



*Corfú / Paxí y Antípaxi
Lefkada / Meganisi
Cefalonia / Ítaca / Zante*

ISLAS DEL **mar JÓNICO**



GREECE

Erikusa
Othoní
Las islas Diapontias
Mathraki

Corfú

Paxí
Antípaxi

Islas Jónicas

Lefkada

Meganisi

Ítaca

Cefalonia

Zante



ISLAS JÓNICAS



Las islas Jónicas o Heptaneso son un destino en todo sentido y para todos los sentidos. Un maravilloso archipiélago que adorna las aguas entre Grecia e Italia.

Muchas son las razones para descubrir los tesoros de estas islas, sean grandes, como Corfú, Paxí, Zante (Zákynthos), Cefalonia, Lefkada, Ítaca, o pequeñas, como Meganisi, Kálamos, Kastós, Othoní, Eríkusa, Mathraki... Son lugares para soñar...

Porque combinan un clima delicioso, bellísimas playas, mucho verde,

una profunda historia, importantes monumentos y una identidad cultural muy particular. Quien visita este archipiélago griego, no puede más que notar las influencias venecianas, francesas e inglesas, que marcan su azaroso pasado.

Disfrute de la naturaleza, de sus ciudades, de un ambiente cosmopolita, seguro y lleno de vida, de sus variadas actividades culturales, de pueblos tranquilos y auténticos, y de su gastronomía, claro está.

Les esperamos

*Rodi Kratsa-Tsangaropoulou
Gobernadora de las Islas Jónicas
Exvicepresidenta del Parlamento Europeo*



Corfú

El estilo clásico, el lujo y la elegancia italiana se combinan en esta verde isla de gracia aristocrática. Las majestuosas fortalezas venecianas, las iglesias bizantinas y católicas, el palacio de Achileion y el del Mon Repos son algunos de los monumentos emblemáticos de entre una larga lista de lugares de interés.

Además del famoso islote de Pontikonisi, están sus playas cosmopolitas y bien organizadas, que combinan la fina arena blanca con el peculiar color del mar Jónico. Disfrute de las playas, de los deportes acuáticos y llegue hasta sus calas más solitarias para ver la puesta de sol.

Sus enclaves naturales, por otra parte, con humedales y una gran

variedad de aves, presentan una perspectiva ecosistémica poco conocida de Corfú.

Y no pueden faltar las costumbres locales, que saltan a la vista durante la Semana Santa Ortodoxa, cuando se realiza el lanzamiento de vasijas desde los balcones de las casas el Sábado Santo. ¡Toda una experiencia!

La hospitalaria Corfú le está esperando para llevarle por senderos históricos y culturales, y por parajes naturales, conociendo monumentos y costumbres heredadas hace siglos y que queremos compartir con usted.

Todo esto forma parte de la incomparable belleza de la isla.



1. Casco antiguo y Fortaleza Nueva.
2. Monumento de Sir Thomas Maitland en la plaza Spianada.
3. Palacio Achileion.
4. Pontikonisi (zona de Kanoni).

SOFRITO DE TERNERA

Ingredientes

- 1 kilo de carne de ternera cortada en rebanadas
- 2 tazas de aceite de oliva
- 8 dientes de ajo cortados en lonjas finas
- 1 taza de vinagre blanco
- Harina
- Sal
- Pimienta negra
- 1 ramito de perejil cortado fino
- 10 hojitas de romero
- Unas hojitas de mejorana
- 1 estameña para las hierbas

Preparación

1. Ablandar las rebanadas de carne, salpimentar a gusto, enharinarlas y sacudirlas para retirar la harina sobrante.
2. En una sartén freír la carne por ambos lados a fuego medio, sin dejar que se queme la harina.
3. Colocar la carne en una cacerola ancha y de fondo grueso.
4. Retirar el aceite sobrante de la sartén para sofreír un poquito el ajo y, al apagar, añadir el vinagre, un poco de agua y revolver. Dejar la sartén sobre la placa caliente hasta que se despeguen los restos de harina.
5. Añadir este sofrito a la carne.
6. Poner en la estameña los tallos del perejil y las demás hierbas y meterla en la cacerola.
7. Añadir más agua a la cacerola si hace falta, taparla y cocer a fuego lento entre 50 y 90 minutos.
8. Si en los últimos 20 minutos la salsa aún contiene demasiada agua, dejar cociendo sin la tapa para que el agua se evapore y se espese la salsa.
8. Retirar la estameña con las hierbas, añadir abundante perejil picado fino. Servir con puré de patatas.



