



Γυμνάσιο Πηγαδίων Καρπάθου

Εκπαιδευτικός Όμιλος

# Η παραδοσιακή γαστρονομία της Καρπάθου

Σχολικό έτος 2022-3

Κυριακή 14 Μαΐου 2023

# Εισαγωγή

- Ήταν αρχές του Οκτώβρη 2022 όταν κληθήκαμε να δημιουργήσουμε μια ομάδα μαθητών στα πλαίσια του νεόφερτου παιδαγωγικού θεσμού «Εκπαιδευτικοί όμιλοι». Το θέμα «Η Παραδοσιακή Γαστρονομία της Καρπάθου» μας διέγειρε το ενδιαφέρον από την πρώτη στιγμή και δε διστάσαμε να το ξεκινήσουμε.
- Σε αυτή την εργασία συναντιόμαστε κάθε Σάββατο και καθένα από αυτά είχε να μας προσφέρει και κάτι καινούριο. Μάλιστα το σημαντικό είναι η εργασία μας στο σπίτι όπου με τη βοήθεια των γονιών μας μαγειρεύαμε, γευόμαστε και φωτογραφίζαμε, οπότε φτιάξαμε ένα ικανό αριθμό παραδοσιακών συνταγών.

# Λίγα λόγια για το νησί μας (θάλασσα)



Αμμοσπή



Κυρά Παναγιά

# Λίγα λόγια για το νησί μας (βουνό)



Μενεζές



Όλυμπος

# Λίγα λόγια για το νησί μας (Πηγάδια)



Πηγάδια



Νυκτερινά Πηγάδια

# Εκκλησάκια και Εκκλησίες



Άγιος Ονούφριος



Παναγία η Λαρνιώτισσα



Προφήτης Ζαχαρίας



Ι. Ν. Υπαπαντης, Αρκάσα



Ι.Ν Ευαγγελίστριας,  
Πηγάδια

# Γαστρονομία Καρπάθου

- Η γαστρονομία της Καρπάθου έχει διάφορα χαρακτηριστικά, όπως την ποικίλη χρήση των δημητριακών του κρεμμυδιού, τα αρκετά μπαχαρικά, τα χόρτα, διάφορα ψωμιά και παξιμάδια, θαλασσινά κ.α. Αυτή θέλγει και όλους τους τουρίστες. Πολλές εκδηλώσεις λαμβάνουν χώρα σε όλο το νησί όλη τη χρονιά και το καρπάθικο γλέντι έχει ανακηρυχθεί ως «άυλη πολιτιστική κληρονομία της Ελλάδος».
- Όλο και περισσότεροι τουρίστες τόσο μεγαλύτερη δημοσιότητα τόσο υψηλότεροι τζίροι αυτής της πλούσιας γης. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε ότι οι Καρπάθιοι μεταναστεύουν σε πολλές άλλες χώρες ΗΠΑ, Ιταλία, Αυστραλία, Αφρική επιστρέφουν στον τόπο μας για να περάσουν τα γεράματά τους. Μια Καρπάθια Ελληνίδα στην Αμερική η Θέκλα Καμαράτου από το Φοινίκι μας είπε δακρύζοντας: «45 χρόνια ζούσα και πέθαινα στις ΗΠΑ και μόνο αυτή η θέα (Φοινίκι) μου έδινε δύναμη να περιμένω».

# Το κρέας της κουζίνας μας (1)



Βυζάντι



Γεραπετρίτης Δημήτρης



# Το κρέας της κουζίνας μας (2)



Χοιρινό με ρύζι



Κατσικάκι με χόντρο

# Χοιρινό με ρύζι

- 1 κιλό χοιρινό κομμάτια
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- λίγο δάφνη
- 1 μεγάλο κρεμμύδι
- σκόρδο
- κανέλα
- πιπέρι
- γαρύφαλλο
- 4-5 ώριμες ντομάτες

Υλικά που θα χρειαστούμε για το ρύζι:

