

Εξοσιτόφρα

Η ανάδειξη της τοπικής κουζίνας, η χρήση και ανάδειξη των τοπικών προϊόντων και κρασιών μέσα από την δημιουργία παραδοσιακών πιάτων, καθώς και οι εναλλακτικές χρήσεις των υλικών, υπήρξαν τα βασικότερα σημεία της πρακτικής άσκησης στα πλαίσια των σεμιναρίων/ διαλέξεων που διοργάνωσε το ΤΕΙ Ιονίων Νήσων για τους τοπικούς εστιάτορες και επαγγελματίες του χώρου της εστίασης. Μετά από αξιολόγηση των εστιατορίων που συμμετείχαν στις εκπαιδευτικές δράσεις για την Επτανησιακή Διατροφή της Πράξης «Ανάδειξη του Τεχνολογικού Ιδρύματος Ιονίων Νήσων ως διεθνούς πόλου εκπαίδευσης και καινοτομίας» απονεμήθηκε το «Σήμα Επτανησιακής Κουζίνας» στα εξής εστιατόρια:

ΚΕΦΑΛΟΝΙΑ

AMMES	ΑΚΡΟΓΙΑΛΙ
CAPITOL EVENTS	ΑΜΠΕΛΑΚΙ
CAPTAIN'S TABLE	ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΤΖΙΒΡΑΣ ΚΑΙ ΣΙΑ Ο.Ε.
DENIS RESTAURANT & BAR	ΑΦΡΟΔΙΤΗ
IKARUS	ΔΙΟΝΥΣΟΣ
IL BORGO	ΈΝΑΣΤΡΟΝ
ΜΥTHOS CATERING	Η ΠΑΛΙΑ ΠΛΑΚΑ
STATERI CATERING	ΚΛΙΜΑΤΙΣ
VASSO'S RESTAURANT	ΛΑΡΑ (ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ)
VISTA MARE	ΜΙΛΟΣ

ΖΑΚΥΝΘΟΣ

CARETTA BEACH (ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ)	LESANTE (ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ)
CARISSIMO	ΑΕΡΑΣ
CAVO D' ORO (ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ)	ΛΑΜΠΡΟΣ
FAMILY RESTAURANT	ΜΑΛΑΝΟΣ
KLELIA (ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ)	ΠΑΠΟΡΟ

ΜΩΛΟΣ
ΞΑΣΤΕΡΙΑ
ΌΠΩΣ ΠΑΛΙΑ
ΠΑΝΑΣ ΜΠΑΓΚΑΛΟΥΣ ΕΠΕ
ΣΤΟ ΨΗΤΟ
ΤΑ ΠΙΘΑΡΙΑ (Λάσση)
ΤΑ ΠΙΘΑΡΙΑ (Σκάλα)
ΦΑΙΔΡΑ

ΛΕΥΚΑΔΑ

AERO BAR RESTAURANT
ΝΤΟΜΑΤΑ
Ο ΓΕΡΟ ΠΛΑΤΑΝΟΣ
ΠΟΡΤΟ ΝΙΚΙΑΝΑ
ΤΟ ΚΟΥΤΟΥΚΙ



ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΙΔΡΥΜΑ ΙΟΝΙΩΝ ΝΗΣΩΝ

Τμήμα
Τεχνολογίας
Τροφίμων



με τη συνεργασία της
Λέσχης Αρχιμαγειρών Ελλάδας

Επτανησιακή Διατροφή

Μοχλός πολιτιστικής,
τουριστικής και
οικονομικής ανάπτυξης

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΙΟΝΙΩΝ ΝΗΣΩΝ
Ιωσήφ Μομφεράτου 27 & Ηλία Μηνιάτη, Τ.Κ.: 28100 Αργοστόλι, Κεφαλονιά,
www.teiion.gr & 26710-25820

Στο πλαίσιο της Πράξης «Ανάδειξη του Τεχνολογικού Ιδρύματος Ιονίων Νήσων ως Διεθνούς Πόλου Εκπαίδευσης και Καινοτομίας»



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



Greece



Ionian Islands

Το ΤΕΙ Ιονίων Νήσων στα πλαίσια της Πράξης «Ανάδειξη του Τεχνολογικού Ιδρύματος Ιονίων Νήσων ως διεθνούς πόλου εκπαίδευσης και καινοτομίας», υλοποίησε κατά το διάστημα 2011-2015 σεμιναριακού τύπου διαλέξεις στην Κεφαλονιά, τη Ζάκυνθο και τη Λευκάδα, οι οποίες απευθύνονταν σε τοπικούς εστιάτορες και γενικότερα επαγγελματίες του χώρου της εστίασης και του τουρισμού.

