourtaki, Argos, Argolida |
| 9 Temeni Agiou, Achaia | 23 Agios Adrianos, Argolida |
| 10 Kalavrita, Achaia | 24 Tracheia, Lygourio, Argolida |
| 11 Kalavrita, Achaia | 25 Koutroumpaika, Lygourio, Argolida |
| 12 Kleitoria, Achaia | 26 Tracheia, Argolida |
| 13 Ano Lousoi Kalavriton, Achaia | 27 Sykea, Laconia |
| 14 Kapsia & 12th km Tripoli-Pyrgos National Road, Arcadia | 28 Geraki - Agios Dimitrios Zaraka, Laconia |

ΜΕΡΟΣ Β – ΟΙ ΔΡΟΜΟΙ ΤΟΥ ΤΥΡΙΟΥ ΤΗΣ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

Το «CheeseScape: Δρόμοι τυριού των Βαλκανίων – Πελοπόννησος» αποτελείται από πέντε θεματικές διαδρομές που αναπτύχθηκαν με στόχο να καθοδηγήσουν τον επισκέπτη μέσα από τις πιο χαρακτηριστικές περιοχές παραγωγής τυριού, συνδέοντας τη γεύση με το τοπίο και την πολιτιστική εμπειρία.

Οι διαδρομές αυτές χωρίζονται σε δύο γεωγραφικές ενότητες:

- **Ενότητα Α: Δυτική Πελοπόννησος** (Αχαΐα, Ηλεία)
- **Ενότητα Β: Ανατολική Πελοπόννησος** (Αρκαδία, Αργολίδα, Λακωνία)

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1: ΑΧΑΪΑ – ΗΛΕΙΑ

Η πρώτη διαδρομή του «CheeseScape» ξεκινά από τη βόρεια ακτή της Πελοποννήσου και καταλήγει στα ορεινά της ανατολικής Ηλείας. Πρόκειται για μια μεγάλη πορεία που συνδέει τις εύφορες πεδιάδες με τις βουνοκορφές, τη θάλασσα του Ιονίου με τον αυχένα του Μαινάλου.



- 1 Γαστούνη, Ηλεία
Gastouni, Ilia
- 2 Καρδιακούτι, Ηλεία
Kardiakouti, Ilia
- 3 Ανδραβίδα, Ηλεία
Andravida, Ilia
- 4 Σανταμέρι, Αχαΐα
Sandameri, Achaia

- 5 Δροσιά, Αχαΐα
Drosia, Achaia
- 6 Βουλιαγμένη, Ηλεία
Vouliagmeni, Ilia
- 7 Βουλιαγμένη, Ηλεία
Vouliagmeni, Ilia
- 8 Γούμερο, Ηλεία
Goumero, Ilia

PART B - THE CHEESE ROUTES OF THE PELOPONNESE

"CheeseScape: Balkan Cheese Routes - Peloponnese" included five thematic routes developed to guide visitors through the most characteristic cheese-producing areas, linking taste, landscape and cultural experience.

These routes are divided into two geographical sections:

- **Section A: Western Peloponnese** (Achaia, Ilia)
- **Section B: Eastern Peloponnese** (Arcadia, Argolida, Laconia).

ROUTE 1: ACHAIA - ILIA

The first route of "CheeseScape" starts from the northern coast of the Peloponnese and ends in the mountains of Eastern Ilia. It is a long route that connects the fertile plains with the mountain peaks, the Ionian Sea with the neck of Menalon.

SCAN ME AND I WILL SHOW YOU THE WAY

Καταφύγιο Ιωάννη Διακίδη
Shelter Ioannis Diakidis



Κέντρο Σκι Καλαβρύτων
Kalavrita Ski Center



Ι.Μ. Παναγίας Χρυσοπηγής Δίβρης
Holy Monastery of Panagia
Chrysopigi of Divris



Αρχαίο Θέατρο Αιγείρας
Ancient theater of Aegira



Σπήλαιο των Λημνών
Cave Lakes - Kastria Cave



Μουσείο Εφτάπητας
Κίνηση του Νερού
Museum of Eftaritas
Water Movement



Τόπος Εκτέλεσης
Καλαβρύτων
Place of Sacrifice
of Kalavryta



Μοναστήρι
Μεγάλου Σπηλαίου
Mega Spilaio
Monastery



Γεωγραφικό προφίλ: η Φυσιογνωμία της περιοχής

Η Αχαΐα και η Ηλεία χαρακτηρίζονται από εύφορες εκτάσεις με σημαντική αγροτική παραγωγή και έντονη παρουσία μικρών γαλακτοκομικών μονάδων. Στα ορεινά τους, διατηρούν ενεργή κτηνοτροφική παράδοση, με κοπάδια προβάτων και κατσικιών που βόσκουν σε φυσικούς βοσκότοπους.

Σημεία φυσικού και πολιτιστικού ενδιαφέροντος

Η διαδρομή περιλαμβάνει σημεία μοναδικού φυσικού και ιστορικού κάλλους:

- **Αρχαία Ολυμπία**, παγκόσμιο σύμβολο ειρήνης και αθλητισμού,
- **Ναός Επικούριου Απόλλωνα** στις Βάσες, έργο του Ικτίνου και Μνημείο Παγκόσμιας Κληρονομιάς UNESCO,
- **Δροσιά (ή Προστοβίτσα)**, χωριό στους πρόποδες του Ερυμάνθου και περιοχή που κατοικείται από την αρχαιότητα στην οποία βρίσκεται το αρχαίο μυκηναϊκό νεκροταφείο με δυο λαξευτούς τάφους
- **Δάσος της Φολόης**, ένα από τα ελάχιστα δρυοδάση της Μεσογείου,
- **Λιμνοθάλασσα Κοτύχι και Δάσος Στροφιλιάς**, υγροβιότοποι διεθνούς σημασίας,
- **Ιαματικές Πηγές Κυλλήνης και Κάστρο Χλεμούτσι**,
- Παραδοσιακοί οικισμοί στη **Δίβρη** και τη **Λαμπεία**, με πέτρινα σπίτια και οικοτεχνίες.
- **Αρχαία Ήλιδα**
- **Τάφοι της Βούντενης**
- **Τείχος Δυμαίων**
- **Ιερά Μονή Παναγίας Χρυσοπηγής Δίβρης**
- Διαδρομές 1, 3, 4 και 5 των «**Δρόμων του Κρασιού**» της Ηλείας και η Διαδρομή 2 των «**Δρόμων του Κρασιού**» της Αρκαδίας



Εμπειρίες & δραστηριότητες

Στην Αμαλιάδα και τα Καλάβρυτα λειτουργούν επισκέψιμα τυροκομεία και αγροτουριστικές μονάδες, όπου ο ταξιδιώτης μπορεί να συμμετάσχει στη διαδικασία παραγωγής ή σε γευσιγνωσίες.

Η διαδρομή διασταυρώνεται με τους **Δρόμους του Κρασιού της Αχαΐας** και της **Ηλείας**, προσφέροντας συνδυασμό γεύσεων και τοπικών παραδόσεων.

Φεστιβάλ περιοχής

- Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Ολυμπίας.
- Διεθνές Φεστιβάλ Αρχαίας Ολυμπίας με συναυλίες και θεατρικές παραστάσεις.
- Φεστιβάλ Αρχαίας Ήλιδας στο αρχαίο θέατρο.
- Railway Festival, μουσικό και καλλιτεχνικό γεγονός σε σιδηροδρομικό χώρο.
- Port Festival Κατακόλου: γιορτή μουσικής και πολιτισμού στο λιμάνι του Κατακόλου
- Φεστιβάλ Γαστρονομίας «Peloponnese Food Stories - Ιστορίες Γεύσεων, Ανθρώπων, Πολιτισμού»
- Φεστιβάλ «Κερνάμε Ελλάδα – Αμαλιάδα»

Geographical profile: the Natural History of the area

Achaia and Ilia are characterised by fertile land with significant agricultural production and a strong presence of small dairy farms. Their mountainous areas has an active livestock farming tradition, with flocks of sheep and goats grazing in natural pastures.

Places of natural and cultural interest

The route includes points of outstanding natural and historical interest:

- **Ancient Olympia**, a world symbol of peace and sport,
- **Temple of Apollo Epicurus** in Vasses, the work of Ictinus and a UNESCO World Heritage Site,
- **Drosia (or Prostovitsa)**, village at the foot of Erymanthos and area inhabited since antiquity where the ancient Mycenaean cemetery with two carved tombs is located
- **Forest of Fologi**, one of the few oak forests in the Mediterranean,
- **Kotychi Lagoon and Strofilias Forest**, wetlands of international importance,
- **Kyllini Hot Springs and Chlemoutsi Castle**,
- Traditional settlements in **Divri and Lampeia**, with stone houses and cottage industries.
- **Ancient Elis**
- **Tombs of Voudeni**
- **Dumonia Wall**
- **Holy Monastery of Panagia Chrysopigi of Divris**
- Routes 1, 3, 4 and 5 of the “**Wine Routes**” of Ilia and Route 2 of the “**Wine Routes**” of Arcadia



Experiences & activities

In Amaliada and Kalavrita, there are visitable cheese dairies and agritourism units, where travellers can participate in the production process or in tastings.

