



πολιτιβός αθρώπινες δραστηριότητες

ΨΗΛΟΡΕΙΤΗΣ - ΚΡΗΤΗ



Το παρόν έντυπο συγχρηματοδοτήθηκε από την Ε.Ε. (ΕΓΤΠΕ-Π) και το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων

ΑΚΟΜΜ - Ψηλορείτης Αναπτυξιακή Α.Ε. Ο.Τ.Α.

Ανώγεια, 74051, Ρέθυμνο Τηλ.: 2834031402, Φαξ: 2831031058

<http://www.psiloritis.net.gr>, e-mail: leader@psiloritis.net.gr





Ο τόπος - Ο άνθρωπος

Η Κρήτη είναι το μεγαλύτερο νησί της Ελλάδας με βουνό και θάλασσα μοιρασμένα εξίσου, με πλούσια φύση, με ιστορία και μεγάλη παράδοση, που οι μυρωδιές του παρελθόντος σμίγουν με την καθημερινότητα των απλών ανθρώπων της υπαίθρου. Είναι μια ανοιχτή αγκαλιά που καλοδέχεται εκατομμύρια επισκέπτες κάθε



χρόνο, ένας τόπος υπερήφανος και αυτάρκης που μπορεί να προσφέρει δυνατές συγκινήσεις και αξέχαστες διακοπές. Ο Ψηλορείτης, προσιώνιος φύλακας του νησιού, ορθώνεται στη μέση των νομών Ηρακλείου και Ρεθύμνου, σημαδεύοντας με τη θωριά του τον τόπο και τους ανθρώπους του, αιώνιους θεματοφύλακες αρχαίων πολιτισμών και δημιουργούς του μελλούμενου.

Η Κρήτη του Ψηλορείτη είναι ένας θησαυρός από εικόνες φυσικής ομορφιάς, ένα κράμα από βιώματα του παρελθόντος που δένουν με τη σύγχρονη ζωή, ένας συνδυασμός αρωμάτων και γεύσεων πλημμυρισμένων από την αλμύρα της θάλασσας και το λευκό του χιονιού που επιμένει ολοχρονίς στις απότομες χαράδρες. Ο επισκέπτης καλείται να γίνει μέρος του, να συμμετέχει στη μυσταγωγία του βουνού και των ανθρώπων του, να απολαύσει σκηνές καθημερινής ζωής σε απόλυτη αρμονία με τον ευλογημένο τούτο τόπο.



Οι ανθρώπινες δραστηριότητες

Η περιοχή του Ψηλορείτη λόγω της ορεινής γεωμορφολογίας της είναι κτηνοτροφική. Η κτηνοτροφία παραμένει παραδοσιακή ασχολία με αρχέγονες ρίζες και προσφέρει δυναμική παραγωγή κρέατος, γάλακτος και τυροκομικών προϊόντων. Εκτός από τα πετρόκτιστα μιτάτα η τυροκόμιση και τυποποίηση γίνεται πλέον και σε άρτια εξοπλισμένες σύγχρονες βιοτεχνικές μονάδες.



Στα πεδινά η αγροτική παραγωγή στηρίζεται κυρίως στην καλλιέργεια της ελιάς. Το ελαιόλαδο που παράγεται σε όλη την περιοχή του Ψηλορείτη είναι εξαιρετικής ποιότητας, με πρωταγωνιστή την περιοχή του Βορείου Μυλοποτάμου, όπου η καλλιέργεια κορωνείκης ελιάς είναι εκτενής και το ελαιόλαδο έχει χαρακτηριστεί σε προϊόν προστατευόμενης ονομασίας προέλευσης. Τα τελευταία χρόνια προσφέρεται και τυποποιημένο από αρκετούς συνεταιρισμούς ή επιχειρήσεις. Ξεχωρίζουν επίσης κάποιες βρώσιμες ποικιλίες όπως η Αμπαδιώτικη θρούμπα Αμαρίου (προϊόν προστατευόμενης ονομασίας προέλευσης) και η σταφιδολιά του Μαράθου Μαλεβυζίου.