- ½ κιλό ρύζι
- 1 λίτρα νερό
- σκόρδο
- 1- 1.5 κιλά χοιρινά κόκαλα
- 2 ντομάτες
- 1 μεγάλο κρεμμύδι
- λίγο δάφνη
- λίγη κανέλα

## • Εκτέλεση Συνταγής:

- Στην αρχή, τσιγαρίζουμε ελαφρώς το κρεμμύδι ψιλοκομμένο με το χοιρινό ρίχνουμε τα μπαχαρικά στην κατσαρόλα και εν συνεχεία χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία ώστε να βγάλει τα δικά του υγρά το φαγητό. Όταν τα τραβήξει, προσθέτουμε την τριμμένη ντομάτα και αφήνουμε το φαγητό να ψηθεί.

## • Για το ρύζι:

- Βράζουμε τα κόκαλα μαζί με τις ντομάτες, τη δάφνη, τα κρεμμύδια και λίγη κανέλα. Στη συνέχεια σουρώνουμε το ζωμό και τον μετράμε για το ρύζι (2 προς 1).
- Επιπλέον, βάζουμε λίγη πάστα ντομάτας κατά προτίμηση και λίγο βούτυρο ντόπιο στο ζωμό. Αφήνουμε να βράσει για 15-20 λεπτά.

Ραφαήλ Μαγιάφης

# Ψάρι σκάρος



Παπαγιαχνί



Αμπντουλλάχ Ελ Αουέντι

# Παπαγιαχνί

- 1κιλό σκάροι φρέσκοι
  - ½ κούπα ελαιόλαδο περίπου
  - 2 κρεμμύδια μέτρια
  - 3 σκελίδες σκόρδο
  - 2-3 φύλα δάφνης
  - 4-5 ντομάτες τριμμένες
  - 1 κ.γ πελτέ
  - 1 κ. σ ξύδι
  - Αλάτι, πιπέρι.
- Καθαρίζουμε προσεκτικά τους σκάρους αν είναι πρωινοί βγάζουμε μόνο τη χολή τους γιατί τα εντόσθια είναι πολύ νόστιμα και τρώγονται .Αν είναι φαγωμένοι τα αφαιρούμε όλα γιατί έχουν άμμο
  - Στην κατσαρόλα βάζουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα κρεμμύδια να μαραθούν . Ρίχνουμε το σκόρδο ψιλοκομμένο και την ντομάτα με τον πελτέ την δάφνη και το ξύδι . Αφήνουμε τη σάλτσα να ψηθεί για 10-15 λεπτά, και τοποθετούμε μέσα και τα ψάρια το αλάτι και το πιπέρι. Αν χρειαστεί σκεπάζουμε με λίγο ζεστό νερό κουνάμε λίγο την κατσαρόλα και ψήνουμε μέχρι να μείνει το φαγητό με τη σάλτσα του περίπου άλλα 10 -15 λεπτά

# Ψάρι μένουλα



Μένουλα

Από το πανηγύρι της Ευαγγελίστριας

# Θαλασσινά



Σουπιά με μελάνι

Δημήτρης Γεραπετρίτης



Αγριάδι τηγανητό

Ραφαήλ Μαγιάφης

# Σουπιά με μελάνι

## Υλικά

- 1 μεγάλο κρεμμύδι.
- 1 κιλό σουπιά με το μελάνι της (καθαρισμένη).
- 1 ματσάκι μάραθο.
- 1 ποτήρι του κρασιού λάδι.

## Εκτέλεση

- Κόβουμε το κρεμμύδι σε μικρά κομμάτια. Έπειτα τα βάζουμε στην κατσαρόλα σε χαμηλή φωτιά για να μαραθούν με λίγο λάδι.
- Ρίχνουμε την σουπιά στην κατσαρόλα που έχει τα κρεμμύδια.
- Στην συνέχεια ρίχνουμε νερό για να ψηθεί η σουπιά. Κόβουμε το μάραθο και το ρίχνουμε στην κατσαρόλα μαζί με το μελάνι και την αφήνουμε να ψηθεί για 45 λεπτά σε χαμηλή φωτιά από όταν αρχίσει να κοχλάζει.