The route crosses **the Wine Routes of Achaia and Ilia**, offering a combination of flavours and local traditions.

Regional Festival

- Olympia International Film Festival.
- International Festival of Ancient Olympia with concerts and theatre performances.
- Festival of Ancient Elis in the ancient theatre.
- Railway Festival, music and art event at a railway site.
- Port Festival Katakolon: a celebration of music and culture at the port of Katakolon
- Gastronomy Festival “Peloponnese Food Stories - Stories of Flavours, People, Culture”
- Festival “We treat Greece - Amaliada”

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 2: ΑΧΑΪΑ – ΚΑΛΑΒΡΥΤΑ – ΑΙΓΙΟ

Η δεύτερη διαδρομή εστιάζει στην ορεινή Αχαΐα, όπου η φύση, η παράδοση και η γεύση συνθέτουν μια μοναδική εμπειρία. Ξεκινά από το Αίγιο, γνωστό για τα σταφιδάλωνα και τον Πατραϊκό ορίζοντα, και καταλήγει στα ιστορικά Καλάβρυτα.

Γεωγραφικό προφίλ: η Φυσιογνωμία της περιοχής

Η πορεία ακολουθεί τη διαδρομή του **Οδοντωτού Σιδηροδρόμου** Διακοπτού–Καλαβρύτων, ένα από τα πιο εντυπωσιακά τεχνικά έργα της Ελλάδας. Το «τραινάκι» όπως το ξέρουν οι ντόπιοι, διασχίζει το πανέμορφο φαράγγι του Βουραϊκού - περιοχή του Παγκόσμιου Γεωπάρκου Χελμού - Βουραϊκού, μέσα από τούνελ και γέφυρες.



9 Τέμενη Αιγίου, Αχαΐα
Temeni Agiou, Achaia

10 Καλάβρυτα, Αχαΐα
Kalavrita, Achaia

11 Καλάβρυτα, Αχαΐα
Kalavrita, Achaia

12 Κλειτορία, Αχαΐα
Kleitoria, Achaia

13 Άνω Λουσοί Καλαβρύτων, Αχαΐα
Ano Lousoi Kalavriton, Achaia

ROUTE 2: ACHAIA - KALAVRITA - AEGIO

The second route focuses on the mountainous Achaia, where nature, tradition and taste make up a unique experience. It starts from Aegio, known for its raisin groves and the Patraikos horizon, and ends in historic Kalavryta.

Geographical profile: the Natural History of the region

The route follows the route of the Diakoptos-Kalavrita **Railway**, one of the most impressive engineering works in Greece. The "train" as the locals know it, crosses the beautiful gorge of Vouraikou - area of the World Geopark Chelmos-Vouraikou, through tunnels and bridges.

SCAN ME AND I WILL SHOW YOU THE WAY

Αρχαία Ολυμπία
Ancient Olympia



Ιερό Απόλλωνος
Μαλεάτα, Επίδαυρος
Temple of Apollo
Epicurus



Δροσιά (ή Προστοβίτσα)
Drosia (or Prostonitsa)



Δάσος της Φολόης
Foloi Oak Forest



Λιμνοθάλασσα Κοτύχι
Kotychi Lagoon



Δάσος Στροφιλιάς
Strofilias Forest



Ιαματικές Πηγές Κυλλήνης
Kyllini Hot Springs



Κάστρο Χλεμούτσι
Chlemoutsi Castler



Αρχαία Ήλιδα
Ancient Elis



Τάφοι της Βουντένης
Tombs of Voudeni



Τείχος Δυμαίων
Dumonia Wall



Σημεία φυσικού και πολιτιστικού ενδιαφέροντος

Τα Καλάβρυτα αποτελούν σημείο αναφοράς για την ελληνική ιστορία: το Μοναστήρι της Αγίας Λαύρας, το Σπήλαιο των Λιμνών και το Μουσείο Ολοκαυτώματος αφηγούνται διαφορετικές όψεις της μνήμης.

- Ορειβατικά καταφύγια του Παναχαϊκού Όρους και της Ζήριας
- Αρχαία πόλη της Αιγείρας
- Αρχαιολογικό Μουσείο Αιγίου
- Αρχαίοι Λούσοι και Αρχαίος Κλείτορας
- Μουσείο Λαϊκής Τέχνης στην Κλειτορία
- Μουσείο Υδροκίνησης Εφταπίτας
- Ι. Μ. του Μεγάλου Σπηλαίου (Καλάβρυτα)

Εμπειρίες & δραστηριότητες

Η περιοχή συνδυάζει **ορεινό τουρισμό, γαστρονομία και οινογνωσία**, με δραστηριότητες όπως πεζοπορία, mountain bike, μηχανές enduro, αναρρίχηση, και επισκέψεις σε παραδοσιακές αγροικίες.

Φεστιβάλ περιοχής

- Οινοξένεια
- Πριμαρόλια,
- Διεθνές Φεστιβάλ Ταινιών Μικρού Μήκους στο Αίγιο
- Φεστιβάλ Χελμού
- Φεστιβάλ Τυροκομίας στα Καλάβρυτα



Γαστρονομικό προφίλ Ενότητας 1

Οι τυροκόμοι της περιοχής διατηρούν ζωντανές τις τεχνικές των προγόνων τους, παράγοντας προϊόντα με αυθεντικά χαρακτηριστικά.

Η περιοχή της ενότητας των διαδρομών 1 και 2 είναι γνωστή για την παραγωγή:

- **Φέτας, ανθότυρου και ξυνομυζήθρας (μυτζήθρας),**
- **Γραβιέρας** από αιγοπρόβριο και πρόβριο γάλα,
- **Γιαουρτιού**, με ήπια γεύση και φυσική σύσταση.
- **Αιγοπρόβριου βουτύρου**

Η περιοχή των Καλαβρύτων (διαδρομή 2) είναι φημισμένη για το **καλαβρυτινό κασέρι, το Μανούρι Καλαβρύτων**, προϊόν προστατευόμενης ονομασίας, τη **Φέτα Καλαβρύτων**, τη **σφέλα**, το **Αφίρι**, τη **Φορμαέλα** (ή **Φρουμαέλα**), το **Αλειφοτύρι** και τα **παραδοσιακά γιαούρτια**.

Γαστρονομικές προτάσεις:

- Σφέλα ψητή με λεμόνι και θυμάρι,
- Πίτες με φέτα και αρωματικά χόρτα,
- Τυρόπιτα με τραχανά
- Φέτα σαγανάκι ψητή με πιπεριές
- Φέτα τυλιχτή σε φύλλο κρούστας με μέλι και σουσάμι
- Σούπα τραχανάς με φέτα
- Χυλοπίτες με μυζήθρα
- Τηγανόψωμα με φέτα και μέλι,
- Μπουρέκι ορεινό με φύλλο τραβηχτό
- Ψητή γραβιέρα με ρίγανη και ελαιόλαδο.

Places of natural and cultural interest

Kalavrita is a reference point for Greek history: the Monastery of Agia Lavra, the Cave of Lakes and the Holocaust Museum tell different aspects of memory.

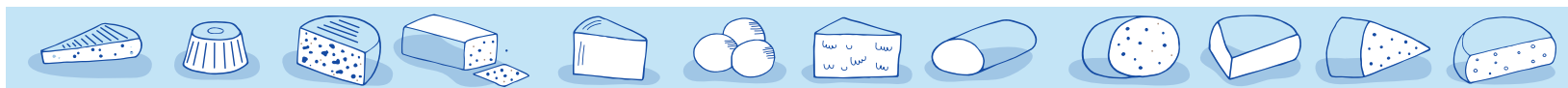
- Mountaineering refuges of Panachai Mountain and Ziria
- Ancient city of Aegeira
- Archaeological Museum of Aigio
- Ancient Lusoï and Ancient Kleitora
- Museum of Folk Art in Klitoria
- Museum of Eftapita's Water Movement
- Mega Spileo Monastery (Kalavrita)

Experiences & activities

The area combines mountain tourism, gastronomy and wine tasting, with activities such as hiking, mountain biking, enduro bikes, climbing, and visits to traditional farmhouses.

Regional festivals

- Oenoxenia
- Primarolia,
- International Short Film Festival in Aigio
- Festival of Helmos



Culinary profile of Section A

The cheese makers of the region keep alive the techniques of their ancestors, producing products with authentic characteristics.