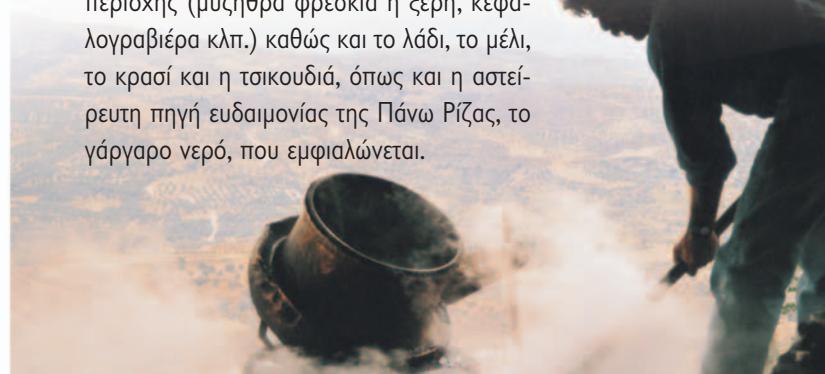
Η αμπελοκαλλιέργεια είναι πολύ διαδεδομένη στο Αμάρι, στο Μυλοπόταμο και ιδιαίτερα στην περιοχή του Μαλεβυζίου όπου παράγεται το Μαλεβυζιώτικο κρασί που σύμφωνα με τους ερευνητές παραπέμπει στην ποικιλία Malvazia του μεσαίωνα. Λόγω της

αφθονίας των άγριων βιοτάνων και ιδίως του θυμαριού η μελισσοκομία είναι ιδιαίτερα ανεπτυγμένη σε όλη τη ριζοβουνιά του Ψηλορείτη. Στην περιοχή των Σισών Μυλοποτάμου και Φόδελε

Μαλεβυζίου απέραντοι πορτοκαλεώνες στηρίζουν την οικονομία του τόπου. Η καλλιέργεια κίτρου είναι διαδεδομένη στην ευρύτερη περιοχή του Γαράζου. Στην περιοχή Λιβάδι του Κρουσώνα φύονται νοστιμότατα αχλάδια και μήλα. Στο Γερακάρι και Μέρωνα Αμαρίου καθώς και στο Βενί Μυλοποτάμου τα κεράσια και τα βύσσινα είναι μοναδικά. Τα άγρια βότανα κυριαρχούν στο τοπίο και χρησιμοποιούνται ως αφεψήματα αλλά και στη μαγειρική. Στις Σίσες ακόμα οι κάτοικοι μαζεύουν τον αλάδανο από τα βουνά το καλοκαίρι. Στην παραλιακή ζώνη η αλιεία παραμένει ως σήμερα



μια από τις ενασχολήσεις των ντόπιων (Πάνορμο, Μπαλί, Σίσες). Ο επισκέπτης μπορεί επίσης να προμηθευτεί χειροποίητα προϊόντα, με ντόπια υλικά και τοπικές συνταγές, όπως κριθαροκούλουρα, ντάκους, ξομπλιαστά κουλούρια, γλυκά κουταλιού, ξινόχοντρο που διατίθενται σε πρατήρια συνεταιρισμών, παντοπωλεία ή εξειδικευμένα μαγαζιά σε μεγάλους οικισμούς. Εξαιρετικής ποιότητας είναι και τα τυριά της περιοχής (μυζήθρα φρέσκια ή ξερή, κεφαλογραβιέρα κλπ.) καθώς και το λάδι, το μέλι, το κρασί και η τσικουδιά, όπως και η αστείρευτη πηγή ευδαιμονίας της Πάνω Ρίζας, το γάργαρο νερό, που εμφιαλώνεται.