Στα πλαίσια αυτά και με τη συνεργασία της Λέσχης Αρχιμαγείρων Ελλάδας δημιουργήθηκε το «Σήμα Επτανησιακής Κουζίνας», το οποίο απονεμήθηκε σε εστιατόρια των 3 νησιών. Στόχος του Σήματος είναι η περαιτέρω ανάδειξη της τοπικής επτανησιακής κουζίνας και η ευρύτερη εφαρμογή της στα τοπικά εστιατόρια, με την ένταξη παραδοσιακών συνταγών και τη χρήση τοπικών προϊόντων στα μενού των εστιατορίων.

Τέχνη

Η γαστρονομία δεν είναι μόνο η τέχνη της απόλαυσης εκλεκτής τροφής. Είναι μοχλός πολιτιστικής και τουριστικής ανάπτυξης. Το ΤΕΙ Ιονίων Νήσων μέσω των δράσεων προβολής της επτανησιακής διατροφής, αναδεικνύει προϊόντα, γεύσεις και καλές πρακτικές σε όλους όσους αγαπούν το καλό φαγητό. Μέσα ή έξω από την κουζίνα τους.

Ιστορία

Τα Επτάνησα βρέθηκαν κατά τη διάρκεια της ιστορίας στο κέντρο πολιτισμικών και εμπορικών ανταλλαγών, όντας το σημείο σύνδεσης της ηπειρωτικής Ελλάδας με την υπόλοιπη Ευρώπη. Επίσης, η περίοδος της ενετικής κατοχής (14ος - 18ος αιώνες) έφερε τις κοσμοπολίτικες επιρροές της ευρωπαϊκής κουζίνας στις γαστρονομικές παραδόσεις των κατοίκων.



Γλυκά

Τα νησιά του Ιονίου, διακρίνονται για την πλούσια βλάστηση, την ξεχωριστή κλωρίδα και πανίδα. Όλα αυτά τα στοιχεία ενσωματώνονται στην τοπική κουζίνα, τα κύρια στοιχεία της οποίας είναι:

- Η αφθονία σε ψάρια και θαλασσινά
- Το γευστικό ελαιόλαδο
- Τα ντόπια τυροκομικά προϊόντα (λαδοτύρι, γραβιέρα, πρέντζα, κ.ά.)
- Τα αρωματικά φυτά και βότανα (θυμάρι, θρούμπι, ρίγανη)
- Οι λιαστές ντομάτες, η κάπαρη και το κρίταμο
- Το θυμαρίσιο μέλι
- Το εξαιρετικό κρασί και η σταφίδα



Οι Γεύσεις

Οι γεύσεις των Επτανήσων αποτελούν ένα ξεχωριστό κεφάλαιο της ελληνικής γαστρονομίας. Το σαβόρο (=Ξινό), σήμα κατατεθέν της επτανησιακής κουζίνας, είναι μια υπέροχη σάλτσα με ξύδι και δεντρολίβανο που χρησιμοποιείται ευρέως στα Επτάνησα για να αρωματιστούν και να συντηρηθούν ψάρια, αλλά και λαχανικά. Το μπουρδέτο, το σοφρίτο, η πασιτσάδα, το σιφάδο, η στραπατσάδα, το τσιγαρέλι, το πασιτίσιο της νόνας, ο μπακαλιάρος με αλιίδα, η κρεατόπιτα, η μπακαλιάρωπιτα, είναι κάποιες από τις συνταγές που ενσωματώνουν αιώνες ιστορίας και πολιτισμού. Υπέροχα κρασιά αλλά και γλυκά όπως οι μάντολες, τα παστέλια, οι εργολάβοι (αμυγδαλωτά) αποτελούν τα συνοδευτικά της πλούσιας γευστικής κουλτούρας του Ιονίου.