# Τα όσπρια



- 500 γραμ ρεβίθια
- 100 γραμ κρεμμύδι ξερό
- 100 γραμ ελαιόλαδο
- 1 κομμάτι δάφνης
- αλάτι, πιπέρι
- 1/2 φλ. Ρύζι

## Εκτέλεση

Από το προηγούμενο βράδυ, βάζουμε σε μια λεκάνη τα ρεβίθια και προσθέτουμε νερό. Τα αφήνουμε στη λεκάνη για όλη τη νύχτα. Την επόμενη μέρα σουρώνουμε τα ρεβίθια και τα βάζουμε στην κατσαρόλα. Μετά προσθέτουμε το ελαιόλαδο, τα ρεβίθια, το κρεμμυδάκι. Αφήνουμε τα υλικά για 3 λεπτά στην εστία της κουζίνας. Στη συνέχεια, ρίχνουμε το νερό, τη δάφνη, αλάτι, πιπέρι και αφήνουμε σε μέτρια φωτιά μέχρι να ψηθούν. Ο χρόνος που χρειάζεται να ψηθούν διαφέρει από μάρκα σε μάρκα. Ύστερα βάζουμε το ρύζι στην κατσαρόλα. Περιμένουμε για 15 λεπτά για να ολοκληρωθεί το ψήσιμο του φαγητού.

Αγγελική Κιαγιά



# Τα χόρτα



Σταμναγκάθι



Βλίτα

# Τα δημητριακά μας (1)

- Υπάρχει μεγάλη ποικιλία από ψωμιά, στο νησί μας. Εφτιαχναν παξιμάδια όλων των ειδών: τα **κρεμμυδόψωμα**, τα **παξιμαδοκούλουρα** και φυσικά το **κλασσικό κουλούρι** με το στρογγυλό σχήμα και γεύση με τη χρήση πολλών μπαχαρικών όπως κύμινο, λευκό σουσάμι, μαύρο σουσάμι με κανέλλα και μοσχοκάρυδο. Άλλα αρτοπαρασκευάσματα είναι οι **κρεμμυδοκούλουρες** που είναι τραγανές, και περιέχουν άφθονα μπαχαρικά σησάμι και πολλά κρεμμύδια. Τα **ψιλοκούλουρα** είναι περίτεχνα και είναι το παραδοσιακό έδεσμα του γάμου. Τα κουλούρια του γάμου προσφέρονται σε πανιέρι με ζαχαροστράγαλα και φυστίκια. Παράλληλα οι Καρπάθιοι φτιάχνουν **πίτες** όπως οι λαχανόπιττες ή κοπέλες (το χειμώνα γεμισμένες με σπανάκι και πράσο και το καλοκαίρι με βλίτα και κολοκυθάκια). Οι **αυγούλες** είναι ένα πασχαλινό έδεσμα που φτιάχνουν όλες οι νοικοκυρές το Πασχα.

# Μακαρούνες

## Υλικά

- 1 κιλό αλεύρι ημίλευκο
- Βούτυρο γάλακτος
- Νερό και αλάτι
- Μηζύθρα



## Εκτέλεση

Ανακατεύουμε το αλεύρι με νερό και αλάτι. Κάνουμε τη ζύμη σφιχτή. Πλάθουμε κορδονάκια και τα κόβουμε ανά τρία δάκτυλα σφιχτά βάζοντάς τα μέσα στο αλεύρι. Βράζουμε νερό και τις ρίχνουμε μέσα. Τις ψήνουμε αρκετά και όταν είναι έτοιμες τις βγάζουμε. Στρώνουμε στο πιάτο μυζήθρα βάζουμε μια στρώση μακαρούνες. Ξανά στρώνουμε μυζήθρα και πάλι μακαρούνες. Τέλος μυζήθρα και από πάνω αρκετό κρεμμύδι ψιλοκομμένο σε τσίκνωση.

