



CENTRAL
MACEDONIA
GREECE

Find your destination.
Taste the **GREAT.**

GR
EN

Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας Γαστρονομικό παζλ γεύσεων και αρωμάτων.

Δωρική και συνάμα ξεχωριστή, με μία δυνατή προσωπικότητα, με πλούτο και πολυπλοκότητα, η γαστρονομική ταυτότητα της Μακεδονίας διαμορφώθηκε από μία σειρά γεωγραφικών, θρησκευτικών και φιλοσοφικών εξελίξεων και αντιλήψεων. Μια γαστρονομία που επιδεικνύει τον πλούτο της και προσφέρει βιωματικές εμπειρίες στους επισκέπτες της Κεντρικής Μακεδονίας.

Ακολουθώντας τους κανόνες της εποχικότητας και της διαχρονικής της παράδοσης, προσφέρει στην καθημερινότητα, οικείες, παραδοσιακές τοπικές γεύσεις στους κατοίκους της.

Είναι μία κουζίνα που έχουν διαμορφώσει οι άνθρωποί της μέσω της παλαιότερης αντίληψης για τη σχέση τους με τον υπόλοιπο κόσμο και το ευρύτερο κοινωνικό σύνολο.

Ένας κάμπος πλούσιος που εκτείνεται από τον μεγαλοπρεπή Όλυμπο, το Θερμαϊκό κόλπο και τον κόλπο της Κασσάνδρας μέχρι το Στρυμονικό κόλπο και δίνει σε αφθονία όλους τους καρπούς. Ό,τι και να αναζητήσετε, θα το βρείτε στην Κεντρική Μακεδονία. Μια σειρά από τοπικά διαμάντια, με πάρα πολλά από αυτά τιτλοφορημένα ως ΠΟΠ, να δικαιολογούν τους τίτλους των μεγαλύτερων κάμπων στη χώρα.

Εκδότης: Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας
Επιμέλεια Έκδοσης: Διεύθυνση Τουρισμού Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας
Φωτογραφίες: Next Com A.E.
Κείμενα: Next Com A.E.
Μετάφραση: Glossima & Wehrheim
Σχεδίαση - Καλλιτεχνική Επιμέλεια: Next Com A.E.
Εκτύπωση: Data Print
© Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας

Η παρούσα έκδοση δεν είναι προς πώληση.

Απαγορεύεται η χρήση ή η αναδημοσίευση, μέρους ή του συνόλου του παρόντος, με οποιοδήποτε τρόπο, χωρίς την έγγραφη άδεια της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας.

Publisher: Region of Central Macedonia
Editing: Directorate of Tourism of the Region of Central Macedonia
Photos: Next Com S.A.
Texts: Next Com S.A.
Translations: Glossima & Wehrheim
Design - Artistic Editing: Next Com S.A.
Printing: Data Print
© Region of Central Macedonia

This version is not for sale.
The use or republishing of, part or all of the present, in any way, without the written permission of the Region of Central Macedonia is prohibited.





Με μια οινοπαραγωγή δυναμική, τόσο αρχαία, αλλά και τόσο σύγχρονη γευστικά. Με βασιλιά το Ξινόμαυρο στη Νάουσα και με σχεδόν 1000 ετικέτες, η Κεντρική Μακεδονία κατέχει την πιο περίοπτη θέση μεταξύ των οινικών περιοχών στην Ελλάδα και κάθε Περιφερειακή Ενότητα της διεκδικεί τους δικούς της τίτλους. Οίνοι με Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης και Προστατευόμενη Γεωγραφική Ένδειξη και τοπικοί οίνοι στις περιοχές του Βερτίσκου, του Παγγαίου, των Σερρών, της Σιθωνίας, του Πάικου και του Αγίου Όρους, της Θεσσαλονίκης, της Πέλλας, της Ημαθίας και της Πιερίας και φυσικά τις περιοχές της Νάουσας και της Γουμένισσας. Με οκτώ Δρόμους του Κρασιού, με το Ξινόμαυρο να κυριαρχεί και τη Μαλαγουζιά να ακολουθεί. Η Νεγκόσκα, το Τσάπουρνο, το Αθήρι, το Ασύρτικο και το Μοσχάτο, το Πρεκνιάρικο και το Μοσχόμαυρο, σε αρμονία με τις άλλες τις ξενικές, γαλλικές και ιταλικές ποικιλίες. Με σχεδόν 200 ενεργά οινοποιεία, επισκέψιμα πολλά απ' αυτά, όπου ο επισκέπτης μπορεί να απολαύσει, ξεναγήσεις και γευστικές αρωματικών κρασιών και τοπικών εδεσμάτων.

Με θαλάσσια παραγωγή που εντυπωσιάζει. Μύδια Ολυμπιάδας και Χαλάστρας, Μακρύγιαλου και Μεθώνης, θαλασσινά και ψάρια από τις ακτές της Θεσσαλονίκης, της Χαλκιδικής και της Πιερίας, λακέρδες, τσίρους και λιαστά χταπόδια, αλλά και τα λιμνίσια, χέλια, γριβάδια, πέρκες αλλά και πέστροφες από τα Άνω Πορόια και το Άγκιστρο, τα ποτάμια της Πέλλας και τις λίμνες Δοϊράνη και Βόλβη. Ίδιος και ο ελαιοπαραγωγικός πλούτος, με αγουρέλαιο Χαλκιδικής και γαλανό Μεταγγιτίσιου. Μεγάλες, πράσινες και λείες οι ελιές της Χαλκιδικής, μαζεμένες μία-μία με το χέρι, εντυπωσιάζουν με το μέγεθος και τη γεύση τους.

Νεροβούβαλοι στην Κερκίνη, μαύρος χοίρος Πιερίας, αγελάδες Κατερίνης και Συκιάς, αναρίθμητα κοπάδια και κυνήγια, όλα δουλεμένα με την τέχνη των Μακεδόνων τεχνιτών δίνουν σαλάμια, σουτζούκια και παστουρμάδες. Τυριά, με κύριο είδος την κορυφή των Ελληνικών τυριών, τη φέτα, τον μπάτζο αλλά και κασέρι ΠΟΠ, γραβιέρες και μυζήθρες. Κεράσια και ροδάκινα από την Πέλλα, την Ημαθία και την Πιερία, με τον πανάρχαιο ροδακινώνα της Νάουσας να μην έχει όμοιο του, ακτινίδια από την Πιερία, μήλα από την Έδεσσα και κάστανα από το Πάικο και μαζί τους κυδώνια και δαμάσκηνα, ροδοκόκκινες κερασιές και κράνα και ανεβαίνοντας πιο πάνω στα βουνά, φιρικια και άγρια μήλα, άγριες φρούλες, βύσσινα και κορόμφια. Κι όλος ο κάμπος παρακάτω γεμάτος με κάθε λογής λαχανικό και όσπριο.

Λάτρεις του τηγανιτού μα και του μαγειρευτού, οι Μακεδόνες, μαγειρεύουν σούπες πλούσιες, γεμιστά και κρέατα γλυκώσιμα, πιάτα Μικρασιάτικα, από την Καππαδοκία και την Ανατολική Ρωμυλία. Πιάτα προσφύγων που δεν αφομοιώθηκαν, αλλά αφομοίωσαν τον κοσμοπολιτισμό τους σε αυτόν τον δεκτικό και ανέκαθεν πολυπολιτισμικό τόπο. Στήνοντας τα μεγάλα τραπέζια τους, επιβίωσαν με τα μπαχαρικά της Πόλης και της Σμύρνης και διαμόρφωσαν τη Μακεδονική κουζίνα, εμπλουτίζοντάς την με τη Μικρασιάτικη, την Πολίτικη και την Ποντιακή. Με μπουγάτσες, τσουρέκια, κουλούρια και κάθε λογής γλυκίσματα. Με την Ποντιακή κουζίνα που διαφύλαξε το παρελθόν της στο μέλλον και τη Σεφαραδίτικη, που για αιώνες μπόλιαζε την αστική κουζίνα της Μακεδονίας με τα τόσα ισπανικά στοιχεία, με τις φριτάτες και τα χουέβος χαμινάδος, τις λεμονάτες αγκινάρες και τις παστέλες μελιτζάνας. Μια κουζίνα που πλούτισε τους ντόπιους με συνήθειες και υλικά που πλέον ούτε μπορούμε να τα ξεχωρίσουμε σήμερα ως ξενικά. Καρποφόρος τόπος, γεμάτος από καλές πρακτικές (success stories) μικρών παραγωγών και πολλά μυστικά μιας κουζίνας επηρεασμένης από τα τόσα φύλα που πέρασαν και κατοίκησαν εδώ.





Μια κουζίνα πλούσια και χορταστική. Βλάχοι, Σαρακατσάνοι, Βούλγαροι, Τούρκοι, Σεφαραδίτες, Φράγκοι και φυσικά, Μικρασιάτες, Θρακιώτες και Πόντιοι έκαναν ισχυρή με την άφιξή τους την παρουσία τους στις κουζίνες της Μακεδονίας. Πολυσύνθετη, πολυ-διαφορετική και πλήρης. Ένα καζάνι γαστρονομικών πολιτισμών από όλες τις διαφορετικές γαστρονομίες που ρίζωσαν, αφομοιώθηκαν, αλλά και παρέμειναν αυτόνομες.