Οι λαϊκές τέχνες

Οι λαϊκές τέχνες που διατηρούνται ακόμα και σήμερα προσφέρουν χειροποίητα αριστουργήματα. Στις Μαργαρίτες η αγγειοπλαστική τέχνη ανθεί. Στα Ανώγεια και την Αξό διατηρείται ζωντανή η υφαντική παράδοση του χωριού. Στην Αλφά και τη Λαγκά Μυλοποτάμου οι παραδοσιακοί πετράδες ακόμα εξασκούν την τέχνη



της λιθοξοΐας. Στο Βυζάρι Αμαρίου και στα Ανώγεια θα συναντήσουμε εργαστήρια ξυλογλυπτικής, στου Καλογέρου εργαστήριο κεραμικής, και στους Αποστόλους εργαστήριο λιθοξοΐας. Στο Ζαρό υπάρχει εργαστήριο υφαντικής ενώ στη Γέργερη υπάρχουν ακόμα χειροτέχνες που δουλεύουν με μεράκι το ξύλο και την πέτρα καθώς και παραδοσιακοί καλαθοπλέκτες πανεριών στη Νύβριτο. Στο Ζαρό και στη Γέργερη υπάρχουν δύο εξαιρετικά οργανοποιεία, ενώ στο Άνω Μέρος Αμαρίου ένα μοναδικό στιβανάδικο.



Οι εκδηλώσεις

Η περιοχή του Ψηλορείτη είναι ιδανικός τόπος για τον επισκέπτη που επιζητά να σμίξει με τους φιλόξενους κατοίκους σε όμορφες λαϊκές συνάξεις. Τέοις ευκαιρίες δίνονται στις γιορτές της χριστιανοσύνης, σε κοινωνικές εκδηλώσεις όπως γάμοι, βαπτίσεις, κουρές προβάτων, σε τοπικές επετείους, πανηγύρια και χοροεσπερίδες στις πλατείες των χωριών. Ο άνθρωπος του Ψηλορείτη γεύεται τη ζωή που του χαρίζεται κάθε στιγμή ως το μεδούλι, με χορούς της αγάπης, της χαράς ή του πολέμου, με μαντινάδες και τραγούδια, με τους αναστεναγμούς του ριζίτικου, με τον ίχο της γλυκόλαλης λύρας και το ρυθμό του λαούτου. Ο χορός έχει κεντρικό ρόλο στην κοινωνική ζωή των κατοίκων ιδιαίτερα της ορεινής ζώνης. Αναφέρομαστε σε χορούς που έχουν τις ρίζες τους στα χωριά του Ψηλορείτη όπως ο Μαλεβυζιώτης και ο Ανωγειανός πηδηκτός. Γύρω από τον Ψηλορείτη οι ντόπιοι γιορτάζουν όλο το χρόνο και χαίρονται κάθε



τους στιγμή. Πολιτιστικές εκδηλώσεις διοργανώνονται σε όλους τους Δήμους και τους συλλόγους του Ψηλορείτη όλη τη διάρκεια του χρόνου. Αναφέρουμε ενδεικτικά «Τα Ταλλαία» του Δήμου Κουλούκωνα και τις «Γιορτές της φύσης και των ανθρώπων» του Δήμου Ρούβα, την «Πολιτιστική Συνάντηση» του Δήμου Γεροποτάμου, «Σε πλατείες και σε αλώνια» του Δήμου Αρκαδίου καθώς και τον «Πολιτιστικό Αύγουστο στο Δήμο Ανωγείων».