The area of the section of routes 1 and 2 is known for its production:

- **Feta, anthotyros and xinomizithra (myzithra),**
- **Graviera** made from sheep's and goat's and sheep's milk,
- **Yoghurt**, with a mild taste and natural consistency.
- **Goat and sheep butter**

The region of Kalavryta (route 2) is famous for the **Kalavrita cheese**, **Manouri Kalavrita**, a product of protected designation, **Feta Kalavrita**, **sfela**, Afiri, Formaella (or Froumaela), Aleifotyri and **traditional yoghurts**.

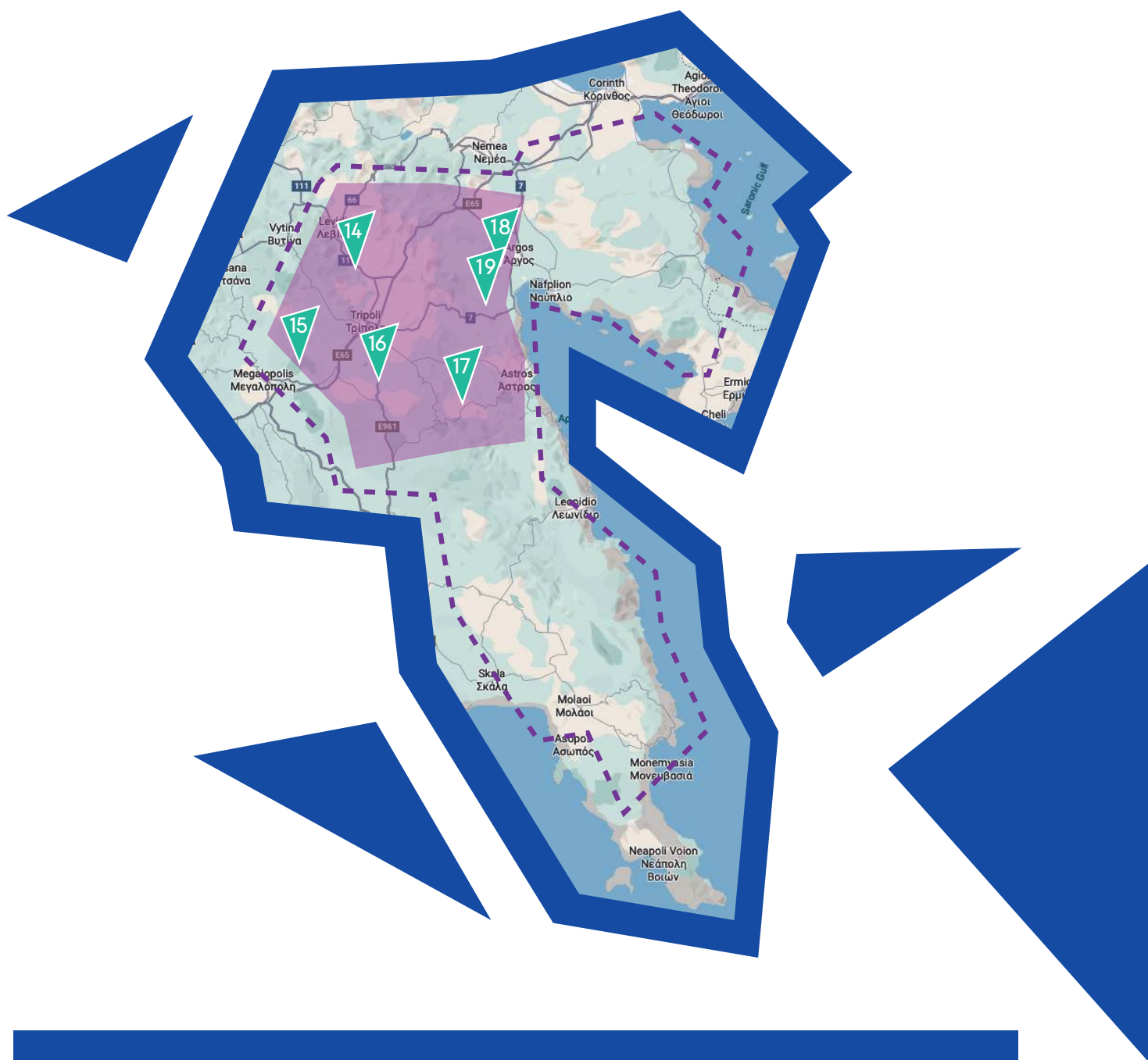
Gastronomic suggestions:

- Baked sphella with lemon and thyme,
- Pies with feta cheese and aromatic greens,
- Cheese pie with trahanas
- Feta cheese roasted with peppers
- Feta wrapped in crust with honey and sesame seeds
- Trahanas soup with feta cheese
- Egg noodles with myzithra
- Pancake with feta and honey,
- Mountain burger with pulled puff pastry
- Grilled gruyere with oregano and olive oil.

ΕΝΟΤΗΤΑ Β – ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 3: ΑΡΚΑΔΙΑ – ΔΥΤΙΚΗ ΑΡΓΟΛΙΔΑ

Από τις πλαγιές του Πάρνωννα έως τις εύφορες εκτάσεις της Αργολίδας, η τρίτη διαδρομή αναδεικνύει την αγροτική καρδιά της Πελοποννήσου.



14 Κάψιας & 12ο χλμ ΕΟ Τρίπολης-Πύργου, Αρκαδία
Kapsia & 12th km Tripoli-Pyrgos Nat. Road, Arcadia

15 Καράτουλας, Αρκαδία
Karatoulas, Arcadia

16 Μανθυρέα, Στάδιο, Αρκαδία
Manthurea, Stadio, Arcadia

17 Άγιος Ιωάννης - Κυνουρίας, Αρκαδία
Agios Ioannis, Kynouria, Arcadia

18 Μύτικα Χούνης, Άργος, Αργολίδα
Mytika Chounis, Argos, Argolida

19 Κεφαλάρι Άργους, Αργολίδα
Kefalari, Argos, Argolida

SECTION B - EASTERN PELOPONNESE

ROUTE 3: ARCADIA - WESTERN ARGOLIDA

From the slopes of Parnonas to the fertile lands of Argolida, the third route highlights the rural heart of the Peloponnese.

SCAN ME AND I WILL SHOW YOU THE WAY

Πάρνωνας
Parnonas



Αρχαία Πόλη Τεγέας
Tegea Archaeological Park



Μονή Μαλεβής
Monastery Panagia Malevi



Αρχαιολογικός Χώρος
Ορχομενού
Archaeological site
of Orchomenos



Μουσείο της Δημητσάνας
Museum of Dimitsana's
Water Movement



Γεωγραφικό προφίλ: η Φυσιογνωμία της περιοχής

Η Αρκαδία, με ορεινό χαρακτήρα και πλούσια βλάστηση, φιλοξενεί σημαντικό αριθμό κτηνοτροφικών μονάδων και παραδοσιακών τυροκομείων. Οι οικισμοί του Αγίου Πέτρου, της Καστάνιτσας και του Πραστού διατηρούν έντονο το αρχιτεκτονικό και πολιτιστικό τους αποτύπωμα. Η διαδρομή προσφέρει πολλές δραστηριότητες και εμπειρίες, όπως δραστηριότητες στη φύση (πεζοπορία, rafting, river trekking στα φαράγγια του Λούσιου, Αλφειού και Νέδας), επισκέψεις σε ιστορικά και θρησκευτικά μνημεία (Ιερά Μονή Αγίου Ιωάννη Προδρόμου, Μονή Αγίας Θεοδώρας, Μονή Παναγίας Ελώνης), εξερεύνηση σπηλαίων (Σπήλαιο Κάψια), και επίσκεψη σε μουσεία (Μουσείο Υδροκίνησης στη Δημητσάνα). Επιπλέον, μπορείτε να εξερευνήσετε γραφικά χωριά όπως η Βυτίνα, να επισκεφθείτε οινοποιεία και να απολαύσετε χειμερινά σπορ στο χιονοδρομικό του Μαινάλου.



Σημεία φυσικού και πολιτιστικού ενδιαφέροντος

- Πάρνωνας, προστατευόμενη περιοχή Natura 2000, γνωστή για τη μοναδική χλωρίδα του
- Τεγέα (αρχαία πόλη)
- Μονή Μαλεβής, ένα από τα σημαντικότερα μοναστικά κέντρα της Νότιας Ελλάδας,
- Αρχαιολογικός χώρος Ορχομενού,
- Ορεινή Τρίπολη και οι οινοποιητικές ζώνες της Νεμέας.
- Υπαιθριο Μουσείο Υδροκίνησης (Δημητσάνα)

Εμπειρίες & δραστηριότητες

Η περιοχή διαθέτει οργανωμένες διαδρομές που συνδέουν το κρασί, το τυρί και τη φιλοξενία, με δυνατότητα επίσκεψης σε εργαστήρια, παραδοσιακά καφενεία και τοπικά πανηγύρια.