Αυτή ήταν και είναι η Μακεδονίτικη γαστρονομία με βάσεις αμιγώς ελληνικές, που τις προσδίδουν διαχρονικά τα τοπικά προϊόντα. Αλλά και με γαστρονομικές εισβολές από τον Βορρά και από τον Νότο, από την Ανατολή και τη Δύση. Πέρασμα η Μακεδονία της Ρωμαϊκής Via Egnatia, με το εμπόριο Ανατολής και Δύσης να της χαρίζει τους μυριάδες ξένους επισκέπτες της, τις φυλές και τις εθνότητες που την κατοικούσαν.

Όλα αυτά, τα ιστορικά φύλα, την κατέστησαν τόπο διαχρονικών μαγειρικών απολαύσεων. Ένα φαινόμενο της σύγχρονης ελληνικής γαστρονομίας. Τελικά, μια κουζίνα ανέκαθεν πειραματική με εγχειρήματα γόνιμα που περιστρέφονταν κι ακόμη περιστρέφονται γύρω από τον πυρήνα της Μακεδονικής της ταυτότητας. Με μία ανθεκτικότητα που γίνεται πιο έντονη όσο απομακρυνόμαστε από το κέντρο της, τη Θεσσαλονίκη. Τα πειράματα αυτά στο πέρασμα του χρόνου γίνονται παράδοση και η παράδοση αυτό που βλέπουμε και γευόμαστε σήμερα στα εστιατόρια της Θεσσαλονίκης και των άλλων αστικών σημείων της Μακεδονίας.





Ρεύματα και νεωτερισμοί που δοκιμάζονται και παντρεύονται, άλλα πετυχημένα και άλλα παράδοξα, που αφήνουν όμως το στίγμα τους κι αυτά με τη σειρά τους δημιουργούν νέες τάσεις. Τάσεις που η υπόλοιπη Ελλάδα κάθε τόσο ανακαλύπτει και ενσωματώνει στη δική της γαστρονομική ταυτότητα.

Και πιο συγκεκριμένα: βουβαλινά προϊόντα στην Κερκίνη, ακανέδες και μπουγάτσα στις Σέρρες, λουκάνικα από την Ηράκλεια (Τζουμαγιά) Σερρών, πέστροφα στα Άνω Πορρόια και το Άγκιστρο. Γαίς, Σολγούν, Παρχαροτύρ, Πασκισάν, γριβάδι Δοϊράνης και πλούσια γαλακτοκομικά στο Κιλκίς. Κρασιά από ξινόμαυρο και Νεγκόσκα με ονομασία προέλευσης στη Γουμένισα και στη γύρω περιοχή. Κάστανα στο Πάικο.

Στην Πέλλα ξεχωρίζουν τα ροδάκινα και τα κεράσια, πιπεριές και μπούκοβο, κρέατα και λουκάνικα, χοιρινό και αρνί με πράσα, κυδώνια ή δαμάσκηνα, κρασιά και φυσικά τα λουκούμια. Ρεβανί από τη Βέροια, ροδάκινα και ροδακινόπιτες στη Νάουσα, ρετσέλια και κομπόστες, φημισμένα κρασιά από ξινόμαυρο,



παραδοσιακά αλλά και σύγχρονα οινοποιημένα από τη σημαντικότερη οινική ζώνη της Βόρειας Ελλάδας και τα Οινοποίδαμάντια. Αρχαιοελληνικό μαύρο χοίρο στην Πιερία, αλλά και πίτες καλλιτεχνήματα, τρούφες, μανιτάρια και τσάι στις πλαγιές του Ολύμπου.

Ελιές θρούμπες και γαλανοελιές από τη Χαλκιδική, σαλμπουρέκια στην Αμμουλιανή και μέλι Σιθωνίας. Κρασιά από τον Άγιο Παύλο, τη Σιθωνία και το Άγιο Όρος, τις βουνοπλαγιές της Αρναίας. Κασέρι Σοκού και τρίγωνα Πανοράματος στη Θεσσαλονίκη. Τσουρέκι και κουλούρι Θεσσαλονίκης, κάθε είδους σιροπιαστά, θαλασσινά και μυδοπίλαφο. Κρασιά επώνυμα και ρετινάτα, από τις πλαγιές της Επανομής και της Όσας. Θα ήταν άδικο όμως να προσπεράσεις και τις γαστρονομικές τάσεις που συνέχεια γεννιούνται στη Μακεδονία και ιδιαίτερα στη Θεσσαλονίκη και οδηγούν, στο σύνολό της, την ελληνική γαστρονομία. Γαστρονομικές τάσεις συνεχώς μεταβαλλόμενες και εξελισσόμενες, που δημιουργούν νέες μοναδικές γεύσεις.



Περιφερειακή Ενότητα Σερρών

Καρποφόρος τόπος, ο τρίτος μεγαλύτερος κάμπος της χώρας, με τον τροφοδοτή ποταμό Στρυμόνα, με ποικιλία πρώτων υλών, αλλά και μαγειρικών παραδόσεων, η Περιφερειακή Ενότητα Σερρών είναι γεμάτη από καλές πρακτικές μικρών παραγωγών αλλά και πολλά μυστικά μιας κουζίνας επηρεασμένης από τα τόσα φύλα που πέρασαν και κατοίκησαν εδώ. Μια κουζίνα πλούσια και χορταστική. Βλάχοι, Σαρακατσάνοι, Βούλγαροι, Τούρκοι, Θρακιώτες και φυσικά Μικρασιάτες και Πόντιοι έκαναν ισχυρή την παρουσία τους με την άφιξή τους στις Σερραϊκές κουζίνες. Πράσα, μελιτζάνες και κόκκινο πιπέρι κυριαρχούν στις συνταγές τους, αλλά τα πολλά μπαχαρικά κυριαρχούν στις συνταγές όλων των φυλών, ως ισχυρή επιρροή της Εγγύς Ανατολής. Οι Πόντιοι και οι Μικρασιάτες φέρνουν όλη τη μαγειρική τους κουλτούρα. Η μαγειρική παράδοση όλων των φυλών των Σερρών βασίζεται σε απλά υλικά, αλλά δεν υπολείπεται ευρηματικότητας και σκέψης, είναι πλούσια σε τεχνική αλλά και φαντασία.





Εννοείται ότι σήμερα πολλά έχουν αλλάξει στον κάμπο των Σερρών. Το ρύζι «Καρολίνα» των Σερρών είναι ξακουστό, το καλαμπόκι και το σιτάρι, τα φιστίκια, τα αμύγδαλα, οι πατάτες της Άνω Βροντούς, τα φασόλια στην Ορεινή και πλάι σε αυτά οι νέες δυναμικές καλλιέργειες. Ρόδια και αρώνια, δίκοκκο σιτάρι και αρωματικά φυτά. Και αντί για μοσχάρια, βουβάλια! Τα βουβάλια “τουριστική ατραξιόν”, που ξεπερνούν κατά πολύ τα 3.000 ζώα στην ευρύτερη περιοχή της Κερκίνης. Λουκάνικα, σουτζουκάκια, σαλάμι και ο περίφημος καβουρμάς από βουβαλίσιο κρέας, έχουν κατακτήσει και δώσει ώθηση στον γαστρονομικό τουρισμό της περιοχής. Ταυτόχρονα η ανάπτυξη τους έδωσε νέες γαστρονομικές ιδέες με ανάπτυξη νέων προϊόντων που έχουν ως βάση τα βουβαλινά προϊόντα.



Ξακουστά είναι επίσης, εδώ και πολλές δεκαετίες, τα λουκάνικα Τζουμαγιάς, παλιά ονομασία της Ηράκλειας Σερρών. Το σημαντικότερο όλων, όμως, είναι ότι σχεδόν όλη η παραγωγή και μεταποίηση προϊόντων στην Περιφερειακή Ενότητα Σερρών βασίζεται σε μικρές οικογενειακές μονάδες, που συνεχίζουν την οικογενειακή παράδοση, εμπνέονται από την παράδοση και φτιάχνουν νέα προϊόντα. Φιστίκια διαλεγμένα με το χέρι και ελληνικό φυσικοβούτυρο. Παγωτό κασάτο από πρόβειο γάλα, ζυμαρικά με βουβαλίσιο γάλα, καβουρμάς, Σερραϊκή μπουγάτσα και ακανέδες, Σερραϊκό μπορτζ και ότσια γιάιτσα (αυγά μάτια), πιάτα με ιστορία, πιάτα και προϊόντα τόσο σημερινά και με τόσο χαρακτήρα που θα σε κερδίσουν και θα σου μείνουν αξέχαστα.



Περιφερειακή Ενότητα Κιλκίς

Το «νέο αίμα», το «θαυμάσιο ανθρώπινο υλικό», «η ευλογία για την Ελλάδα», όπως χαρακτηρίστηκε ο προσφυγικός ελληνοισμός από τον Βενιζέλο, έμελλε να αποτελέσει τη στέρεα βάση για την ανάπτυξη του ελληνικού κράτους λίγα μόλις χρόνια μετά τη Μικρασιατική Καταστροφή και μαζί μ' αυτό να οδηγήσει την ελληνική γαστρονομία σε νέα μονοπάτια. Η Περιφερειακή Ενότητα Κιλκίς, υπήρξε ένας τόπος φιλοξενίας αυτού του θαυμάσιου ανθρώπινου υλικού που του προσέφερε αυτή τη μοναδική μίξη μακεδονίτικων, ποντιακών, βλάχικων, θρακιώτικων και μικρασιάτικων γεύσεων.