Δημήτρης Γεραπετρίτης

# Τα δημητριακά μας (3)



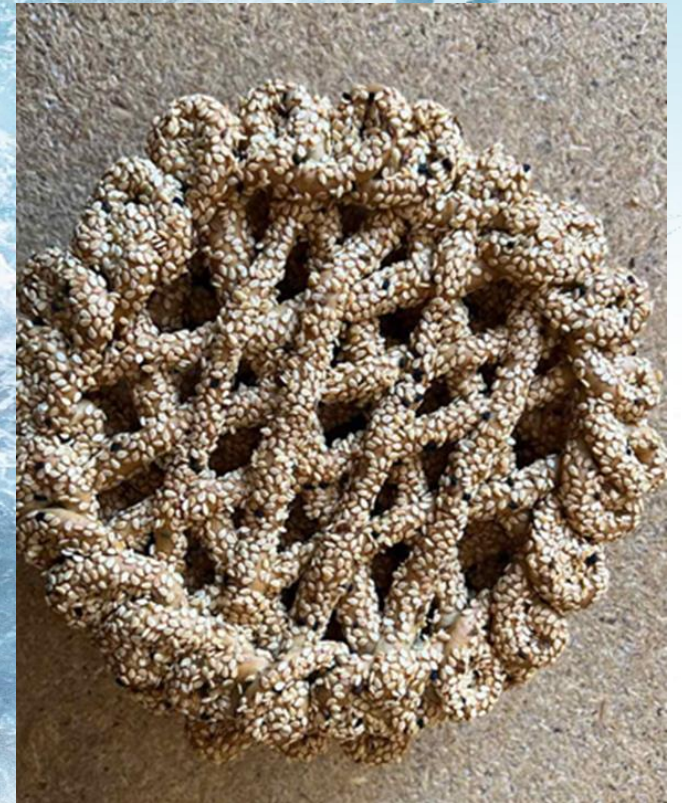
Κοπέλλες

Κωνσταντίνος Παπαδόπουλος



Τούρτες

Αγγελική Κιαγιά



Ψιλοκούλουρα

Άννα Μαρία Αθανασίου

# Οι κοπέλες

- Για το φύλλο
- 1 κιλό αλεύρι
- 1 κ.σ. μαγιά
- 1 κ.γλ αλάτι
- ¼ του φλιτζανιού ελαιόλαδο
- Για τη γέμιση
- 1,5 κιλό συνολικά χορταρικά της εποχής
- 1 φλυτζάνι ρύζι γλασέ πλυμένο καλά
- 1,5 φλυτζάνι ελαιόλαδο
- Αλάτι, πιπέρι
- Εκτέλεση

Ανακατεύουμε τα υλικά για το φύλλο και προσθέτουμε όσο νερό χρειάζεται για να γίνει μια μέτρια ζύμη. Ούτε πολύ σφικτή ούτε πολλή μαλακή. Ζυμώνουμε καλά και αφήνουμε τη ζύμη να ανέβει 1,5-2 ώρες ανάλογα με τη θερμοκρασία του χώρου. Στο μεταξύ πλένουμε καλά τα χορταρικά τα κόβουμε σε κομματάκια ενός πόντου τα ανακατεύουμε καλά και τα τοποθετούμε στο τρυπητό όπου τα τρίβουμε και τα πιέζουμε να φύγει το νερό. Τα αφήνουμε να στραγγίσουν καλά. Ζυμώνουμε πάλι την ανεβασμένη ζύμη τη χωρίζουμε σε 10 κομμάτια και με τον πλάστη ανοίγουμε φύλλα πάχους 3 χιλιοστών. Βάζουμε τα στραγγισμένα λαχανικά σε μια λεκάνη προσθέτουμε το ρύζι αλάτι πιπέρι και το ελαιόλαδο και τα ανακατεύουμε καλά. Μοιράζουμε τη γέμιση σε 10 φύλλα και μετά τα διπλώνουμε σαν φάκελα. Τοποθετούμε τα λαχανοπίτια σε ταψί και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180οC επι 15-20 λεπτά. Σερβίρονται ζεστά. Συνοδεύονται απαραίτητως με ένα κομμάτι μανούλι Καρπάθου

Κωνσταντίνος Παπαδόπουλος

# Άρτος και πρόσφορο



Άρτοι



Πρόσφορο  
Π. Αμβρόσιος

# Γαλακτοκομικά



Μανούλι

Δημήτρης Γεραπετρίτης

## Υλικά

- Γάλα επιλογής (Κατσικίσιο, Πρόβειο ή Ανάμεικτο)
- Πυτιά (ή την αγοράζουμε από ένα μαγαζί με παραδοσιακά υλικά ή την παίρνουμε από το στομάχι του ριφιού όταν το σφάζουμε.)