Φεστιβάλ περιοχής

- Φεστιβάλ «Melitzazz»
- Φεστιβάλ Γαστρονομίας «Peloponnese Food Stories - Ιστορίες Γεύσεων, Ανθρώπων, Πολιτισμού»

Geographical profile: the Natural History of the region

Arcadia, with its mountainous character and rich vegetation, is home to a significant number of livestock farms and traditional cheese dairies. The settlements of Agios Petros, Kastanitsa and Prasto have retained their architectural and cultural footprint. The route offers many activities and experiences, such as activities in nature (hiking, rafting, river trekking in the gorges of Lucius, Alpheus and Neda), visits to historical and religious monuments (Holy Monastery of Agios Ioannis Prodromos, Monastery of Agia Theodora, Monastery of Panagia Eloni), cave exploration (Cave of Kapsia), and visits to museums (Museum of Watercraft in Dimitsana). In addition, you can explore picturesque villages such as Vytina, visit wineries and enjoy winter sports at the Menalon ski resort.



Points of natural and cultural interest

- Parnonas, a Natura 2000 protected area, known for its unique flora
- Tegea (ancient city)
- Malevis Monastery, one of the most important monastic centres of Southern Greece,
- Archaeological site of Orchomenos,
- The mountainous Tripoli and the Nemea winemaking zones.
- Open-air Museum of Aquatics (Dimitsana)

Experiences & activities

The area has organised itineraries linking wine, cheese and hospitality, with the possibility of visiting workshops, traditional cafes and local festivals.

Area Festival

- Festival "Melitzazz"
- Gastronomy Festival "Peloponnese Food Stories - Stories of Flavours, People, Culture"

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 4: ΑΡΓΟΛΙΔΑ – ΝΑΥΠΛΙΟ – ΕΠΙΔΑΥΡΟΣ

Γεωγραφικό προφίλ: η Φυσιογνωμία της περιοχής

Η τέταρτη διαδρομή συνδυάζει την πολιτιστική κληρονομιά με τη γαστρονομία. Ο ταξιδιώτης ξεκινά από το ιστορικό **Ναύπλιο**, διασχίζει το **Άργος**, την **Τίρυνθα** και καταλήγει στην **Επίδαυρο**, περνώντας μέσα από αγροτικά τοπία και παραθαλάσσιες διαδρομές.



20 Δαλαμανάρα, Αργολίδα
Dalamanara, Argolida

21 Αγία Τριάδα, Αραχναίο, Αργολίδα
Agia Triada, Arachnaios, Argolida

22 Κουρτάκι, Άργος, Αργολίδα
Kourtaki, Argos, Argolida

23 Άγιος Αδριανός, Αργολίδα
Agios Adrianos, Argolida

24 Τραχειά, Λυγουριό, Αργολίδα
Tracheia, Lygourio, Argolida

25 Κουτρομπαιίκα, Λυγουριό, Αργολίδα
Koutroumpaika, Lygourio, Argolida

26 Τραχειά, Αργολίδα
Tracheia, Argolida

ROUTE 4: ARGOLIDA - NAFPLIO - EPIDAUROS

Geographical profile: the Natural History of the region

The fourth route combines cultural heritage with gastronomy. The traveller starts from historic **Nafplio**, crosses **Argos**, **Tiryns** and ends in **Epidauros**, passing through rural landscapes and coastal routes.

Σημεία ενδιαφέροντος

- Το Αρχαίο Θέατρο της Επιδαύρου,
- Το Παλαμήδι και η Ακροναυπλία,
- Τίρυνθα
- Ο αρχαιολογικός χώρος των Μυκηνών,
- Το Πόρτο Χέλι και οι νησιωτικές εξορμήσεις προς Ύδρα, Πόρο και Σπέτσες.

Points of interest

- The Ancient Theatre of Epidauros,
- The Palamidi and Acronauplia,
- Tyrintha
- The archaeological site of Mycenae,
- **Porto Heli** and the island excursions to Hydra, Poros and Spetses.

Φεστιβάλ περιοχής:

- Φεστιβάλ Επιδαύρου
- Φεστιβάλ Γαστρονομίας «Peloponnese Food Stories - Ιστορίες Γεύσεων, Ανθρώπων, Πολιτισμού».
- Φεστιβάλ Καλοκαιρινών Εκδηλώσεων «Γεύσεις και Όψεις» στο Πόρτο Χέλι

Festivals of the region:

- Epidauros Festival
- Peloponnese Food Festival "Peloponnese Food Stories - Stories of Flavours, People, Culture".
- "Flavours and Views" Summer Festival in Porto Heli.

SCAN ME AND I WILL SHOW YOU THE WAY

Αρχαίο Θέατρο Επιδαύρου
The Ancient Theatre
of Epidauros



Μονοπάτι του Μαινάλου
Mainalon Trail



Παλαμήδι & Ακροναυπλία
The Palamidi & Acronauplia



Αρχαιολογικός χώρος
Μυκηνών
The archaeological
site of Mycenae



Πόρτο Χέλι
Porto Cheli



ΔΙΑΔΡΟΜΗ 4: ΛΑΚΩΝΙΑ – ΜΑΝΗ – ΜΟΝΕΜΒΑΣΙΑ

Γεωγραφικό προφίλ: η Φυσιογνωμία της περιοχής

Η πέμπτη διαδρομή διατρέχει το άγριο τοπίο της λακωνικής Μάνης και καταλήγει στη Μονεμβασία, το μεσαιωνικό διαμάντι της Πελοποννήσου.

Η Λακωνία είναι τόπος αντιθέσεων: πετρώδης και ξηρή στα νότια, καταπράσινη στα βόρεια, με πλήθος μικρών παραγωγών που συνεχίζουν την οικογενειακή παράδοση της τυροκομίας.

Εμπειρίες & δραστηριότητες

Η διαδρομή συνδυάζει τυροκομικές στάσεις με παραθαλάσσιες εξορμήσεις και πολιτιστικά μνημεία, προσφέροντας ένα από τα πιο πλήρη ταξιδιωτικά προφίλ της Πελοποννήσου. Η Λακωνία προσφέρει μια μεγάλη ποικιλία εμπειριών, από πολιτιστικές δραστηριότητες όπως η επίσκεψη στο κάστρο της Μονεμβασίας, μέχρι υπαίθριες περιπέτειες όπως πεζοπορία, θαλάσσια σπορ (καγιάκ, καταδύσεις, σερφ) και βόλτες με σκάφος. Άλλες δραστηριότητες περιλαμβάνουν εξερεύνηση σπηλαίων (όπως τα Σπήλαια Διρού), περιηγήσεις στην πόλη της Σπάρτης, εξερεύνηση της φύσης στο Οικολογικό Πάρκο Πάρνωννα και γευστικές εμπειρίες.

Σημεία ενδιαφέροντος

- Μονεμβασία, βυζαντινή καστροπολιτεία,
- Γύθειο, λιμάνι με έντονη εμπορική και ναυτική ιστορία,
- Ανατολική Μάνη και τα παραδοσιακά πυργόσπιτα,
- Πάρνωννας και ορεινά μονοπάτια Ζάρακα.
- Διαδρομές «Δρόμων του Κρασιού» στη Λακωνία

Φεστιβάλ περιοχής:

- Φεστιβάλ Γαστρονομίας «Peloponnese Food Stories - Ιστορίες Γεύσεων, Ανθρώπων, Πολιτισμού»
- Πανελλήνιο Φεστιβάλ Ερασιτεχνικού Θεάτρου Δήμου Μονεμβασίας
- Malvasia Festival Monemvasia
- Φεστιβάλ Λακωνικών Προϊόντων



20 Συκέα, Λακωνία
Sykea, Laconia

24 Γεράκι - Άγιος Δημήτριος Ζάρακα, Λακωνία
Geraki - Agios Dimitrios Zaraka, Laconia

ROUTE 5: LACONIA - MANI - MONEMVASIA

Geographical profile: the Natural History of the region

The fifth route runs through the rugged landscape of the Laconian Mani and ends in Monemvasia, the medieval gem of the Peloponnese.

Laconia is a place of contrasts: stony and dry in the south, green in the north, with many small producers continuing the family tradition of cheese-making.

Experiences & Activities

The route combines cheese-making stops with coastal excursions and cultural sites, offering one of the most complete travel profiles of the Peloponnese. Laconia offers a wide variety of experiences, from cultural activities such as a visit to the castle of Monemvasia, to outdoor adventures such as hiking, water sports (kayaking, diving, surfing) and boat rides. Other activities include cave exploration (such as the Caves of Diros), tours of the city of Sparta, nature exploration in the Parnonas Ecological Park and tasting experiences.