Αυτό που χαρακτηρίζει τη γαστρονομία του Κιλκίς. Τη μεγάλη τυροκομική παράδοση της περιοχής, έχουν εμπλουτίσει με τις τεχνικές τους οι πρόσφυγες Πόντιοι και σήμερα παράγονται προϊόντα ποντιακής διατροφής που αποτελούν ένα ταξίδι στο χρόνο, ένα ταξίδι ακόμη και μέσα από τις λέξεις που έμειναν σχεδόν αναλλοίωτες από την ομηρική εποχή. Γαίς, Σολγούν, Παρχαροτύρ, Πασκισάν μερικά από τα προϊόντα αυτά που παράγονται στην περιοχή και τα οποία πρέπει να δοκιμάσεις και να πάρεις μαζί σου φεύγοντας. Η σημαντική παραγωγή γαλακτοκομικών και τυροκομικών προϊόντων του Κιλκίς είναι η βάση για μια μεγάλη ποικιλία γεύσεων σήμερα. Το ίδιο και η παραγωγή σιτηρών ιδανικό για την παρασκευή ζυμαρικών. Ταυτόχρονα, οι πλούσιες επιρροές και από την πολιτική κουζίνα συνθέτουν την πολύχρωμη κουζίνα του Κιλκίς. Αυτή η ιδιαίτερη μίξη, Πόντου, Ανατολικής Ρωμυλίας, Πόλης, Μικρασίας με τη γηγενή Μακεδονίτικη κουλτούρα, είναι διάχυτη στη μαγειρική καθημερινότητα της περιοχής.



Την ίδια ώρα, η περιοχή έχει τη μεγάλη τιμή να φιλοξενεί στα όρια της τη μεγάλη και πολύ εντυπωσιακή και ιδιαίτερη οινική ζώνη της Γουμένισσας. Με τον Βασιλέα της Ελληνικής οινοποίησης, το Ξινόμαυρο, να έχει την τιμητική του στη ζώνη αυτή, με τα κρασιά Π.Ο.Π και Π.Γ.Ε που παράγονται εντός οινικής ζώνης και που μαλακώνουν γευστικά με τη μικρή χρήση της ντόπιας ποικιλίας, της Νεγκόσκα.

Τα οινοποιεία της Περιφερειακής Ενότητας Κιλκίς, βρίσκονται συγκεντρωμένα στον άξονα Αξιούπολης - Γουμένισσας - Φιλυριάς και είναι τα περισσότερα επισκέψιμα, όπου ο επισκέπτης μπορεί να απολαύσει, ξεναγήσει και γευσιγνωστές αρωματικών κρασιών και τοπικών εδεσμάτων. Η περιοχή της Γουμένισσας δε, αποτελεί τμήμα της Διαδρομής του Κρασιού Πέλλας - Γουμένισσας, μιας από τις διαδρομές των Δρόμων του Κρασιού της Βόρειας Ελλάδας. Οι επισκέπτες μπορούν να ανακαλύψουν σύγχρονες και βιοδυναμικές οινοποιήσεις. Μην παραλείψεις να δοκιμάσεις τις ντόπιες ποικιλίες κρασιών. Είμαστε σίγουροι ότι θα σε εντυπωσιάσουν.



Περιφερειακή Ενότητα Πέλλας

Η Περιφερειακή Ενότητα Πέλλας αποτελεί έναν από τους πλουσιότερους γεωργικά, νομούς της χώρας με μία εξαιρετη, ιδιαίτερη και πολυποίκιλη παραγωγή. Η ντόπια γευστική παράδοση της περιοχής δίνει σήμερα το χρώμα και το άρωμα της κουζίνας των κατοίκων, που διαμορφώθηκε και επηρεάστηκε από τις γεωγραφικές και κλιματολογικές συνθήκες, αλλά και τις επιρροές που δέχθηκαν από τις εθνότητες οι οποίες μέσα στους αιώνες πέρασαν και άφησαν τις συνήθειές τους και τη γαστρονομική τους κουλτούρα.

Οι διατροφικές συνήθειες των κατοίκων εξαρτιόνταν αποκλειστικά από τα προϊόντα που παρήγαγε η περιοχή. Έτσι και η λαϊκή παραδοσιακή μαγειρική έχει έντονα στοιχεία εντοπιότητας με τη χρήση υλικών που έβρισκαν και βρίσκουν γύρω στη φύση, η οποία τους παρέχει και συνεχίζει να τους παρέχει καρπούς όπως φρούτα όλων των ειδών, κεράσια, ροδάκινα, ρόδια, μήλα, βερίκοκα, δαμάσκηνα, ακτινίδια, σταφύλια, κάστανα αλλά και σιτάρι, καλαμπόκι, σπαράγγια, αμπέλια και λαχανικά.



Η τοπική παραδοσιακή κουζίνα συνδέεται ακόμη και σήμερα με τις κοινωνικές εκδηλώσεις, είτε αυτές έχουν σχέση με τις θρησκευτικές γιορτές, είτε με ευτυχημένες στιγμές, αλλά και λύπες των κατοίκων. Εκτός αυτών, οι γευστικές τους συνήθειες συνυφαίνονταν με τις αλλαγές του χρόνου και με τον κύκλο της ζωής, κάνοντας χρήση σχεδόν αποκλειστικά των όσων παράγει ο τόπος. Ορεινά πιάτα, φτιαγμένα με ορεινά υλικά, σε καλούν να τα δοκιμάσεις. Η Πέλλα αποτελεί τμήμα του μεγάλου κήπου της Μακεδονίας και μέρος της μεγάλης και διάσημης ταυτότητας της.

Τα ροδάκινα, τα κεράσια, και τα βερίκοκα Πέλλας, τα βουνίσια μήλα της Άρτισσας - Παναγίτσας, η ανωτέρας ποιότητας πατάτα Αρχαγγέλου, «Ο κόκκινος χρυσός των κατοίκων» η μικρόσωμη πιπεριά Καρατζοβίτικη, το γνωστό κόκκινο πιπέρι “Καρατζοβίτικο” ή “μπούκοβο”, τα αρωματικά φυτά, τα φασόλια παπούδα, τα σπαράγγια, το τσίπουρο, τα πράσα Δωροθέας, το κουκάρι, τα γλυκά κουταλιού, ο τραχανάς, το μέλι, τα τυριά, το κρασί, τα κηπευτικά, ο καπνός, το βαμβάκι, οι αμπελοκαλλιέργειες, τα τριαντάφυλλα, τα ρόδια, τα παραδοσιακά ζυμαρικά (χυλοπίτες, γιουφκάδες κ.λπ.) οι κομπόστες τα βιολογικά αγροτικά προϊόντα υψηλής διατροφικής αξίας και τα χειροποίητα



ελληνικά πούρα. Το τοπικό γλυκό, “Φλογέρες Έδεσσας” είναι μοναδικό σε όλη την Ελλάδα για τη νοστιμιά του. Στα Γιαννιτσά, ο παραδοσιακός χαλβάς, το ταχίνι ολικής άλεσης και τα λουκούμια, φημίζονται για την ποιότητά τους. Περίφημα κρέατα, πουλερικά και ψάρια. Τσομπλέκι, σταμνάτο, κλέφτικο, σαρμαδάκια, κεφτέ, μαντί, σιρόν, υβριστόν, τανωμένον σορβά, κοτόπουλο γεμιστό με πλιγούρι, χοιρινό με λάχανο ή πράσο και αρνί με φρέσκα κρεμμυδάκια, χοιρινό με τηγανιτά κυδώνια ή σαμάσκπνα, γριβάδι με ξερό κρεμμύδι στο φούρνο, γουλιανός με μαϊντανό και σκόρδο, πιάτα που αξίζει να δοκιμάσεις εδώ, ...γιατί απλά δε θα τα βρεις αλλού.

Περιφερειακή Ενότητα Ημαθίας

Απ’ όπου κι αν φθάσεις στην Περιφερειακή Ενότητα Ημαθίας, οι ροδακινιές κυριαρχούν στον κάμπο της όπου μαζί με τα κεράσια Ροδοχωρίου και πολλά άλλα φρούτα και οπωροκηπευτικά, όπως οι ντομάτες Ριζωμάτων και οι πιπεριές «κέρατο» Αγίου Γεωργίου, αποτελούν την πλούσια παρακαταθήκη του εύφορου κάμπου της Ημαθίας. Κι αν έχεις την τύχη και βρεθείς στην εποχή της συγκομιδής τους, γεύσου τη νοστιμιά τους, διαφορετικά απόλαυσέ τα ως ρετσέλια, κομπόστες, εκπληκτικές μαρμελάδες ή περίτεχνα γλυκά του κουταλιού και τουρσιά.