Αντίστοιχες εκδηλώσεις όπου δίνεται η ευκαιρία στον επισκέπτη να συμμετέχει σε υψηλού επιπέδου παραστάσεις συναυλίες, εκθέσεις, συνέδρια πραγματοποιούνται και στους δήμους Ζαρού, Κρουσώνα, Τυλίσσου («Πολιτιστικός Αύγουστος»), Συβρίτου και Κουρητών, καθώς και στην κοινότητα Ζωνιανών. Η Γιορτή Κίτρου στο Γαράζο (15Αύγουστος), τα Υακίνθεια στα Ανώγεια (Ιούλιος), η θεατρική παράσταση Boudalia στις Μαργαρίτες Μυλοποτάμου (τέλη Αυγούστου), στη Μονή Βροντησίου οι εκδηλώσεις της Παγκρήτιας νεολαί-



ας είναι εκδηλώσεις γνωστές ευρύτερα στο νησί. Την Κυριακή της Αποκριάς γίνεται Καρναβάλι στο Πέραμα Μυλοποτάμου. Την Καθαρά Δευτέρα την παράσταση κλέβουν τα λαϊκά δρώμενα «Αποκριγιώματα» στη Γέργερη (γάμος, Αρκουδίστικος χορός), «το κλέψιμο της νύφης» στο Μελιδόνι Μυλοποτάμου και τα αποκριάτικα δρώμενα στο Μέρωνα Αμαρίου (λεράδες, καμήλα, Χότζας, τζαγκάρης, αρκούδα και προξενητής) Σας προτείνουμε να παραβρεθείτε στη γιορτή του Κρουσανιώτη βοσκού στον Κρουσώνα, στο πανηγύρι



του Αη Γιώργη του Μεθυστή στη Γέργερη, που δοκιμάζεται η νέα σοδειά των κρασιών, στη ποιμενική γιορτή του Αη Γιαννιού στο Δάσος του Ρούβα, στη γιορτή σουλτανίνας στις Κορφές με διαγωνισμό κρητικής μαντινάδας, στη γιορτή κερασιού στο Σάρχο Μαλεβυζίου και στο Βενί Μυλοποτάμου, στη γιορτή νερού στη λίμνη Ζαρού και γιορτή μελιού στα Βορίζια. Μη χάσετε επίσης το παραδοσιακό θέρισμα και αλώνισμα στο Φουρφουρά και το Μέρωνα Αμαρίου.



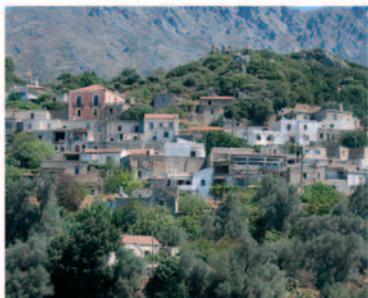
Οι περιηγήσεις

Το ήπιο μεσογειακό κλίμα και η μεγάλη ηλιοφάνεια σε όλη τη διάρκεια του έτους αποτελούν προνόμια για απολαυστικές διακοπές στην Κρήτη και τις 4 εποχές. Η περιοχή του Ψηλορείτη ιδιαίτερα, λόγω της ιδιότυπης γεωμορφολογίας της προσφέρει ποικιλία προτάσεων για τον επισκέπτη όλο το έτος. Οι ορεινοί οικισμοί, αποτελούν ιδανικούς χειμερινούς προορισμούς. Τα Ανώγεια και η





Αξός, ο Κρουσώνας και τα ορεινά χωριά του Μαλεβυζίου, το Γερακάρι και ο Μέρωνας είναι έτοιμα να προϋπαντήσουν τον επισκέπτη τους ντυμένα στα λευκά κάθε χειμώνα. Οι παραλιακοί οικισμοί Πάνορμο και Μπαλί Δήμου Γεροποτάμου, με τις πεντακάθαρες αμμουδιές τους συγκεντρώνουν μεγάλο αριθμό παραθεριστών τα καλοκαίρια. Η ενδοχώρα ακολουθεί το μοντέλο μιας ήπιας τουριστικής ανάπτυξης, με σεβασμό στην προστασία του φυσικού και πολιτιστικού πλούτου. Οι αγροτουριστικές μονάδες που έχουν δη-



μιουργηθεί γύρω από τον Ψηλορείτη καθώς και οι χώροι εστίασης προσφέρουν άψογη φιλοξενία, μοναδικές γευστικές απολαύσεις, στο πνεύμα της κρητικής απλόχερης προσφοράς.