Points of interest

- **Monemvasia**, Byzantine castle town,
- **Gytheio**, a port with a rich commercial and maritime history,
- **Eastern Mani** and the traditional tower houses,
- **Parnonas** and the Zaraka mountain paths.
- Wine Routes in Laconia

Festivals of the region:

- Gastronomy Festival "Peloponnese Food Stories - Stories of Flavours, People, Culture"
- Panhellenic Festival of Amateur Theatre of the Municipality of Monemvasia
- Malvasia festival Monemvasia
- Festival of Laconian Products

SCAN ME AND I WILL SHOW YOU THE WAY

Μονεμβάσια
Monemvasia



Γύθειο
Gytheio



Ανατολική Μάνη
Eastern Mani



Δρόμοι Κρασιού Πελοποννήσου
Peloponnese Wine Roads



Αρχαιολογικός χώρος
Πελοποννήσου
Archaeological
sites of Peloponnese



Μουσεία
Πελοποννήσου
Museums of
Peloponnese



Γαστρονομικό προφίλ Ενότητας 2

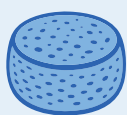
Η περιοχή διαθέτει μακρά παράδοση στην παραγωγή τυροκομικών προϊόντων με ορισμένα από αυτά να αποτελούν προϊόντα Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης (Π.Ο.Π), ενισχύοντας έτσι την μοναδικότητα της τοπικής παραδοσιακής ταυτότητας στην γαστρονομία.

ΦΕΤΑ ΠΟΠ ΑΡΓΟΥΣ



Αλμυρή , ελαφρώς όξινη γεύση . Μίγμα απο 100% αιγοπρόβειο γάλα με πρωτεΐνες ανω του 6% .

ΑΝΘΟΤΥΡΟ ΑΡΓΟΥΣ



Πρόκειται για ένα μαλακό τυρί, δηλαδή ένα τυρί με αυξημένο ποσοστό υγρασίας σε σχέση με τα σκληρά τυριά. Το ανθότυρο παράγεται από τον ορό γάλακτος που συλλέγεται κατά τη διαδικασία παραγωγής άλλων τυριών, και συγκεκριμένα από το κεφαλοτύρι. Επίσης, για την παρασκευή του προστίθεται μικρή ποσότητα πρόβειου ή κατσικίσιου γάλακτος.

ΜΥΖΗΘΡΑ ΑΡΓΟΥΣ



Τυρί τυρογάλακτος φέτας από ελληνικό αιγοπρόβειο παστεριωμένο γάλα, κατάλληλο για τρίψιμο. Σύνθεση: τυρόγαλο, αιγοπρόβειο παστεριωμένο γάλα , αλάτι 3-4%.

ΒΑΡΕΛΙΣΙΟ ΤΥΡΙ ΤΡΑΧΕΙΑΣ



Το βαρελίσιο είναι πατροπαράδοτο ελληνικό τυρί που παράγεται από το εξαιρετικής ποιότητας αιγοπρόβειο γάλα της περιοχής της Τραχειάς απο ζώα ελευθέρως βοσκής. Το παραδοσιακό βαρελίσιο τυρί είναι γευστικό, αρωματικό, θρεπτικό και αυθεντικό με το καθαρό του λευκό χρώμα.

ΓΡΑΒΙΕΡΑ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ



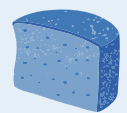
Κεφαλογραβιέρα παλαιωμένη από 100% αιγοπρόβειο γάλα και αλάτι, πουτιά. Ιδανικό τυρί για σαγανάκι καθώς και για τριμμένο., ωριμάζει τουλάχιστον για τρεις μήνες, ελάχιστα λιπαρά έως 25%, μέγιστα λιπαρά 38% υγρασία 40%.

ΓΡΑΒΙΕΡΑ ΤΡΑΧΕΙΑΣ ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ



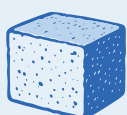
Γραβιέρα παλαιωμένη με μπαχαρικά – πικάντικη απο 100% παστεριωμένο αιγοπρόβειο γάλα και πουτιά, μέγιστη υγρασία 35% ελάχιστο λίπος επι ξηρού 47%.

ΚΕΦΑΛΟΤΥΡΙ ΤΡΑΧΕΙΑΣ



Σκληρό κίτρινο που παράγεται από 100% φρέσκο, παστεριωμένο αιγοπρόβειο γάλα και έχει εξαιρετικά φυσικά χαρακτηριστικά, πλούσια γεύση και άρωμα. Είναι ελαφρώς αλμυρό και αποτελεί ένα δημοφιλές και πασίγνωστο τυρί.

ΦΕΤΑ ΠΟΠ ΤΡΙΠΟΛΕΩΣ

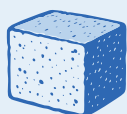


Παρασκευάζεται μόνο με φρέσκο αιγοπρόβειο γάλα (70% πρόβειο, 30% γίδινο) το οποίο τυροκομείται με τον παραδοσιακό τρόπο με την τεχνογνωσία που μεταφέρεται απο γενιά σε γενιά. Αλμυρή , ελαφρώς όξινη γεύση . Πρέπει να περιέχει ελάχιστα λιπαρά 43% επί ξηρού προϊόντος και μέγιστη υγρασία 56%, το οποίο ισοδυναμεί με 20-25% λιπαρά επί του τελικού βάρους του προϊόντος.

Gastronomic profile of Section 2

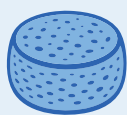
The area has a long tradition of cheese production, some of which are Protected Designation of Origin (PDO) products, thus reinforcing the uniqueness of the local traditional identity in gastronomy.

PDO ARGUS FETA



Salty, slightly acidic taste. A mixture of 100% sheep and goat's milk with a protein content of more than 6%.

ARGUS ANTHOTYRO



This is a soft cheese, i.e. a cheese with a higher moisture content than hard cheeses. Anthotyro is produced from the whey collected during the production process of other cheeses, in particular from cephalotyre. A small amount of sheep's or goat's milk is also added to make it.

MYZITHRA ARGUS



Feta whey cheese made from Greek pasteurised sheep's and goat's milk, suitable for grating. Composition: whey milk, pasteurised goat and sheep milk, salt 3-4%.

VARELISIO CHEESE TRACHIA



Varelisio is a traditional Greek cheese produced from the excellent quality goat and sheep's milk of the Trachia region from free grazing animals. The traditional barrel cheese is tasty, aromatic, nutritious and authentic with its pure white colour.

ARGOLIDA GRAVIERA



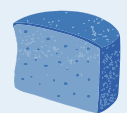
Kefalograviera aged from 100% goat's milk and salt, rennet. Ideal cheese for fried as well as for grated cheese, matured for at least three months, minimum fat up to 25%, maximum fat 38%, maximum moisture 40%.

GRAVIERA PICANT



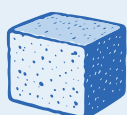
Spice-aged gruyere - spicy from 100% pasteurized sheep's and goat's milk and rennet.

KEFALOTYRI TRACHEIAS



Hard yellow produced from 100% fresh, pasteurized goat and sheep milk and has excellent natural characteristics, rich taste and aroma. It is slightly salty and is a popular and well-known cheese.

FETA PDO TRIPOLEOS



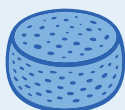
It is made only with fresh goat and sheep milk (70% sheep's milk, 30% goat's milk) which is cheesemaking in the traditional way with the know-how that is passed down from generation to generation. Salty, slightly acidic taste. It must contain a minimum of 43% fat on a dry product and a maximum moisture content of 56%, which is equivalent to 20-25% fat on the final weight of the product.

ΜΥΖΗΘΡΑ ΞΗΡΗ ΚΑΙ ΜΑΛΑΚΗ



Θερμικά επεξεργασμένο τυρόγαλο και παστεριωμένο ελληνικό πρόβειο ή γίδινο γάλα, αλάτι. Γεύση: Πλούσια, υπόγλυκη με αρώματα βουτύρου και μυρωδίων χορταρικών. Χαρακτηριστικά: Υπόλευκο συμπαγές σε σχήμα κολουρού κώνου ελάχιστος χρόνος ωρίμανσης μία εβδομάδα, υγρασία ανάλογα με την υφή της μπορεί να φτάσει και στο 65%.

ΑΝΘΟΤΥΡΟ



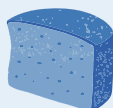
Προϊόν τυρογάλακτος. Παρασκευάζεται από παστεριωμένο 100% αιγοπρόβειο γάλα. Ο «ανθός του τυριού» περιέχει λιγότερα λιπαρά σε σχέση με άλλα τυριά, γεγονός που το καθιστά ένα δημοφιλές τυρί για εκείνους που θέλουν να προσέξουν περισσότερο την διατροφή τους. Αποτελεί πλούσια πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας ενώ παρέχει στον οργανισμό ασβέσιο, μαγνήσιο, φώσφορο καθώς και βιταμίνη D και A.