Ένας κάμπος που όταν συναντά το Βέρμιο δημιουργεί τις κατάλληλες συνθήκες για την αποστράγγιση των υδάτων και την ιδανική καλλιέργεια του παγκοσμίου φήμης ξινόμαυρου σταφυλιού. Ο αμπελώνας της Νάουσας, του Γιαννακοχώριου, της Επισκοπής, του Στενήμαχου, της Νέας Στράντζας, του Τριλόφου, της Φυτειάς και της Μαρίνας καλύπτει 6.500 περίπου στρέμματα και φιλοξενεί 25 οινοποιεία τα περισσότερα από αυτά επισκέψιμα.

Δεν μπορείς να σκεφτείς τη Νάουσα χωρίς το γνωστό κόκκινο κρασί με την ομώνυμη ονομασία. Το 1905 εμφανιώθηκε εδώ ως το πρώτο ελληνικό κρασί σε μπουκάλι, το περίφημο «Νάουσα Μπουτάρη» και αργότερα, η αμπελοοινική περιοχή της Νάουσας αναγνωρίστηκε ως Ζώνη Ονομασίας Προέλευσης Ανώτερης Ποιότητας και η Νάουσα, ως Διεθνής Πόλη Οίνου και Αμπέλου. Η πιο γνωστή οινική διαδρομή των Δρόμων του κρασιού Της Βορείου Ελλάδος είναι αυτή της Νάουσας προσφέροντας τη





δυνατότητα στους επισκέπτες της Ημαθίας να απολαύσουν μια βιωματική εμπειρία με πολλές δραστηριότητες όπως ποδηλασία, πικ νικ και πεζοπορία που θα σε εισαγάγουν σε ό,τι καλύτερο έχει να επιδείξει η περιοχή. Τα αρωματικά κρασιά της Νάουσας και των άλλων περιοχών της Ημαθίας βρίσκουν τον τέλειο σύντροφο τους σε πολλά πιάτα της πλούσιας τοπικής γαστρονομίας η οποία είναι επηρεασμένη από την ντόπια, τη βλάχικη, την ποντιακή αλλά και τη μικρασιάτικη κουζίνα.

Το ξινόμαυρο σταφύλι, επιπλέον του κρασιού, προσθέτει τη δική του πιελιά με τα αμπελόφυλλα, το πετιμέζι και τα παράγωγα του μούστου, όπως τη μουσταλευριά και τα πεντανόστιμα μουσοκούλουρα.

Παράλληλα στην περιοχή υπάρχουν πολλές μονάδες εκτροφής βοοειδών αλλά και παραγωγής τυροκομικών προϊόντων προσφέροντας εξαιρετικής ποιότητας προϊόντα όπως το μοσχάρι ωρίμανσης, τον εκπληκτικό μπάτζο και το τυρί πλεξούδα.

Κυνήγια με κάστανα, δαμάσκνα ή κυδώνια, πέστροφες με κατσίκισιο βούτυρο, κουκουλωτό με κρέας αρνίσιο, σαρμαδάκια με μαϊντανό, ζυγούρι με κυδώνι, φασουλονταβά, χασάπικο και γκαβόψαρα συμπληρώνουν το πλούσιο τραπέζι της Ημαθίας. Οι διαφόρων ειδών πίτες παρασκευάζονται με δεκάδες διαφορετικές παραδοσιακές τεχνικές σε κάθε γωνιά της, με το ρεβανί να κλείνει το μενού αφήνοντας την πιο γλυκιά ανάμνηση.



Περιφερειακή Ενότητα Πιερίας

Στην περιοχή της Περιφερειακής Ενότητας Πιερίας συναντώνται γαστρονομικές παραδόσεις από ολόκληρο τον ελληνικό χώρο. Τα Πιερικά προϊόντα από τη θάλασσα και το βουνό, είναι βασικά συστατικά της τοπικής κουζίνας, με κορυφαία, τη μεγάλη ποικιλία ψαριών και θαλασσινών που αλιεύουν οι ντόπιοι ψαράδες από τη θάλασσα του Θερμαϊκού. Πόντιοι, Βλάχοι, Μικρασιάτες, Θρακιώτες απόγονοι των ακριτών του Βυζαντίου... Όλοι τους έχουν βάλει το χέρι τους στη μεγάλη κατασρόλα της περιοχής. Σε μία κουζίνα που μαρτυρά μία γαστρονομική απλότητα βασιζόμενη στη χρήση απλών υλικών, σοφά συνδυασμένων. Μανιτάρια, γκίζα και κατοικίσιο τυρί, μύδια και θαλασσινά, καπνισμένα ή φρέσκα, γεύσεις με το άρωμα της ρίγανης, του δυόσμου και του ξακουσμένου τσαγιού του Ολύμπου.

Η κουζίνα της Πιερίας, ως κουζίνα της Μακεδονίας και αυτή, σαν αναπόσπαστο κομμάτι της, χαρακτηρίζεται έντονα από τα κάθε είδους κρεατικά, τον αρχαιοελληνικό μαύρο χοίρο, τυροκομικά και πίτες, που στην Πιερία αποτελούν πραγματική τέχνη αξεπέραστη, όσπρια, φράουλες, ακτινίδια με ονομασία προέλευσης και κεράσια Ράχης, κάστανα και ξηρούς καρπούς. Θα συναντήσεις παντού πλήθος καλλιεργειών στους πρόποδες και τις πλαγιές του Ολύμπου, με τρούφες και μανιτάρια, σε ένα δροσερό και ηλιόλουστο περιβάλλον.



Η μορφολογία των Πιερίων και του Ολύμπου, συμβάλλουν στην καλλιέργεια αμπελιών με μοναδικό άρωμα και γεύση. Στους πρόποδες του Ολύμπου και των Πιερίων Όρων απλώνονται εκατοντάδες στρέμματα από αμπελώνες με επισκέψιμα οινοποιεία που παράγουν ξενικές και ελληνικές ποικιλίες δημιουργώντας έτσι ένα ισχυρό αποτύπωμα στον ελληνικό οινικό χάρτη. Δοκίμασε σίγουρα μανέστρα με μύδια, ντομάτα και φέτα αλλά και την πρωτοχρονιάτικη κρεατόπιτα, μπουρανί και κάθε λογής πίτες, γεύσεις της μακεδονικής κουζίνας που σίγουρα δεν έχεις βρει πουθενά αλλού.



Περιφερειακή Ενότητα Χαλκιδικής

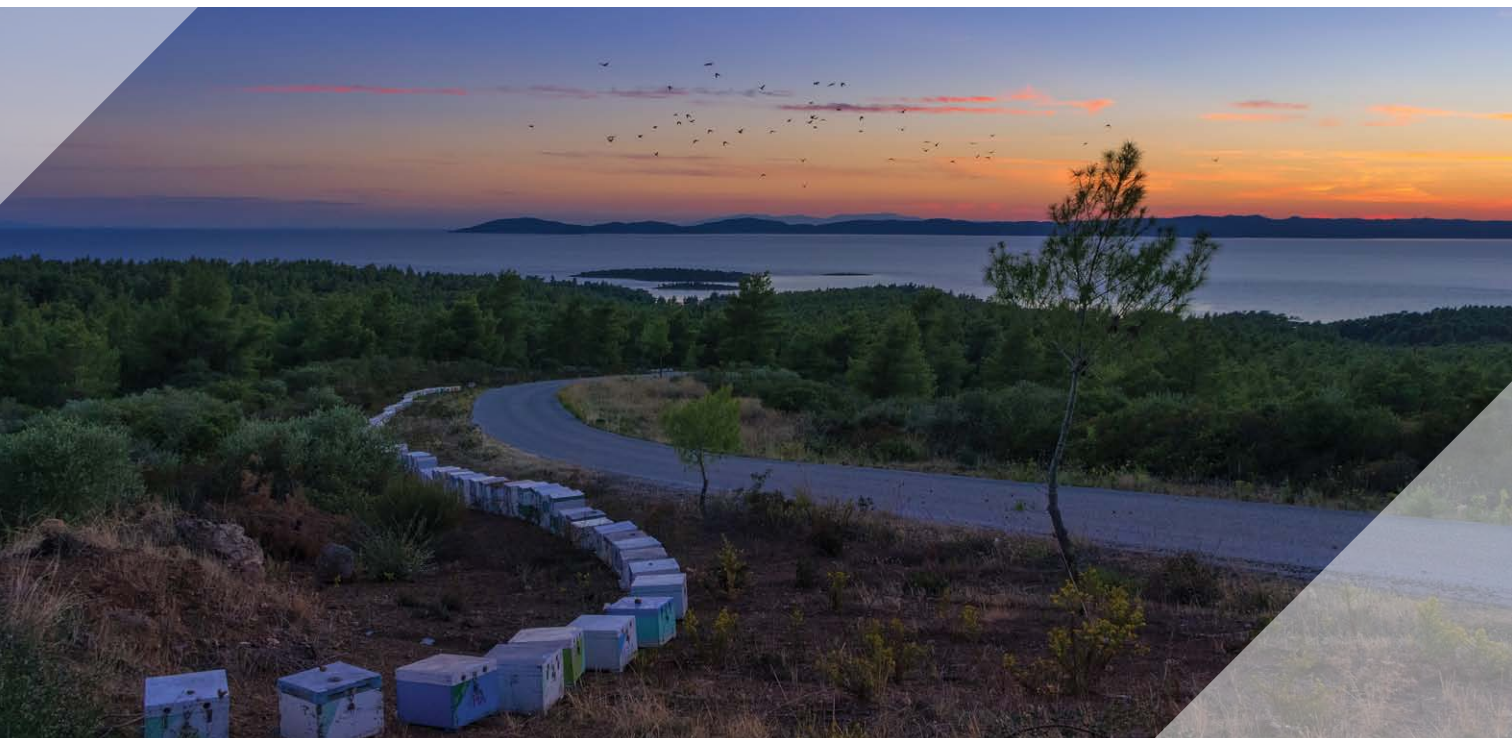
Η ταραχώδης και πολυποίκιλη ζωή της Χαλκιδικής σε συνδυασμό με τις ομάδες προσφύγων που μετακινήθηκαν προς τα εδώ, έχει δημιουργήσει στη Χαλκιδική μια γαστρονομία που ενώνει τη βυζαντινή κουζίνα με την ανατολίτικη σπιρτάδα και τη μακεδονική στιβαρότητα. Έχει όμως επιρροές από το Άγιο Όρος και τις μαγειρικές πρακτικές των μοναχών, όπως ψάρια από τα πεντακάθαρα νερά μαγειρεμένα με μοναδικό τρόπο σε ξύλα και νταβάδες. Είναι και οι 4 εποχές που δίνουν μια πινελιά στο πιάτο της Χαλκιδικής. Το καλοκαίρι πληθώρα φρούτων και λαχανικών, το χειμώνα συνδυασμοί κρεάτων, με καρπούς εποχής. Μοναδικά τυριά, λευκά και κίτρινα, με ονομασία προέλευσης, όπως οι πράσινες ελιές Χαλκιδικής, το αγουρέλαιο Χαλκιδικής, το Γαλανό και οι Γαλανοελιές Χαλκιδικής. Εξαιρετικά ΠΓΕ κρασιά Χαλκιδικής, στη Σιθωνία και το Άγιο Όρος που παράγονται παραδοσιακά από τις εμβληματικές ελληνικές ποικιλίες Μαλαγουζιά, στα καλύτερα της σε αυτόν τον τόπο, Λημνιά, Ροδίτη, Αθήρη και Ασύρτικο.