## Εκτέλεση συνταγής

- Αφού αρμέξουμε το γάλα από την κατσίκα το σουρώνουμε στην κατσαρόλα. Παίρνουμε την πυτιά και την ρίχνουμε σε ένα ποτήρι κρασιού με λίγο γάλα. Αφού την ανακατέψουμε καλά την ρίχνουμε στην κατσαρόλα με το πολύ γάλα και το βάζουμε στην άκρη μέχρι να πήξει. Έπειτα την σουρώνουμε στο τουπί μέχρι να έχει μείνει μόνο το πηκτό μέρος. Το αφήνουμε στο τουπί μέχρι να γίνει τυρί.

# Το βούτυρο



Ιωάννης Λεγάκης

Κατσικίσιο φρέσκο βούτυρο

Υλικά

Ένα κιλό καϊμάκι γάλακτος από φρέσκο αιγοπρόβειο, γάλα το οποίο όταν το βράσω και το αφήσω να κρυώσει, κάνει μια κρούστα παχιά που μαζεύω (καϊμάκι)

Εκτέλεση

Βάζω το καϊμάκι στην κατσαρόλα σε σιγανή φωτιά ανακατεύω συχνά μέχρι να βγάλει το βούτυρο που μαζεύω σταδιακά με κουτάλα.



# Οι καλαούροι

Υλικά

3 κ.σ. ελαιόλαδο

Κρεμμύδι

Λίγη δάφνη

1 κύβο χορτόσουπα

1 σκόρδο

1 κ.σ. πελτέ

Πιπέρι

Εκτέλεση

Σε ένα τσουκάλι βάζουμε ελαιόλαδο. Έπειτα προσθέτουμε λίγο κρεμμύδι και σκόρδο. Μετά τα σωτάρουμε λίγο και προσθέτουμε πελτέ και νερό και βάζουμε τα σαλιγκάρια. Τα αφήνουμε να βράσουν καλά για περίπου 1 ώρα. Τέλος αν θέλουμε βάζουμε λίγη δάφνη και πιπέρι.



Ραφαήλ Μαγιάφης

# Τα γλυκά



Καρπάθικος μπακλαβάς

Αγγελική Κιαγιά



Σησαμόμελι

Πηγή Κα Ευτυχία



Μοσχοπούγια

Ιωάννης Λεγάκης

# Μοσχοπούγγια

- Σιρόπι
- 2 φλ καρύδια + 2 φλ. αμύγδαλα
- 1 κ.γλ. υγρή βανίλια ή 2 βανίλιες
- ½ φλ. Σιρόπι (φτιάχνουμε λίγο σιρόπι προσθέτουμε λίγο μέλι και το αφήνουμε να κρυώσει αφού πρώτα έχει δέσει σαν το σιρόπι του μπακλαβά). Προσθέτουμε λίγο λεμόνι. Με το σιρόπι ζυμώνουμε τα καρύδια και αμύγδαλα για να γίνουν ένα μίγμα
- ½ φλ. καβουρντισμένο σησάμι
- 1 κ.γλ. κανέλα
- 1 μοσχοκάρυδο

## Ζύμη

- 1 φλ. Ελαιόλαδο
  - ½ κιλο βούτυρο ανάλατο
  - 2 αυγά
  - 1 φλ. Ζάχαρη
  - 1 ποτηράκι ούζο
  - ½ φλυτζάνι χυμό φρέσκο πορτοκάλι
  - 2 κ.γλ μπεικιν πάουντερ
  - 8 φλ. Αλεύρι
- Η ζύμη να είναι μαλακιά να μην κολλά στα χέρια  
Τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο επι 15-20'. Αφού κρυώσουν τα ραντίζουμε με ½ φλ. ροδόσταμο και πασπαλίζουμε με άχνη ζάχαρη