ΓΡΑΒΙΕΡΟΜΥΖΗΘΡΑ ΤΡΙΠΟΛΕΩΣ



Η Γραβιερομυζήθρα ή Μανουρομυζήθρα είναι σκληρό τυρί από αιγοπρόβειο γάλα, που παρασκευάζεται από τυρόγαλο με την προσθήκη γάλατος. Έχει γεύση υφάλμυρη και είναι κατάλληλη τόσο για τρίψιμο σε ζυμαρικά και σαλάτες όσο και για φάγωμα.

ΚΕΦΑΛΟΤΥΡΙ ΑΓΕΛΑΔΟΣ



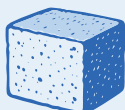
Υψηλής ποιότητας σκληρό τυρί που παράγεται από παστεριωμένο αγελαδινό γάλα με ευχάριστη αλμυρή πλούσια γεύση (40% λιπαρά) και μοναδικό άρωμα. Ιδανικό για τρίψιμο, για ζυμαρικά για όλες τις μαγειρικές δημιουργίες και εκλεκτός μεζές για το τσίπουρο, το ούζο ή το κρασί.

ΛΙΟΔΩΡΙ – ΤΥΡΙ ΣΧΑΡΑΣ



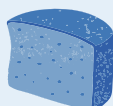
Ένα παραδοσιακό τυρί σχάρας που παράγεται αποκλειστικά από πρόβειο και γίδινο γάλα. Είναι ιδανικό για τη σχάρα, αλλά μαγειρεύεται και με πολλούς άλλους τρόπους. Το πιο εντυπωσιακό είναι ότι ψήνεται χωρίς να λιώνει αποκτώντας μαστιχώτη υφή χωρίς να χάνει το σχήμα του.

ΦΕΤΑ ΠΟΠ ΜΟΝΕΜΒΑΣΙΑΣ



Παρασκευάζεται με παστεριωμένο αιγοπρόβειο γάλα από κτηνοτρόφους της περιοχής του Πάρνωνα το οποίο τυροκομείται με τον παραδοσιακό τρόπο με την τεχνογνωσία. Αλμυρή, ελαφρώς όξινη γεύση.

ΣΦΕΛΑ ΠΟΠ ΛΑΚΩΝΙΑΣ



Είναι παραδοσιακό τυρί που παρασκευάζεται στη νότια Πελοπόννησο και ιδιαίτερα στο νομό Λακωνίας. Πρόκειται για ένα τυρί που συνδέεται στενά με την ποιμενική παράδοση της Λακωνίας. Παρασκευάζεται αποκλειστικά από 100%, παστεριωμένο, αιγοπρόβειο γάλα. Είναι ημίσκληρο τυρί άλμης με γεύση ελαφρώς αλμυρή και πικάντικη. Χρειάζεται να ωριμάσει τουλάχιστον για τρεις μήνες πριν βρεθεί στο τραπέζι του καταναλωτή.

ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΤΥΡΙ



Παράγεται από επιλεγμένο 100% κατσικίσιο γάλα, φημίζεται για την ελαφρώς πικάντικη γεύση του και συντηρείται σε άλμη μέσα σε ξύλινα βαρέλια. Έχει λευκό χρώμα, είναι σκληρό και η γεύση του διαφοροποιείται από τα υπόλοιπα λευκά τυριά.

ΜΥΖΗΘΡΑ ΞΗΡΗ ΛΑΚΩΝΙΑΣ



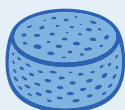
Θερμικά επεξεργασμένο τυρόγαλο και παστεριωμένο ελληνικό πρόβειο ή γίδινο γάλα, αλάτι. Η μυζήθρα έχει χαμηλά λιπαρά, κάτι που την καθιστά ιδανικό τυρί για όσους προσέχουν τη διατροφή τους. Πλούσια γεύση με τόνους ξηρού βουτύρου και πρωτεϊνών γάλακτος. Υπόλευκο χρώμα, συμπαγές, σε σχήμα συνήθως σφαιρικό. Ξηραίνεται σε κλειστό ξηραντήριο για τουλάχιστον πέντε – έξι (5-6) ημέρες.

MILK DRY AND MILKY



Heat-treated whey and pasteurised Greek sheep's or goat's milk, salt.
Taste: Rich, sub-sweet with aromas of butter and herbal herbs. Characteristics: Off-white solid in the shape of a cone with a minimum curing time of one week, moisture content depending on the texture can reach 65%.

DAIRY CHEESE



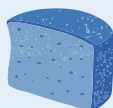
Whey product. It is made from pasteurised 100% sheep's and goat's milk. The "cheese flower" contains less fat than other cheeses, which makes it a popular cheese for those who want to be more careful with their diet. It is a rich source of protein of high biological value and provides the body with calcium, magnesium, phosphorus and vitamins D and A.

GRAVIEROMYZITHRA TRIPOLEOS



Gravieromyzithra or Manuromyzithra is a hard cheese made from sheep's milk and goat's milk, made from whey with the addition of milk. It has a brackish taste and is suitable both for rubbing into pasta and salads and for eating.

CATTLE CHEESE



High quality hard cheese produced from pasteurised cow's milk with a pleasant salty rich taste (40% fat) and unique aroma. Ideal for grating, for pasta for all culinary creations and a fine appetizer for tsipouro, ouzo or wine.

LIODORI - GRILL CHEESE



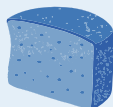
A traditional grilled cheese produced exclusively from sheep's and goat's milk. It is ideal for grilling, but can also be cooked in many other ways. The most impressive thing is that it cooks without melting, acquiring a chewy texture without losing its shape.

FETA PDO MONEMVASIAS



It is made with pasteurized sheep and goat milk from farmers of the Parnonas region, which is cheesemaking in the traditional way with the know-how. Salty, slightly acidic taste.

SFELA DPO LACONIA



It is a traditional cheese produced in the southern Peloponnese and especially in the prefecture of Laconia. It is a cheese that is closely linked to the pastoral tradition of Laconia. It is made exclusively from 100% pasteurized goat and sheep milk. It is a semi-hard brine cheese with a slightly salty and spicy taste. It needs to mature for at least three months before it reaches the consumer's table.

GOAT CHEESE



It is produced from selected 100% goat's milk, is famous for its slightly spicy taste and is preserved in brine in wooden barrels. It is white in colour, hard and its taste is differentiated from other white cheeses.

DRY MIZITHRA LACONIA



Dry LACONIA MYZITHRA: Heat-treated whey and pasteurised Greek sheep's or goat's milk, salt. Mizithra is low in fat, which makes it an ideal cheese for those who are watching their diet. Rich in flavor with tons of dry butter and milk protein. Off-white in color, firm, usually spherical in shape. Dries in a closed dryer for at least five to six (5-6) days.

Γαστρονομικές προτάσεις

- Τραχανόπιτα Αρκαδίας,
- Καλιτσούνια Μαινάλου με μυζήθρα,
- Μακαρόνια με ανθότυρο και φρέσκο βούτυρο.
- Τυρόψωμο με ρίγανη,
- Γεμιστά κολοκυθάκια με μυζήθρα,
- Τυροκροκέτες με ντόπιο γιαούρτι και ελαιόλαδο.
- Λαδένια Μάνης
- Σφέλα στη σχάρα με λεμόνι,
- Πίτα με κασικίσιο τυρί και μυρωδικά.
- Τσαϊτία (Σαϊτία) Λακωνίας
- Γκόγκες ή Γκόγκλες Λακωνίας



Culinary suggestions

- Trahanopita Arkadia,
- Kalitsounia Menalon with myzithra,
- Pasta with anthotyro and fresh butter.
- Tyro bread with oregano,
- Stuffed zucchini with myzithra,
- Cheesecakes with local yoghurt and olive oil.
- Lodenia Mani
- Grilled sphella with lemon,
- Pie with goat cheese and herbs.
- Tsaitia (Saitia) Laconia
- Goges or Gogles of Laconia



ΜΕΡΟΣ Γ – ΕΠΙΛΟΓΟΣ & ΥΠΟΜΝΗΜΑ

Κοιτώντας το μέλλον

Η ελληνική τυροκομία, και ειδικότερα η πελοποννησιακή, βρίσκεται σήμερα σε ένα κρίσιμο σημείο καμπής. Από τη μία πλευρά, κουβαλά αιώνες εμπειρίας, παραδοσιακής γνώσης και ιδιαίτερων προϊόντων με ταυτότητα. Από την άλλη, καλείται να ανταποκριθεί στις σύγχρονες προκλήσεις της αγοράς, στις αυξανόμενες απαιτήσεις πιστοποίησης και στις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής.

Η παραγωγή τυριού στην Πελοπόννησο βασίζεται σχεδόν αποκλειστικά στη μικρής κλίμακας, οικογενειακή κτηνοτροφία. Η δραστηριότητα αυτή εξασφαλίζει προϊόντα υψηλής ποιότητας, αλλά είναι ιδιαίτερα ευάλωτη σε παράγοντες όπως το κόστος των ζωοτροφών, οι διακυμάνσεις της τιμής του γάλακτος και η έλλειψη νέων ανθρώπων που θα συνεχίσουν το επάγγελμα.