Στη Γαλάτιστα, στα Σήμαντρα, στην Αρναία, στην Παλαιόχωρα, στην Ιερισσό και στη Συκιά λειτουργούν τυροκομεία στα οποία παρασκευάζονται εξαιρετικής ποιότητας τυριά από ντόπιο πρόβειο, γίδινο και κατσικίσιο γάλα. Τα περισσότερα τυροκομεία

είναι επισκέψιμα για να δοκιμάσουν και να προμηθευτούν οι επισκέπτες τα εξαιρετικά προϊόντα. Η πλούσια κλωρίδα της Σιθωνίας, της Κασσάνδρας και της Βόρειας Χαλκιδικής σε συνδυασμό με τη μελισσοκομική παράδοση της περιοχής συντελούν στη δημιουργία μελιού μοναδικής γεύσης και υψηλής θρεπτικής αξίας. Πληθώρα από γραφικά παραδοσιακά ταβερνάκια όπως και βραβευμένα εστιατόρια προσφέρουν αμέτρητες επιλογές κι ανεβάζουν τον γαστρονομικό πήχη. Η γαστρονομική δεξιοτέχνη από τη μία και η μαγειρική αγιορείτικη λιτότητα που αναδεικνύει τα εξαιρετικής ποιότητας τοπικά προϊόντα από την άλλη, πλαισιωμένες από ένα ειδυλλιακό περιβάλλον δίπλα στη θάλασσα ή σε κάποιο παραδοσιακό ορεινό οικισμό, καθιστούν την εμπειρία αυτή μαγική.

Την Αγιορείτικη παράδοση τη συναντά κανείς και στη γαστρονομία, σε συνταγές όπως η ομώνυμη μελιτζανοσαλάτα αλλά και στον μπακαλιάρο γιαχνί με δαμάσκινα, κρεμμύδια και πατάτες. Ξεχωρίζουν σε γεύση τα μύδια Ολυμπιάδας αλλά και ο Πασπαλάς, ένας ξεχωριστός μεζές από χοιρινό κρέας που συνδυάζεται με όσπρια ή λαχανικά.

Τα κρίταμα και η θρεπτικότητα κάρπαρη της θάλασσας που οι ακρογιαλιές και τα βράχια της περιοχής προσφέρουν απλόχερα προσθέτουν τη δική τους νότα απόλαυσης στη Χαλκιδικιώτικη κουζίνα.





Αλλά και τα ολόφρεσκα ψάρια και θαλασσινά, που με τα καϊκάκια καταφτάνουν καθημερινά. Επιπλέον, η γενναιοδωρία της φύσης και η πλούσια γαστρονομική ταυτότητα των κατοίκων της Χαλκιδικής ενισχύεται με αρωματικά βότανα, κάστανα, καταπληκτικά τουρσιά, πίτες, γλυκές αμαρτίες και λικέρ. Όπως τα «σαλμπουρέκια» και τα «αμυγδαλωτά λουλούδια» απαιτούν την τέχνη και τη δεξιοτεχνία των γυναικών της Αμμουλιανής.

Η υπέροχη διαδρομή του κρασιού ξεκινάει από τους καταπράσινους αμπελώνες του Άγιου Παύλου και συνεχίζει στους γραφικούς αμπελώνες στις πλαγιές του Μελίτωνα Σιθωνίας στις οποίες ευδοκιμούν 24 διαφορετικές ποικιλίες. Στη Βόρεια Χαλκιδική, κοντά στην Αρναία και στη Μαραθούσα κυριαρχούν τα αμπέλια που παράγουν μοναδικά λευκά κρασιά με φρουτώδη γεύση καθώς και κρασιά μεστά, βαθυκόκκινα. Ο αμπελώνας του Αγίου Όρους, σε ένα μοναδικό τοπίο, στο μετόχι Χρωμίτσας, μέρος του Μνημείου Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO, παράγει με σεβασμό προς το περιβάλλον, βιολογικά αγιορείτικα κρασιά με τιμικές διακρίσεις.

Στη Χαλκιδική θα βρεις το μεγαλύτερο βιολογικό αμπελώνα της Ελλάδας με 24 μοναδικές ποικιλίες εξαιρετικών, βραβευμένων κρασιών, ενώ πολλά είναι τα επισκέψιμα οινοποιεία που θα ξετυλίξουν τη μεγάλη οινική κουλτούρα της Χαλκιδικής.

Τόπος γαστρονομικής επανάστασης, με λαογραφική συνέχεια, τόπος που αφήνει το μεγάλο αποτύπωμα του όχι μόνο στην ευρύτερη περιοχή, αλλά και έξω από τα σύνορα της Ελλάδας, η Χαλκιδική έχει κάτι για όλους.





Περιφερειακή Ενότητα Θεσσαλονίκης

Η γαστρονομία της Περιφερειακής Ενότητας Θεσσαλονίκης είναι ένα καζάνι γαστρονομικών πολιτισμών, από όλες τις διαφορετικές γαστρονομίες που ρίζωσαν, αφομοιώθηκαν, αλλά και παρέμειναν αυτόνομες στον μαγικό αυτό τόπο.

Άριστη σπιτική μαγειρική, μαγειρικές παλατιανές της Πόλης, μαγειρική των εστιατορίων και κοσμοπολίτικες Ευρωπαϊκές επιρροές. Τεχνικές Γαλλικές και Ιταλικές, συνήθειες Οθωμανικές και Βυζαντινές των Αστών της εποχής του Βυζαντίου, επιρροές Σεφαραδίτικες και κουλτούρες προσφυγικές, πάνω σε ένα καθαρό και απόλυτα Ελληνικό υπόστρωμα. Κι όλο αυτό σε συνδυασμό με ό,τι η Βαλκανική ενδοχώρα, οι πλούσιοι κάμποι και τα βουνά, το εμπόριο και η θάλασσα, έχουν να προσφέρουν.