# Το σησάμι



# Τα μπαχαρικά

- Κανέλα
- Γαρύφαλλο
- Γλυκάνισο
- Δενδρολίβανο
- Κίμινο
- Μοσχοκάρυδο
- Ρίγανη
- Μαυροσήσαμο
- Δάφνη



# Το γνήσιο θαλασσινό αλάτι



# Το κρασί



Αγγελική Κιαγιά

# Το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο





Σοφία Γεωργατσού

1. Αν θέλετε μπορείτε να μας πείτε δυο λόγια για τη σχέση σας με την παραδοσιακή κουζίνα

Καθημερινά ασχολούμαι με την παραδοσιακή κουζίνα και σπανιότερα με τη διεθνή.

2. Πότε μαγειρέψατε το πρώτο σας παραδοσιακό φαγητό και πιο;

Σε ηλικία δεκατριών ετών.

Έγινε ανάμικτα φαγητά στο γούρνο.

Επίσης έκανα στα ψιτοκούρμα τα κρήνα και το κάρβι (τεγείωμα).

3. Ποια είναι τα πιο διαδεδομένα παραδοσιακά φαγητά

Μακαρούνες, χοιρώ με εϊγίνο, ρεβυθόρυθο και βυζάνι.

4. Ποια η σχέση των καρικευμάτων με την παραδοσιακή κουζίνα

Σημαντική. Τα καρικεύματα είναι που δίνουν την ιδιαίτερη γεύση σε κάθε φαγητό.

5. Η Κάρπαθος έχει πολύ ψάρι. Ποιες είναι οι κύριες συνταγές

Οργόσσοφα, μένουρα τηγανιτή, σφυρίδα γιαχνί.

6. Το καρπάθικο γλέντι έχει χαρακτηριστεί ως άυλη πολιτιστική κληρονομιά της Ελλάδας. Πείτε μας δυο λόγια για τη γαστρονομία του

Σε κάθε καρπάθικο γλέντι προσφέρονται παραδοσιακά με ζέδις όπως ντομαδάκια, κρέας γιαχνί και αβριάι τηγανιτό. Επίσης καρπάθικο κρασί.

7. Τα παλιότερα χρόνια νηστεύατε;

Ναι.

8. Κάντε μια ευχή για τον τόπο μας και για τα νέα παιδιά

Είχελι μωτά νέα παιδιά να ευφρίχουν στα καρπικά χίετικα και να ετηρήουν τα έθιμα μας.

~~Θεοδώρα~~

1. Αν θέλετε μπορείτε να μας πείτε δυο λόγια για τη σχέση σας με την παραδοσιακή κουζίνα

Η καρναθική κουζίνα για τη ξεχωριστή και μοναδική της ιδιαιτερότητα. Μακαρούνες - ψιτοκούρμα κ.β.λ.

2. Πότε μαγειρέψατε το πρώτο σας παραδοσιακό φαγητό και πιο;

στην 60 χρόνια - Αβιάρι Μενιτών - Βυζάνι - χαμομήλαφο - παχανόλιζτες.

3. Ποια είναι τα πιο διαδεδομένα παραδοσιακά φαγητά

Μακαρούνες - μένουρα - χαμομήλαφο -

4. Ποια η σχέση των καρικευμάτων με την παραδοσιακή κουζίνα

Πολύ και οι παράγει η γη - ριζική - δάφνη - εϊμυρα -

5. Η Κάρπαθος έχει πολύ ψάρι. Ποιες είναι οι κύριες συνταγές

Σκάρπος - μένουρα - ροφός. χαμολόδια -

6. Το καρπάθικο γλέντι έχει χαρακτηριστεί ως άυλη πολιτιστική κληρονομιά της Ελλάδας. Πείτε μας δυο λόγια για τη γαστρονομία του

Στο καρπάθιο γλέντι σερβίρονται ονομαστά φαγητά που μαγειρεύονται

7. Τα παλιότερα χρόνια νηστεύατε;