Οι προκλήσεις της νέας εποχής

Η ανανέωση του ανθρώπινου δυναμικού αποτελεί ίσως τη σημαντικότερη πρόκληση. Πολλές οικογενειακές μονάδες τυροκομίας αντιμετωπίζουν τον κίνδυνο παύσης λειτουργίας λόγω γήρανσης των ιδιοκτητών. Παράλληλα, η ενεργειακή κρίση και το υψηλό κόστος παραγωγής καθιστούν δύσκολη τη διατήρηση παραδοσιακών μεθόδων.

Εξίσου σημαντική είναι η ανάγκη **προσαρμογής στις νέες τεχνολογίες** και στη **μετάβαση σε ένα πιο βιώσιμο παραγωγικό μοντέλο**. Οι μικροί τυροκόμοι της Πελοποννήσου καλούνται να ενσωματώσουν σύγχρονα μέσα πιστοποίησης, ψηφιακής ιχνηλασιμότητας και περιβαλλοντικής διαχείρισης, χωρίς να αλλοιώσουν την αυθεντικότητα των προϊόντων τους.



PART C - EPILOGUE & MEMORANDUM

Looking to the future

The Greek cheese industry, and in particular the Peloponnesian cheese industry, is currently at a critical turning point. On the one hand, it carries centuries of experience, traditional knowledge and special products with identity. On the other hand, it is called upon to respond to modern market challenges, increasing certification requirements and the effects of climate change.

Cheese production in the Peloponnese is based almost exclusively on small-scale, family-based livestock farming. This activity ensures high quality products, but is particularly vulnerable to factors such as feed costs, fluctuations in milk prices and the lack of young people to continue in the profession.

The challenges of the new era

The renewal of human resources is perhaps the most important challenge. Many family dairy farms face the risk of closure due to ageing owners. At the same time, the energy crisis and high production costs make it difficult to maintain traditional methods.

Equally important is the need to **adapt to new technologies** and the **transition to a more sustainable production model**. Small cheese producers in the Peloponnese are called upon to incorporate modern means of certification, digital traceability and environmental management, without altering the authenticity of their products.



Η σημασία της συνεργασίας

Το ΣΔΣ «Say Cheese! Balkan Cheese» ανέδειξε τη σημασία της συνεργασίας ανάμεσα στους τοπικούς φορείς, τους παραγωγούς και την τοπική αυτοδιοίκηση. Μέσα από τη δημιουργία δικτύων, η τυροκομία παύει να αποτελεί μεμονωμένη δραστηριότητα και μετατρέπεται σε συλλογική υπόθεση. Η δικτύωση προσφέρει δυνατότητες κοινής προβολής, ανταλλαγής τεχνογνωσίας, συμμετοχής σε εκθέσεις, καθώς και πρόσβασης σε νέες αγορές.

Η βιώσιμη τουριστική προοπτική

Το «CheeseScape: Δρόμοι τυριού των Βαλκανίων – Πελοπόννησος» δεν αποτελεί απλώς τουριστική διαδρομή. Συνιστά στρατηγική ανάπτυξης που ενώνει τον πρωτογενή τομέα, τη γαστρονομία, τον πολιτισμό και την εμπειρία. Μέσα από τη φιλοσοφία του **γαστρονομικού τουρισμού**, ο επισκέπτης δεν είναι πια απλός θεατής, αλλά ενεργός συμμετέχων στη διατήρηση της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς.

Η ενίσχυση των τοπικών δικτύων και η προώθηση πιστοποιημένων προϊόντων (ΠΟΠ και ΠΓΕ) μπορούν να αποτελέσουν ισχυρό πυλώνα ανάπτυξης. Παράλληλα, η **στροφή σε οικολογικές πρακτικές**, η **εκπαίδευση νέων τυροκόμων** και η **προώθηση της αγροτουριστικής εμπειρίας** θα διασφαλίσουν τη συνέχιση μιας παράδοσης που συνδέει τη γη, το ζώο και τον άνθρωπο.

Η Πελοπόννησος, με τη γεωγραφική της ποικιλομορφία και τον πλούτο των προϊόντων της, παραμένει τόπος όπου η γεύση αφηγείται ιστορία. Το CheeseScape, οι δρόμοι του τυριού αποτελούν ένα ζωντανό παράδειγμα του πώς η παράδοση μπορεί να μετατραπεί σε μοχλό βιώσιμης ανάπτυξης, πολιτιστικής αναγέννησης και δημιουργικής εξωστρέφειας.



The importance of cooperation

The TCP “Say Cheese! Balkan Cheese” has highlighted the importance of cooperation between local stakeholders, producers and local authorities. Through the creation of networks, cheese-making ceases to be an individual activity and becomes a collective endeavour.

Networking offers opportunities for joint promotion, exchange of know-how, participation in exhibitions and access to new markets.

The sustainable tourism perspective

“CheeseScape: Balkan Cheese Routes - Peloponnese” is not just a touristic route. It consists a development strategy that brings together the primary sector, gastronomy, culture and experience. Through the philosophy of **gastronomic tourism**, the visitor is no longer a mere spectator, but an active participant in the preservation of intangible cultural heritage.

The strengthening of local networks and the promotion of certified products (PDO and PGI) can be a strong pillar of development. At the same time, a **shift towards ecological practices**, the **training of young cheesemakers** and the **promotion of the agri-tourism experience** will ensure the continuation of a tradition that links land, animal and man.

The Peloponnese, with its geographical diversity and the richness of its products, remains a place where taste tells history. CheeseScape, the cheese routes are a living example of how tradition can be turned into a lever for sustainable development, cultural regeneration and creative extroversion.



Οι εταίροι του έργου

Το έντυπο αυτό αποτελεί αποτέλεσμα συνεργασίας τριών Αναπτυξιακών Εταιρειών (ΟΤΔ) της Πελοποννήσου, που ένωσαν τις δυνάμεις τους για την προώθηση του πολιτιστικού και γαστρονομικού τουρισμού στην περιοχή.

Αναπτυξιακή Πάρωννα Α.Ε. Α.Ο.Τ.Α.

Η Αναπτυξιακή Πάρωννα Α.Ε. Α.Ο.Τ.Α. αποτελεί έναν από τους πιο ενεργούς τοπικούς φορείς ανάπτυξης στην Ανατολική Πελοπόννησο, καλύπτοντας διοικητικά τις περιοχές της Νότιας και Ανατολικής Αρκαδίας, της Λακωνίας και της Ανατολικής Αργολίδας. Δραστηριοποιείται από το 1995, με αποστολή την προώθηση της **αειφόρου τοπικής ανάπτυξης** και τη **στήριξη των παραγωγικών δυνάμεων της υπαίθρου**.

Στόχος της είναι η ενίσχυση της τοπικής επιχειρηματικότητας, η ανάδειξη των φυσικών και πολιτιστικών πόρων, και η υλοποίηση ολοκληρωμένων παρεμβάσεων για την ενδυνάμωση των τοπικών κοινωνιών.

Μέσα από το ΣΔΣ «Say Cheese! Balkan Cheese», η Αναπτυξιακή Πάρωννα με τον συντονισμό της **Ανατολικής Πελοποννήσου**, έδωσε έμφαση στην Αρκαδία, την Αργολίδα και τη Λακωνία.

ΑΧΑΪΑ - ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ Α.Ε.

Η ΑΧΑΪΑ - ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ Α.Ε. δραστηριοποιείται στην Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας, με βασικό στόχο τη **στήριξη της επιχειρηματικότητας, της καινοτομίας και της αγροδιατροφής**.

Με πολυετή εμπειρία στην εφαρμογή προγραμμάτων LEADER, συμβάλλει στη δικτύωση παραγωγών και στη δημιουργία συνεργειών μεταξύ ιδιωτικού και δημόσιου τομέα.

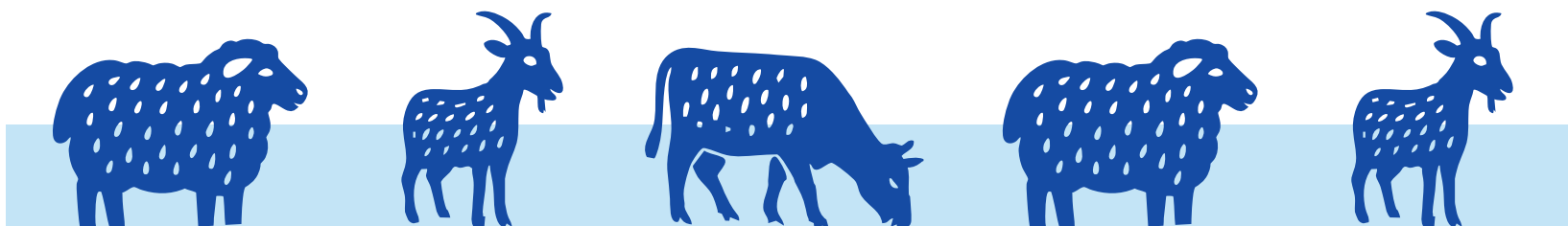
Η συμμετοχή της στο ΣΔΣ «Say Cheese! Balkan Cheese» επικεντρώθηκε στην προώθηση του **τοπικού γαστρονομικού πολιτισμού της Αχαΐας**, στη σύνδεση των τυροκομείων με τον οινοτουρισμό και στη διαμόρφωση εκπαιδευτικών δράσεων για την ενίσχυση των τοπικών παραγωγών.