Κουζίνα εμπλουτισμένη με τη Μικρασιάτικη, την Πολίτικη και την Ποντιακή. Με μπουγάτσες, τσουρέκια, κουλούρια και κάθε λογής γεμίσματα. Η Σεφαραδίτικη επιρροή, για αιώνες μπόλιαζε την αστική κουζίνα της Θεσσαλονίκης με τα τόσα Ισπανικά στοιχεία, με τις φριτάτες και τα κούβεος χαμινάδος, τις λεμονάτες αγκινάρες και τα παστέλες μελιτζάνας. Οι διαφορετικές πολιτισμικές επιρροές έχουν εμπλουτίσει τη γαστρονομία της Θεσσαλονίκης με υλικά και συνήθειες που έχουν αφομοιωθεί πλήρως από τους ντόπιους και πλέον δεν ξεχωρίζουν ως ξενικές. Στα τυροκομικά προϊόντα της περιοχής εξέχουσα θέση κατέχει φυσικά η φέτα, αλλά και κασέρια ΠΟΠ, γραβιέρες αλλά και μυζήθρες. Ψάρια και θαλασσινά, σαρδέλες, μύδια, καλα-



μάρια και γαρίδες από τον Θερμαϊκό κόλπο, μαζί με παστά ψάρια, πωλούνται παντού στις αγορές της πόλης δίπλα σε μια πληθώρα φρούτων και ξηρών καρπών και ταχίни από τις γύρω περιοχές της Μακεδονίας. Λαχανικά, φρούτα και γεμιστά τουρσί, τυριά, κρέας και πουλερικά από τις γύρω ορεινές και πεδινές περιοχές και ρύζι Αξιού. Μυδοπίλαφο, θαλασσινά, κεφτεδάκια, σαλάτες με σουσάμι και ρόδι, ταχίни, γεμιστά λαχανικά, πιάτα με κουκουνάρι, σταφίδες, δυόσμο, άνηθο και μαιντανό να κυριαρχούν, μάραθο, μαντζουράνα και θρούμπι να ακολουθούν. Κυδώνια, κανέλα, γαρυφαλλο και μοσχοκάρυδο υπάρχουν σε γλυκιές και αλμυρές δημιουργίες. Ο πατσάς, ένα ιδιαίτερο πιάτο, κυριαρχεί κυρίως τις μεταμεσονύκτιες ώρες. Η μπουγάτσα γλυκιά ή αλμυρή είναι η αγαπημένη συνήθεια τις πρωινές ώρες, και το μοναδικό κουλούρι Θεσσαλονίκης μπορεί να εντοπιστεί παντού στην πόλη, όπως και το σαλέπι τον χειμώνα, ενώ τα τρίγωνα Πανοράματος σε γλυκαίνουν όλες τις ώρες και όλες τις εποχές του χρόνου.



Μια κουζίνα με ρεύματα και νεωτερισμούς που δοκιμάζονται και παντρεύονται, που αφήνουν όμως το στίγμα τους και δημιουργούν νέες τάσεις. Τάσεις που η υπόλοιπη Ελλάδα ενσωματώνει στη δική της γαστρονομική ταυτότητα. Και να μην αποκλείσουμε και την Οινική παράδοση, με τις πλαγιές του Τριλόφου, της Περαίας, της Επανομής και του Μεσημερίου, να φιλοξενούν αμπελοτόπια και Οινοποιεία. Θα ήταν άδικο λοιπόν να μη δώσεις στον εαυτό σου την ευκαιρία να δοκιμάσει τον πολυτελή και πολυσυλλεκτικό πλούτο της κουζίνας της και τις γαστρονομικές τάσεις της, που συνέχεια γεννιούνται στην πόλη αυτή.



Region of Central Macedonia Gourmet puzzle of flavors and aromas.

Doric and at the same time special, with a strong personality, wealth and complexity, the gastronomic identity of Macedonia was formed by a series of geographical, religious and philosophical developments and perceptions. A gastronomy that displays its richness and offers experiential experiences to the visitors of Central Macedonia.

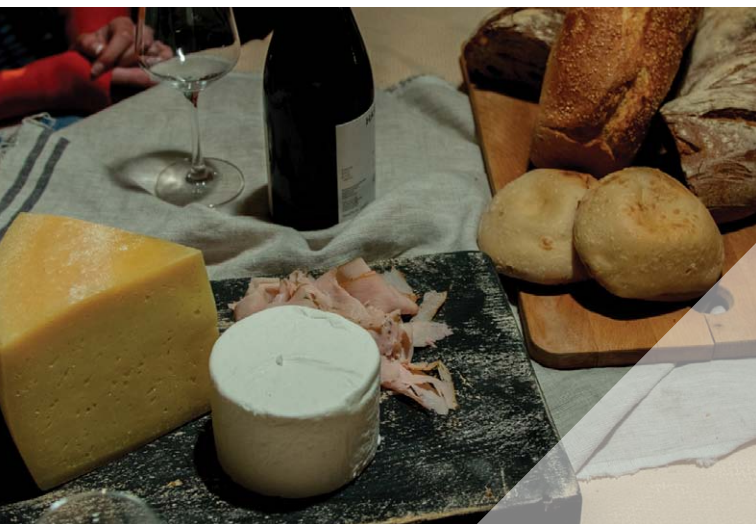
Following the rules of seasonality and its timeless tradition, it offers in everyday life, familiar, comforting flavors to its inhabitants and clarified flavors, with a wealth of shades to its visitors. It is a cuisine shaped by its people through the older perception of their relationship with the rest of the world and the wider society.

A rich plain that extends from the magnificent Mt Olympus, Thermaikos gulf and the gulf of Kassandra to Strymon gulf and gives all the fruits in abundance. Whatever you seek, you will find it in Central Macedonia. A series of local diamonds, with many of them, labeled as PDOs, justify the titles of the largest plains in the country.

With a dynamic wine production, so ancient, but also so modern in taste. With Xinomavro as king in Naoussa and

with almost 1000 labels, Central Macedonia holds the most prominent position among the wine regions in Greece and each of its Regional Units claims its claim their own titles. PDO and PGI wines as well as local wines in the areas of Vertiskos, Paggaios, Serres, Sithonia, Paiko and Mount Athos, Thessaloniki, Pella, Imathia and Pieria and of course the areas of Naoussa and Goumenissa. With eight Wine Roads, with Xinomavro dominating and Malagouzia following. Negosca, Tsapurno, Athiri, Assyrtiko as well as Moschato, Preknariko and Moschomavro, in harmony with the other foreign, French, and Italian varieties. With almost 200 active wineries, many of which can be visited and where the visitor can enjoy guided tours and tastings of aromatic wines and local delicacies.

With impressive marine production... Mussels from Olympiada and Chalastra, Makrigialos and Methoni, seafood and fish from the coasts of Thessaloniki, Halkidiki and Pieria, Atlantic bonitos, and mackerel as well as sun-dried octopuses, but also lake fish like eels, carp, perch and trout at Ano Poroia and Agistro, from the rivers of Pella and the lakes of Doirani and Volvi. The same goes for the olive-producing wealth, with Halkidiki fresh green olive oil and Metaggitsi Galano olive oil. Large, green, and smooth olives in Halkidiki, picked one by one by hand, impressed with their size and taste. Water buffalos in Kerkini Lake, the boars in Pieria, cows in Katerini and Sykia, innumerable herbs and spices, all made with the art of Macedonian craftsmen give salami, dry salamis and



pastourmas. Cheeses, with the Greek Feta as being the most popular type, Batzo as well as PDO Kasseri, Gruyeres and Mizithres. Cherries and peaches from Pella, Imathia, and Pieria, with the ancient peach tree of Naoussa having no equal, kiwis from Pieria, apples from Edessa, and chestnuts from Paiko alongside quinces and plums, ruby cherries, and as you climb higher in the mountains, firikia and wild apples, wild strawberries, sour cherries, and mirabelles. Also the whole plain is full of all kinds of vegetables and legumes.

Fans of fried and hotpot's dishes, the Macedonians, cook rich soups, stuffed as well as sweet and sour meats, dishes from Mikra Asia, from Cappadocia and Eastern Rumelia. Dishes of refugees people who did not assimilate, but have imparted their cosmopolitanism in this receptive and always multicultural place. By organizing large feasts, they survived with the spices from Polis (Constantinople) and Smyrni (Izmir) and shaped the Macedonian cuisine, enriching it with the cuisine from Mikra Asia, Constantinople, and Pontos (the Black Sea). With bougatsas, tsourekia, koulouria, and all kinds of sweets. With the Pontian cuisine that preserved its past in the future and the Sephardic cuisine, which for centuries grafted the urban cuisine of Macedonia with so many Spanish elements, with frittatas and huevos haminados, lemon artichokes, and eggplant "pasteles". A cuisine that inoculated the locals with habits and ingredients we can no longer distinguish today as foreign.

Fruitful place, full of great success stories of small producers and many secrets of a cuisine influenced by the numerous tribes that passed and lived here. A rich and filling cuisine. Vlachs, Sarakatsanis, Bulgarians, Turks, Sephardis, Franks

and of course, Asians, Thracians and Pontians made their presence strong in the cuisines of Macedonia upon their arrival. Complex, multi-different and complete. A mixture of gastronomic cultures from all the different cuisines that took place, were assimilated, but also remained autonomous. This was and is the Macedonian gastronomy with purely Greek foundations, expressed by local products throughout the ages. But also with gastronomic invasions from the North and the South, from the East and the West. Macedonia was along the Roman Via Egnatia, with the trade between East and West giving to the myriad foreign visitors, the tribes and ethnicities that inhabited it.

All this, the historical tribes, made it a place of timeless culinary delights. A phenomenon of modern Greek gastronomy. After all, a cuisine that has always been experimental with fruitful ventures that revolved and still is revolving around the core of its Macedonian identity. With a resilience that becomes more intense as we move away from its center, Thessaloniki. These experiments over time become a tradition. A tradition that we see and taste today in the restaurants of Thessaloniki and other urban areas of Macedonia.

Trends and innovations that are tried and incorporated, some successfully and others in a paradoxical way, but undoubtedly left their mark and created a new trend. Trends that the rest of Greece occasionally discovers and incorporates into its own gastronomic identity.