Η περιοχή του Ψηλορείτη είναι ιδανικός προορισμός για τον επισκέπτη που θέλει να ανακαλύψει μόνος του τη φυσική ομορφιά του βουνού και την πολιτιστική ταυτότητα των κατοίκων. Η φύση είναι γεμάτη εναλλαγές, τα φαράγγια και οι απότομες βουνοκορφές από τη βόρεια πλευρά δίνουν τη θέση τους νότια σε πλούσιους υγρότοπους, πηγές και ποτάμια, ήρεμες καρποφόρες κοιλά-



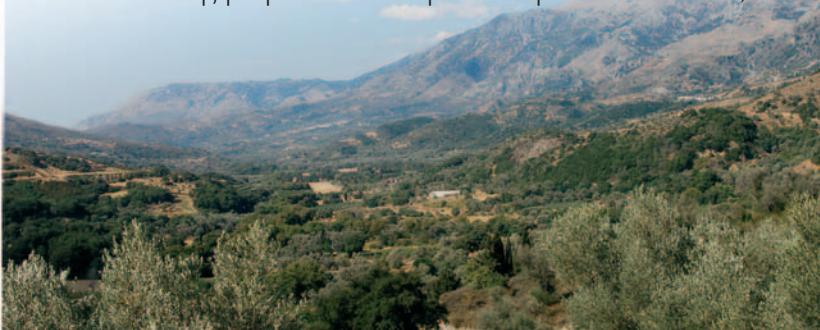
δες και οροπέδια. Μπορεί κάλλιστα κάποιος να συνδυάσει περιηγήσεις παράληλα με επισκέψεις σε αρχαιολογικές θέσεις που ζώνουν το βουνό, σε ιστορικά μοναστήρια και μικρές βυζαντινές εκκλησίες. Πλήθος είναι τα ενδιαφέροντα κτίσματα, θησαυροί λαϊκής κληρονομιάς που θα συναντήσει κάποιος στο διάβα του, όπως νερόμυλοι τόσο από την πλευρά του Μυλοποτάμου όσο και από την Πάνω Ρίζα, πέτρινα γεφύρια, μιτάτα ψηλότερα προς την κορφή του βουνού, κάστρα, γραφικά χωριά με πετρόκιστα σπίτια σκαρ-



φαλωμένα στις πλαγιές. Κάθε απόπειρα για περιήγηση στην περιοχή του Ψηλορείτη είναι μια πολύπλευρη αποκάλυψη εικόνων φυσικής ομορφιάς, ιστορικής μνήμης και κουλτούρας των κατοίκων. Σε όλη την περιοχή προσφέρονται επίσης εναλλακτικές δραστηριότητες όπως ορειβασία, αναρρίχηση, σπηλαιολογία, φυσιολατρικές εξορμήσεις και παρατήρηση άγριας ζωής.

Οι ακτές βρίσκονται πολύ κοντά και είναι ιδανικές για κολύμπι, ξεκουραση και θαλάσσια σπορ.

Ο επισκέπτης μπορεί να ακολουθήσει το επαρχιακό οδικό δίκτυο,





που είναι ικανοποιητικό στο μεγαλύτερο κομμάτι του, ή να χρησιμοποιήσει το ευρωπαϊκό ορειβατικό μονοπάτι E4, που οδηγεί σε εξαιρετικές φυσιολατρικές διαδρομές.