Αναπτυξιακή Ολυμπίας Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.

Η Αναπτυξιακή Ολυμπίας Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α. δραστηριοποιείται στην Περιφερειακή Ενότητα Ηλείας, έχοντας ως βασικό αντικείμενο τη **στήριξη της αγροτικής οικονομίας και την προώθηση της πολιτιστικής και φυσικής κληρονομιάς της περιοχής**.

Με έδρα τα Κρέστενα, Δήμου Ανδρίτσαινας-Κρεστένων, η εταιρεία έχει αναπτύξει πλήθος πρωτοβουλιών στους τομείς του αγροτουρισμού, της προστασίας του περιβάλλοντος και της ανάδειξης της Ηλείας ως προορισμού βιώσιμης ανάπτυξης.

Στο πλαίσιο του ΣΔΣ «Say Cheese! Balkan Cheese», η Αναπτυξιακή Ολυμπίας επικεντρώθηκε στη δημιουργία και προβολή των **Διαδρομών Τυριού της Δυτικής Πελοποννήσου**.



Partners

This booklet is the result of the cooperation of three Regional Development Companies (LAGs) of the Peloponnese, which joined forces to promote cultural and gastronomic tourism in the region.

Regional Development Company of Parionas (Parionas S.A.)

Parionas S.A. is one of the most active regional development companies in the Eastern Peloponnese, covering the areas of Southern and Eastern Arcadia, Laconia and Eastern Argolida. It has been active since 1995, with the mission of promoting **sustainable local development** and **supporting the productive forces of the countryside**.

Its aim is to strengthen local entrepreneurship, promote natural and cultural resources, and implement integrated interventions to strengthen local communities.

Through the TCP "Say Cheese! Balkan Cheese", Parionas S.A. with the coordination of the **Eastern Peloponnese**, emphasized on Arcadia, Argolida and Laconia.

Regional Development Company of Achaia S.A.

Achaia S.A. operates in the Region of Western Greece, with the main objective of **supporting entrepreneurship, innovation and agri-food**.

With many years of experience in the implementation of LEADER programmes, it contributes to the networking of producers and the creation of synergies between the private and public sectors.

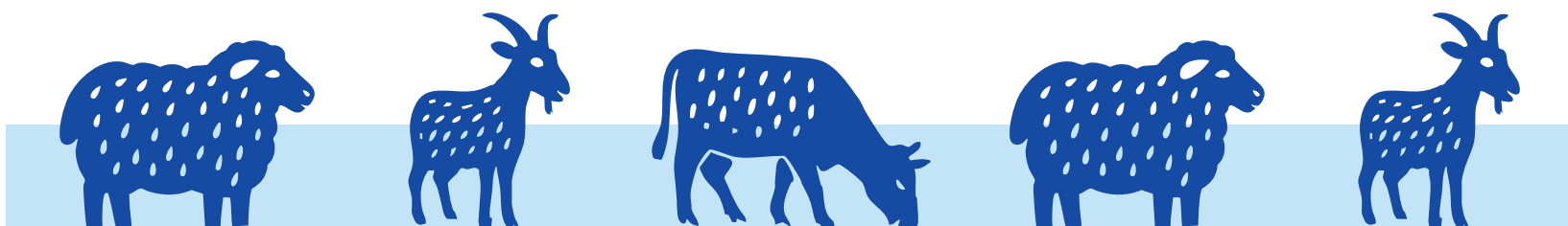
Its participation in the TCP "Say Cheese! Balkan Cheese" focused on promoting the **local gastronomic culture of Achaia**, linking cheese dairies with wine tourism and developing educational actions to support local producers

Development Agency of Olympia SA.

Olympia S.A. is active in the Region of Ilia, having as its main objective the **support of the rural economy** and the **promotion of the cultural and natural heritage** of the region.

Based in Krestena, Municipality of Andritsaina-Krestena, the company has developed numerous initiatives in the fields of agrotourism, environmental protection and the promotion of Ilia as a destination for sustainable development.

Within the framework of the TCP "Say Cheese! Balkan Cheese" project, Olympia S.A. focused on the creation and promotion of the **Cheese Routes of the part of Western Peloponnese**.



Κλείνοντας τον κύκλο – Αντί Επιλόγου

Το «CheeseScape: Δρόμοι τυριού των Βαλκανίων – Πελοπόννησος» δεν είναι απλώς ένας χάρτης ή μια θεματική διαδρομή· είναι ένα κάλεσμα προς τον ταξιδιώτη να γνωρίσει την αυθεντική ψυχή της ελληνικής υπαίθρου.

Κάθε στάση, κάθε γεύση, κάθε πρόσωπο συνθέτει ένα μωσαϊκό εμπειριών που ενώνει τον πολιτισμό με τη γη και τη γεύση.

Το τυρί της Πελοποννήσου δεν είναι απλώς προϊόν· είναι φορέας μνήμης, σύνδεσμος ανθρώπων και συμβολή στη βιώσιμη ταυτότητα του τόπου.

Ακολουθώντας τους «Δρόμους του Τυριού», ο επισκέπτης γίνεται συνοδοιπόρος σε ένα ταξίδι πολιτισμού, φύσης και παράδοσης που συνεχίζεται αδιάκοπα μέσα στον χρόνο.

Η επιλογή σου έχει αξία. Μπορεί να στηρίξει μια τοπική οικονομία, να ενθαρρύνει μια νέα γενιά παραγωγών, να κρατήσει ζωντανό έναν τρόπο ζωής.

Με κάθε συνειδητή γεύση, χτίζεις γέφυρες ανάμεσα στο παρελθόν και το μέλλον.

Η Ελλάδα έχει ακόμη τόσες ιστορίες να πει μέσα από τη γεύση της –κι εσύ, ως ταξιδιώτης, μπορείς να γίνεις ο αφηγητής τους.

Ακολούθησε τις διαδρομές του τυριού.

Άκουσε τη σιωπή των βουνών, γνώρισε τους ανθρώπους, άφησε τη γεύση να σε οδηγήσει.

Γιατί κάθε στάση είναι κι ένα κομμάτι ιστορίας –
και κάθε ιστορία αξίζει να ειπωθεί ξανά,
μέσα από εκείνον που τη γεύεται.



Closing the circle - Instead of an Epilogue

"CheeseScape: Balkan Cheese Routes - Peloponnese" is not just a map or a thematic route; it is an invitation to the traveller to get to know the authentic soul of the Greek countryside.

Each stop, each taste, each person composes a mosaic of experiences that unites culture with land and taste.

Peloponnese cheese is not just a product; it is a carrier of memory, a link between people and a contribution to the sustainable identity of the land.

By following the "Roads of Cheese", the visitor becomes a companion in a journey of culture, nature and tradition that continues uninterrupted through time.

Your choice has value. It can support a local economy, encourage a new generation of producers, keep a way of life alive.

With every conscious taste, you build bridges between the past and the future. Greece still has so many stories to tell through its taste -and you, as a traveller, can become their narrator.

Follow the paths of cheese.

Listen to the silence of the mountains, meet the people, let the taste lead you.

Because every stop is a piece of history -
and every story deserves to be told again,
through the one who tastes it.



www.cheesescape.gr

Το έντυπο υλοποιήθηκε στο πλαίσιο του διακρατικού σχεδίου συνεργασίας «Say Cheese! Balkan Cheese», του τοπικού προγράμματος LEADER/CLLD, Υπομέτρο 19.3 του Μέτρου 19 του ΠΑΑ 2014–2020.

The booklet was produced as part of the transnational cooperation project "Say Cheese! Balkan Cheese," of the local LEADER/CLLD program, Sub-measure 19.3 of Measure 19 of the 2014–2020 Rural Development Program.



Πάρωνας α.ε.
Αναπτυξιακός οργανισμός Ο.Τ.Α.



ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΟΛΥΜΠΙΑΣ
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΑΝΩΝΥΜΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ Ο.Τ.Α (ΑΝ.ΟΛ. Α.Ε.)



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Co-funded by Greece and the European Union

Το έντυπο διανέμεται δωρεάν. | The booklet is distributed free of charge.