It would be unfair, therefore, not to give yourself the opportunity to taste the humble and versatile richness of



the cuisine of Central Macedonia. More specifically: buffalo products in Kerkini Lake, akanedes and bougatsa in Serres, sausages from Heraklia (Tzoumagia) at Serres, trout in Ano Poroia and Agistro. Gais, Solgun, Parkharotir, Paskitan, Doirani carp and rich dairy products in Kilkis. Xinomavro and Negoska wines with a designation of origin in Goumenisa and the surrounding area. Chestnuts in Paiko. In Pella, peaches and cherries, peppers and boukovo, meats and sausages, pork and lamb with leeks, quinces or plums, wines and of course Turkish delights stand out. Revani from Veria, peaches and peach pies in Naoussa, retselia and compotes, famous wines from xinomavro, made both traditionally and in modern ways from the most important wine zone of Northern Greece and diamond - Wineries. Ancient Greek wild pig in Pieria, but also pies, truffles, mushrooms and tea on the slopes of Mt Olympus. Olives «Throubes» and blue olives from Halkidiki, salboureki in Ammouliani and honey from Sithonia. Wines from Agios Pavlos, Sithonia and Mount Athos, the mountain slopes of Arnaia. Kasseri from Sochos and Panorama sweets, called «trigona», in Thessaloniki. Tsoureki and koulouri of Thessaloniki, all kinds of syrups, seafood, and mussel pilaf. Branded wines and retsina wines, from the slopes of Epanomi and Ossa. However, it would be unfair to overlook the gastronomic trends that are constantly being born in Macedonia and especially in Thessaloniki and lead Greek gastronomy, as a whole. Gastronomic trends are constantly changing and evolving, creating new unique flavors.

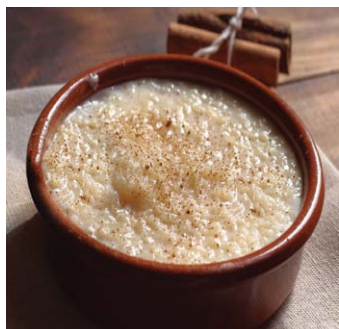




Regional Unit of Serres

Fertile land, the third-largest plain in the country, with life-giving Strymonas river, a variety of raw materials and culinary traditions, the Regional Unit of Serres is full of great success stories of small producers and many secrets of a cuisine influenced by the numerous tribes that passed and lived here. A rich and filling cuisine. Vlachous, Sarakatsani, Bulgarians, Turks, Thracians and of course Pontians and Mikra Asia people influenced greatly Serres cuisine upon their arrival. Leeks plants, eggplants, and red peppers dominate their recipes. In general, spices play along in the recipes of all tribes, a strong influence by the East. The Pontians and Mikra Asia people bring their whole culinary culture. The culinary tradition of all tribes in Serres is based on simple materials, but it does not lack ingenuity nor quality. Cooking with simple ingredients, but rich in technique and imagination.

That today a lot has changed in the plain of Serres. 'Karolina' rice from Serres is famous, corn and wheat, pistachios, almonds, potatoes from Ano Vrontos, beans from Orini alongside with new dynamic crops. Pomegranates and aronia, durum wheat and aromatic plants. And instead of calves, buffalos! The buffalo 'tourist attraction' accounts for more than 3,000 animals in the wider area of Kerkini Lake. Sausages,



soutzoukaki, salami and the famous kavourmas made from buffalo meat have fascinated tourists and given a boost to tourism. At the same time, their development offered new gastronomic ideas that led to the development of new products based on buffalo products.

Tzoumagia sausages, the old name of Heraklia at Serres, have also been famous for many decades. The most important of all, however, is that almost all production and processing of products in the Regional Unit of Serres is based on small family units,



continues the family, making new products inspired by tradition. Peanuts picked by hand and Greek peanut butter. «Cassato» ice cream made from sheep milk, pasta from buffalo milk, kavourmas, Serrai bougatsa and akanedes, Serrai borts and the traditional fried eggs dish, dishes with a history, dishes and products that are still used and with such a character that they will charm you and will remain unforgettable.

Regional Unit of Kilikis

The 'new blood', the 'wonderful human force', the 'blessing for Greece' that is how refugee Hellenism was characterized by Venizelos and was meant to become the solid basis for the development of the Greek state just a few years after the fall of Mikra Asia and lead the Greek gastronomy to new paths. The Regional Unit of Kilikis welcomed this wonderful human force and offered them this unique mixture of Macedonian, Pontian, Vlach, Thracian and Mikra Asia's flavors. This is what characterizes gastronomy in Kilikis. The great cheese tradition of the region has been enriched by Pontian refugees and their techniques. Today these Pontian food products are a journey through time, even a journey through the words that have remained almost unchanged since the Homeric era. Gais,



Solgun, Parkharootir, Paskitan are some of the products made in the area. You should definitely taste them and take some of them with you when as a souvenir. The significant production of dairy and cheese products in Kilikis is the basis for a wide variety of flavors today. The same goes for the production of cereals ideal for making pasta. At the same time, the rich influences from Constantinople cuisine compose the colorful cuisine of Kilikis.

This special mixture of Pontus, Eastern Romilia, Constantinople, Mikra Asia with the indigenous Macedonian culture is pervasive in the culinary everyday life of the region. At the same time, the area has the great honor to host on its borders the large and very impressive special wine zone of Goumenissa. The King of Greek winemaking, Xinomavro, having an honorary place in this zone, and the Protected Designation of Origin (PDO and PGE) wines that are produced within this wine zone and soften deliciously with a small use of the local variety, Negosca.

The wineries of the Regional Unit of Kilikis, are located on the axis Axioupolis-Goumenissa-Filyria and are the most visited ones. There the visitor can enjoy tasting tours of aromatic wines and local delicacies. The area of Goumenissa is part of the Pella - Goumenissa Wine Route, one of Northern Greece Wine Routes. Visitors can discover modern and biodynamic vinifications. Do not forget to try the local varieties of wines. We are sure that you will be impressed.

Regional Unit of Pella

The Regional Unit of Pella is one of the richest agricultural prefectures in the country with excellent, special, and varied production. The local tasting tradition of the area today gives the color and aroma of the local cuisine, which was shaped



and influenced by the geographical and climatic conditions as well as by the ethnic groups that over the centuries went by and left their habits and their gastronomic culture. The eating habits of the inhabitants depended exclusively on the products produced in the area.

Thus, traditional folk cooking has strong elements of locality using materials found around in nature; fruit of all kinds, like cherries, peaches, pomegranates, apples, apricots, plums, kiwis, chestnuts, as well as wheat, corn, asparagus vines and vegetables.



Local traditional cuisine is still connected today with social events, whether they are religious holidays and happy moments or sorrows. In addition, their taste habits were intertwined with the changes of time and the cycle of life, making use almost exclusively of what the place produces. Mountain dishes, made with mountain ingredients, invite you to try them. Pella is part of the great garden of Macedonia and part of its great and famous identity.

The peaches, cherries, and apricots of Pella, the mountain apples of Armissa - Panagitsa, the superior quality Archan-gelos potato, 'The inhabitants' red gold', the small Karatzovitiki pepper, the well-known red pepper 'Karatzovitiko', or crushed red pepper, aromatic plants, papouda beans, asparagus, tsipouro, Dorothea leeks, onion bulbs, spoon sweets, trachanas, honey, cheese varieties, wine, vegetables, tobacco, cotton, viticultures, roses, pomegranates, traditional pasta (noodles, giufkades, etc.), compotes, organic agricultural products of high nutritional value and handmade Greek cigars. The local dessert, 'Flutes of Edessa' is unique all over Greece for its taste. In Giannitsa, traditional halva, whole grain tahini and Turkish delights are famous for their quality. Famous meats, poultry and fish. Tsompleki, stamnato, kleftiko, sarmadakia, meatballs, manti, siron, yvrison, tan-

doori sorva, chicken stuffed with groats, pork with cabbage or leek and lamb with spring onions, pork with fried quince or plum, carp with parsley and garlic. Dishes worth trying here, ...simply because you cannot find them anywhere else.

Regional Unit of Imathia

No matter where you reach the Regional Unit of Imathia from, you will see that peaches extend in its plain alongside with Rodochori cherries and many other fruit and vegetables, such as tomatoes at Rizomata and long peppers at Agios Georgios. They comprise the rich legacy of Imathia fertile plain. And if you are lucky and find yourself in the harvest period, taste their deliciousness, otherwise enjoy them as compotes, amazing jams or elaborate spoon sweets and pickles.



When the plain encounters Mt Vermio, what is created is the right conditions for the drainage of waters and the ideal cultivation of the world-famous xinomavro grape. The vineyards at Naoussa, Giannakochori, Episkopi, Stenimachos, Nea Strantzia, Trilofos, Phytia and Marina cover about 6500 thousand acres and host 25 wineries, most of which can be visited.

Whenever you think of Naoussa, the well-known red wine with the homonymous name comes to mind. It was in 1905 when the famous 'Naoussa Boutari' was bottled here as the first Greek wine in a bottle. Later, the wine region of Naoussa was recognized as a Designation of Origin of Superior Quality and Naoussa, as an International City of Wine and Vine.