40 ημέρες Πάσχα - 15 εϊς Παναγίας

8. Κάντε μια ευχή για τον τόπο μας και για τα νέα παιδιά

Στην γεννηθείς ολί καρπάθο και εϊν παιδι που εϊναι η κνήποτε ολί που νοσταλγεί η καρπός να γυρίσει

Ευδοκία Κατσηγιωρή

1. Αν θέλετε μπορείτε να μας πείτε δυο λόγια για τη σχέση σας με την παραδοσιακή κουζίνα

Μαγειρεύω παραδοσιακά την αγαπή

2. Πότε μαγειρέψατε το πρώτο σας παραδοσιακό φαγητό και πιο;

12 χρόνια περίπου. Ομελέτα με βρούδες και ομελέτα με χοιρινό «κυλιτό».

3. Ποια είναι τα πιο διαδεδομένα παραδοσιακά φαγητά

Μακαρούνες - σφιγάδο - κρέατα - γιαχνί Αβριάι με φαβοδάκια - Σουπές με μπάρα - αρνί σφτό αρνί κόκκινο σούπα (καλοκαίρι) γιατί είχαν κόκκινες ντομάτες τσίμετες - βρούδες με αβιά.

4. Ποια η σχέση των καρικευμάτων με την παραδοσιακή κουζίνα

Καρικεύματα όποιο ταυριάζει με το κάθε φαγητό να το αναδείξει - ξεχωρίσει.

5. Η Κάρπαθος έχει πολύ ψάρι. Ποιες είναι οι κύριες συνταγές

Τηγανιτά - Σουπές - Γιαχνί

6. Το καρπάθικο γλέντι έχει χαρακτηριστεί ως άυλη πολιτιστική κληρονομιά της Ελλάδας. Πείτε μας δυο λόγια για τη γαστρονομία του

Τα πάντα έκαναν απλά πράγματα. Σουπές, κρέατα, ντομαδάκια, σφιγάδο - χόντρο - Αβριάι τηγανιτή, κρεμμύδι, ντομαδάκια, σφιγάδο - χόντρο - τσίμετες.

7. Τα παλιότερα χρόνια νηστεύατε;

Ναι

8. Κάντε μια ευχή για τον τόπο μας και για τα νέα παιδιά

Με καθαρή καρδιά - μεγάλο να αφιερώνεται να πάει μπροστά ο τόπος μας. Με αγάπη. Πίστη.

# Ολυμπιονίκης Σεφ Νίκος Νικήτας

- Νίκος Νικήτας, με καταγωγή από την Κάρπαθο, Μέλος του World Master Chefs Society, στο οποίο μετέχουν μόλις 200 βραβευμένοι σεφ από όλο τον κόσμο.
- Μικρός λοιπόν τον επισκεπτόμουν στις διάφορες ξενοδοχειακές μονάδες που εργαζόταν, και μετά από λίγο καιρό αποφάσισα να εργαστώ και εγώ στην ηλικία των 14
- Στα 19 μου έγινε ο junior sous chef του ξενοδοχείου.
- Πρώτος σε πανευρωπαϊκό διαγωνισμό μαγειρικής στην Πράγα
- Πρώτος στους ολυμπιακούς αγώνες

# Το πρώτο του φαγητό

Το μόνο που ανακαλώ στη μνήμη μου είναι η ταχύτητα με την οποία η γιαγιά μου παρασκεύαζε τις μακαρούνες. Εκείνη τη μέρα στην Όλυμπο δεν μπορώ να πω με το χέρι στην καρδιά ότι και εγώ μαγείρεψα, αλλά πρόκειται για την πιο παλιά ανάμνηση σε σχέση με το φαγητό που ζει μέσα μου

# Ο Καρπάθιος τουρίστας

- Βασικός λόγος για να επισκεφθεί κανείς την Κάρπαθο είναι οι απάτητες παραλίες και η άγρια ομορφιά της. Έχουμε άρρηκτα συνδέσει τον πρωτογενή με τον δευτερογενή τομέα, περνώντας δηλαδή από την παραγωγή στην κατανάλωση.
- Αποτελεί υποχρέωσή μας ως οικοδεσπότες να τους προσφέρουμε το εναλλακτικό, το διαφορετικό κερδίζοντας παράλληλα το στοίχημα διατήρησης όχι μόνο της παράδοσης αλλά και της ποιότητας έναντι της ποσότητας.