Η κορυφή του Ψηλορείτη με εύκολη πρόσβαση από αρκετά σημεία του βουνού αποτελεί αγαπημένο προορισμό πολλών ορειβατικών αποστολών αλλά και επισκεπτών. Υπάρχουν τα ορειβατικά



καταφύγια στη θέση Τουμπωτός Πρίνος πάνω από τις Κουρούτες στο Αμάρι, στο Σαμάρι Δήμου Ζαρού και στην περιοχή Τριγιόδω Ανωγείων που δέχονται επισκέπτες κατόπιν συνεννόησης με τους αντίστοιχους Ορειβατικούς Συλλόγους καθώς και του Αη Γιάννη του Ρούβα. Υπό κατασκευή είναι και το καταφύγιο πάνω από τα Λιβάδια Μυλοποτάμου.



Η φιλοξενία - Η γαστρονομία

Η Κρητική φιλοξενία παραμένει βαθιά ριζωμένη μέσα στις ψυχές των ντόπιων που ακολουθούν από ένστικτο τις προσταγές του Ξενιού Δία. Το κέρασμα, το «ραέτι» κατά την λαϊκή ντοπιολαλία, είναι τρόπος ζωής, καθημερινό βίωμα ένδειξης ευγένειας και φι-



λίας στον επισκέπτη και έχει κεντρική θέση στο κρητικό νοικοκυριό, στο καφενείο, στα πανηγύρια και σε κάθε είδους κοινωνική εκδήλωση. Οι κάτοικοι του Ψηλορείτη απολαμβάνουν την ποικιλία γεύσεων που αποδίδουν οι καρποί της εύφορης γης τους. Δημιουργούν πλούσια πιάτα με απλά υλικά, με ποικιλία χρωμάτων και αρωμάτων.





Το ελαιόλαδο αποτελεί τη βάση της διατροφής τους και τρώγεται μαγειρευτό ή ωμό με εποχιακά λαχανικά από τους κήπους και άγρια χόρτα. Αυτά συνοδεύονται με τυροκομικά, καθώς και μικρά ή μεγάλα κρέατα οικόσιτης παραγωγής. Ξεχωριστή θέση στο τραπέζι κατέχει το μαύρο ζυμωτό ψωμί, τα κριθαροκούλουρα, τα σα-



λιγκάρια (χοχλιοί), οι ελιές, τα όσπρια, το ψάρι, τα βότανα. Το γεύμα συνοδεύεται πάντα με καλής ποιότητας σπιτικό κρασί ή με δυνατή τσικουδιά, που παράγεται στα ρακοκάζανα. Τα εποχιακά φρούτα καταναλώνονται όλη μέρα. Το αγνό θυμαρίσιο μέλι είναι απαραίτητο στη δημιουργία γλυκισμάτων, σε συνδυασμό με σταφίδες, καρύδια, αμύγδαλα, σουσάμι, πετιμέζι, χυμό πορτοκαλιού, ανθότυρο ή μυζήθρα. Η κρητική διατροφή τα τελευταία χρόνια, σύμφωνα με διεθνείς διατροφικές έρευνες αποτελεί το πρότυπο για υγεία και μακροζωία.



ΚΡΗΤΗ

ΠΕΡΙΟΧΗ ΨΗΛΟΡΕΙΤΗ



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ - ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: View-Master

ΚΕΙΜΕΝΑ: ΕΙΡΗΝΗ ΚΛΑΔΟΥ - ΚΩΣΤΗΣ ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: AKOMM - ΨΗΛΟΡΕΙΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ Α.Ε. Ο.Τ.Α., ΜΟΥΣΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ, HΙ FIDELITY, VIEW - MASTER, ΕΙΡΗΝΗ ΚΛΑΔΟΥ, ΚΑΛΟΥΣΤ ΠΑΡΑΚΑΜΙΑΝ, ΦΟΤΟ ΡΕΘΥΜΝΟ, ΑΡΧΕΙΟ ΔΗΜΩΝ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΔΡΑΣΗΣ
COPYRIGHT XAPTH: MEDITERRANEO EDITIONS