The most famous wine route of the Wine Routes of Northern Greece is that of Naoussa offering the opportunity to the visitors of Imathia to enjoy an experiential experience with many activities such as cycling, picnic and hiking that will reveal the best spots of the area.

The aromatic wines of Naoussa and other areas of Imathia find their perfect partner in several dishes of the rich local gastronomy influenced by local, Vlach, Pontian and

Mikra Asias' cuisine. Xinomavro grapes, besides the wine, add their own touch with their vine leaves, petimezi and grape must derivatives, such as must flour and delicious grape must cookies.

At the same time, there are many cattle breeding units in the area, as well as cheese product units, offering excellent quality raw materials such as ripe beef, amazing batzo and braid cheese. Games with chestnuts, plums or quinces, trout with goat butter, Kukuloto with lamb, sarmadakia with parsley, teg with quince, fasoulodava, hasapiko and gavop fish complete its rich table.

Different types of pies are prepared using dozens of different traditional techniques in every corner of Imathia, while revani, served as dessert, leaves the sweetest memory.

Regional Unit of **Pieria**

In the Regional Unit of Pieria you can find gastronomic traditions from all over Greece. Pieria products from the sea and the mountain are basic ingredients for the local cuisine, mainly the wide variety of fish and seafood that local fishermen catch from the sea of Thermaikos. Pontian, Vlach, Mikra Asia, Thracian descendants of the Akrites in Byzantium... They have all put their hand in the large pot in the area. Cuisine based on gastronomic simplicity using simple ingredients, wisely combined. Mushrooms, giza and goat cheese, mussels and seafood, smoked or fresh, flavors with the aroma of oregano, mint, and the famous Olympus tea.

Pieria cuisine, being an integral part of Macedonia cuisine, is strongly characterized by all kinds of meat, the ancient Greek wild pig that made Spanish ham famous, cheese and pies, which are unparalleled in Pieria, legumes, strawberries, kiwis with appellation of origin and Rachi cherries, chestnuts and nuts. You will come across





several crops everywhere at the foot and slopes of Mt Olympus, with truffles and mushrooms, in a cool and sunny environment.

The morphology of the Pieria Mountains and Mt Olympus contribute to the cultivation of vines characterized by a unique aroma and taste. Hundreds of acres of vineyards with visitable wineries producing foreign and Greek varieties are spread at the foot of Mt Olympus and the Pieria Mountains, thus creating a strong imprint on the Greek wine map. You should definitely try noodles with mussels, tomatoes and feta but also the New Year meat pie, bourani, as well as all kinds of pies, flavors of Macedonian cuisine that you certainly have not found anywhere else.

Regional Unit of **Halkidiki**

The turbulent and versatile life at Halkidiki in combination with the groups of refugees who moved here has created a gastronomy that unites the oriental wisdom of Byzantine cuisine with Macedonian solidity. However, it has influences from Mount Athos and the cooking practices of the monks, such as fish from the crystal clear water of the sea cooked in a unique way on woods and in davas. The four seasons of the year give a special touch to the dish of Halkidiki. In summer a variety of fruits and vegetables, in winter meat combinations, with seasonal fruits. Unique cheeses, white and yellow, with a designation of origin, such as the green olives and the fresh green olive oil of Halkidiki as well as Galano olive oil and Galano olives. Excellent PGI wines of Halkidiki, in Sithonia and Mount Athos are traditionally produced from the emblematic Greek varieties of Malagouzia, being at its best in this area, as well as Limnio, Roditi, Athiri and Assyrtiko.



In Galatista, Simantra, Arnaia, Paleochora, Ierissos and Sykia there are cheese dairies where excellent quality cheeses are made from local sheep and goat milk. Dairies are open to visitors to try and buy their excellent products. The rich flora in Sithonia, Kassandra and North Halkidiki in combination with the beekeeping tradition of the region contribute to the creation of honey that has unique taste and high nutritional value. Plenty of picturesque traditional taverns as well as award-winning restaurants offer countless options and raise the gastronomic bar. The gastronomic skill, on the one hand, and the culinary austerity of Mount Athos that highlights the excellent quality of local products, on the other, at an idyllic environment by the sea or in a traditional mountain settlement make this experience exceptional. Mount Athos Eggplant Salad, Olympiada Mussels and Mount Athos Cod; Mount Athos tradition in gastronomy has another unique recipe, cod stew with plums, onions and potatoes. Paspalas, this special pork small bites gives its own note combined with legumes or vegetables. Kritama, grown generously on the beaches and on the Halkidiki is the most nutritious 'sea caper' in Halkidiki cuisine.

What's more, fresh fish and seafood arriving daily by boat. Additionally, the generosity of nature and the rich gastronomic identity of the inhabitants in Halkidiki is enhanced with aromatic herbs, chestnuts, amazing pickles, pies, sweet sins and liqueurs, like 'salboureki' and 'almond flowers' which require the art and skill of the women on Ammouliani island to be made. The wonderful wine route in the green vineyards of Agios Pavlos continues with the picturesque vineyards on the slopes of Melitona Sithonia where 24 different selections thrive. In North Halkidiki, near Arnaia and Marathousa, vineyards dominate, producing unique white wines with fruity taste as well as rich, deep



red wines. Mount Athos vineyard, in a unique landscape, in Chromitsa Metochi, part of the UNESCO World Heritage Site, produces awarded organic Mount Athos wines, respecting the environment.

In Halkidiki you will find the largest organic vineyard in Greece with 24 unique varieties of excellent award-winning wines. There are also several wineries to visit that will unfold the great wine culture in Halkidiki. In Galatista, Simantra, Arnaia, Paleochora, Ierissos and Sykia there are cheese dairies where excellent quality cheeses are made from local sheep and goat milk. Dairies are open to visitors to try and buy their excellent products. A land of gastronomic revolution, with folklore continuity, a place that leaves its big imprint not only in the wider region but also outside the borders of Greece. Halkidiki is all things to all men.

Regional Unit of **Thessaloniki**

Thessaloniki gastronomy offers everyday life flavors which are familiar, comforting, and clarified, with a variety for its visitors. A cauldron of gastronomic cultures, from all the different gastronomies that took root, were assimilated, but also remained autonomous in this fascinating place. Excellent home cooking, culinary techniques inspired from the palace of Constantinople, restaurant cooking and cosmopolitan European influences. French and Italian techniques, Ottoman and Byzantine customs of the Byzantine era Bourgeois, Sephardic influences and refugee cultures, on a pure and absolutely Greek background. And all this in combination with what the Balkans, the rich plains and the mountains, the trade and the sea can offer. Cuisine enriched with Mikra Asia, Constantinople and Pontian cuisine. With bougatsas, tsourekia, koulouria and all kinds of fillings. The Sephardic influence, which for centuries grafted the urban cuisine of Thessaloniki with so many Spanish elements, such as frittas and huevos haminados, lemon artichokes and eggplant pastels. A cuisine that instructed the locals with habits and ingredients that we can no longer distinguish as foreign today.





Cheeses, with the top of Greek cheeses, feta, but also PDO kasseri, gruyeres and mizithres. Fish and seafood, sardines, mussels, squid, and shrimp from Thermaikos gulf, along with salted fish, are sold everywhere in the city markets next to a plethora of fruits and nuts and tahini from the surrounding areas of Macedonia. Vegetables, fruits and stuffed pickles, cheeses, meat, and poultry from the surrounding mountainous and lowland areas as well as rice from the Axios river. Mussel pilaf, seafood, meatballs, salads with sesame and pomegranate, tahini, stuffed vegetables, dishes with pine nuts, raisins, mint, dill and parsley are the main ones. Fennel, marjoram, and savory follow. Quinces, cinnamon, cloves, and nutmeg are present in sweet and savory creations. The special dish of tripe dominates mainly in dinner time. Bougatsa, sweet or savory, is the favorite morning dish. The unique Thessaloniki koulouri can be found everywhere in the city, as well as salepi in winter, while the Panorama sweets, called triangles, sweeten you at all hours and seasons of the year.

A cuisine with trends and innovations that are tried and matched, but also leave their mark and create new trends. Trends that the rest of Greece incorporates in its own gastronomic identity. Needless to mention, the Wine tradition on the slopes of Trilofos, Perea, Epanomi, and Mesimeri hosting vineyards and wineries. After all, it would be unfair not to give yourself the opportunity to taste the approachable and at the same time luxurious and versatile wealth of the cuisine and gastronomic trends, which are constantly born in this city. Thessaloniki can be found together with the salepi in winter everywhere in the city. A kitchen with currents and innovations that are tried and married, but that leave their mark and these in turn create new trends. Trends that the rest of Greece is incorporating. It would be unfair not to grab the opportunity yourself the opportunity to taste humble and at the same time luxurious and versatile richness of its cuisine and its gastronomic trends, which are continuously born in this city.





Do something **GREAT.**

Scan me!



www.visit-centralmacedonia.gr



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Ταμείο
Περιφερειακής Ανάπτυξης

European Union
European Regional
Development Fund

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ
Ε.Π. Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας

REGION OF CENTRAL MACEDONIA

MANAGING AUTHORITY
O.P. Region of Central Macedonia



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