# Συμβουλές για παιδιά

Συμβουλεύω κάθε φορά ένα νέο παιδί που μου εκφράζει το ενδιαφέρον του για το επάγγελμα της μαγειρικής, είναι να έχει υπομονή, σύνεση, σεβασμό και να δουλεύει αθόρυβα. Η δουλειά είναι απαιτητική και προϋποθέτει από τον απασχολούμενο να θέσει σε δεύτερη μοίρα πράγματα όπως οικογενειακές γιορτές και διακοπές, όταν οι άλλοι κλάδοι τα απολαμβάνουν.

# Επίλογος

- Ο όμιλος «Η παραδοσιακή γαστρονομία της Καρπάθου ήταν ένας από τους πιο ενδιαφέροντες ομίλους που έχω συμμετάσχει αυτή τη χρονιά. Εκεί απέκτησα πολλές γνώσεις για την Καρπάθικη γαστρονομία και το πως φτιάχνονται οι διάφορες συνταγές. Προσωπικά μου άρεσε να συναντώ τους φίλους μου κάθε Σάββατο καθώς επίσης να δοκιμάζω τα διάφορα εδέσματα που παρασκευάζαμε και φέρναμε στην τάξη. Επίσης μου άρεσε να συνεργάζομαι με τα άλλα παιδιά και μου έκανε εντύπωση το αποτέλεσμα μετά από τόσο κόπο. Ήτα μια υπέροχη εμπειρία που δεν θα την ξεχάσω ποτέ!!! (Αμπντουλλάχ Ελ Αουέντι)
- Συμμετέχοντας σε αυτόν τον όμιλο αποκόμισα παρά πολλές και χρήσιμες εμπειρίες περί μαγειρικής. Επίσης γνώρισα καινούργια πράγματα για τις διατροφικές συνήθειες του νησιού μου . Επιπλέον πέρασα τέλεια κατά την διάρκεια όλων των συναντήσεων και ήρθα πιο κοντά με συμμαθητές και φίλους μου . Τέλος , από τον όμιλο, έμαθα και πολλά σημαντικά πράγματα που αφορούν τον πανέμορφο τόπο στον οποίο ζω, την Κάρπαθο .

# Από τις συναντήσεις μας



# Τα παιδιά μας

- Ιωάννης Λεγάκης
  - Αμπντουλλάχ Ελ Αουέντι
  - Δημήτριος Γεραπετρίτης
  - Αγγελική Κιαγιά
  - Ραφαήλ Μαγιάφης
  - Κωνσταντίνος Παπαδόπουλος
- 
- Υπεύθυνοι Καθηγητές
    - Ιωάννης Τσαγκατάκης
    - Γεωργία Σεβδαλή



# Ευχαριστίες

- Το Θεό μας για όλα
- Το διευθυντή μας Μηνά Κουρουμπλάκη
- Τους καθηγητές μας
- Τους γονείς μας
- Την Κα Ελένη Κυπριωτάκη
- Το σεφ Νικόλαο Νικήτα
- Την Άννα Μαρία Αθανασίου
- Τον Κωνσταντίνο Παπαδόπουλο
- Την κα Διονυσία Μηνά
- Όλες τις «παραδοσιακές» κυρίες που μας χάρισαν τις συνταγές τους
- Σοφία Ορφανού
- Σοφία Γεργατσούλη
- Ευτυχία Τσαμπούκη
- Σοφία Βιτωρούλη
- Φωτεινή Χατζηγιαννάκη
- Ματίνα Περίδου
- Μαρία Σακελάκη
- Σοφία Καφετζή
- Σουμάγια Ζακζούκ
- Όλγα Μαλόφτη
- Βαρβάρα Σπανού-Σεβδαλή