PRODUCTOS TÍPICOS

Entre los productos típicos de Corfú, ocupan un lugar especial los siguientes:

kumquat (naranja enana), cuyo sabor entre dulce y amargo se presta para la fabricación de licor y confituras; *mantequilla*, de leche de vaca, con su especial sabor y aroma; *aceitunas* y *aceite de oliva*, sobre todo en el sur de la isla; *naranjas Merlin*; *vino*, de las variedades locales Kakotrinis (blanco), Petrokóritio y Skopelítiko (tinto); *cerveza* y *tsitsibira*, refresco espumante sin alcohol, con jengibre y aroma a limón; *miel*, de excelente calidad; almendras garapiñadas o *mándolas* y *turrone*s o *mandolado*; *salado* o *salame local* y el sabroso *númbulo*, conocido como “*prosciutto de Corfú*”. Por último, citamos el *jabón verde*, de aceite de oliva.



Paxí y Antípaxi



Playas de arena fina y brillante. Viejos olivares y viñedos y vegetación que llega hasta el mar, son algunas de las imágenes que nos ofrecen estas pequeñas islas del mar Jónico, Paxí y Antípaxi.

Gaios, su capital, tiene encanto y conserva las características de una arquitectura veneciana. Entre sus edificios destacan el de la Gobernación inglesa y la iglesia de Ayíon Apostolon (Santos Apóstoles). Una visita al castillo de Áyios Nikólaos revela a su diseñador, que no es otro que Leonardo da Vinci. Y las impresionantes cuevas azules submarinas de Ahai y de Ypapantí invitan a la aventura.

Disfrute de la puesta de sol desde la roca blanca de Erimiti.

Descubra la naturaleza de Paxí y Antípaxi, sus monumentos, su cultura, su aire cosmopolita, y sus hoteles de lujo, con un ambiente romántico y de relax. Y no deje de probar el exquisito vino dulce de Antípaxi.

Estas idílicas islas constituyen uno de los últimos destinos vírgenes del mar Jónico. El viaje a Mathraki y Othoní, con su densa vegetación, o a Eriksusa, con su tradicional olivicultura, son escapadas a paraísos terrestres.

FRITOS DE MANZANA

Ingredientes

- 150 gramos de harina con polvo de hornear
- 1 ½ manzana verde (tipo Granny Smith), sin piel ni pepitas y picada fina
- 150 gramos de pasas de Corinto y sultanas mezcladas
- 200 ml de aceite de girasol u otro para freír



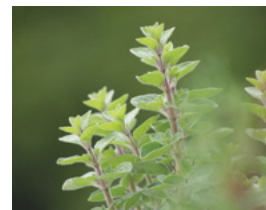
- Canela en polvo
- Agua
- Miel líquida

Preparación

1. Mezclar lentamente la harina con unas cucharadas de agua hasta que tome la consistencia de una crema.
2. Añadir la manzana y las pasas y revolver hasta que la mezcla sea homogénea.
3. Calentar bien el aceite en una sartén.

4. Con ayuda de una cuchara, poner montoncitos de la mezcla en la sartén y freír. Cuando hayan dorado, retirar en un plato sobre papel absorbente.

5. Colocar los fritos en una fuente u otro plato sin el papel. Espolvorearlos con un poco de canela y regar con abundante miel.



PRODUCTOS TÍPICOS

En estas dos islitas hay productos que realmente conviene probar: *aceite de oliva*, tanto el convencional como el biológico, *vino* de Antípaxi, *orégano*, *miel*, *lácteos*, *carne*, *pescado* y *mariscos*.

1. Puerto de Gaios (Paxí).

2. Playa Voutoumi (Antípaxi).

Meganisi

Es una joya más del mar Jónico. Meganisi es el destino ideal para cualquier visitante que quiera escaparse de los problemas de cada día y relajarse.

Abundante vegetación, playas de arena, maravillosas cuevas submarinas, aguas limpias y cristalinas conquistan a todo el mundo. Pueblos con viviendas tradicionales y estrechas callejuelas de piedra crean un aire hospitalario para sentirse como en casa.

La sensación de tranquilidad y relax se nota desde el primer día, incluso en sus playas. Son los colores, los aromas y el sonido de la naturaleza virgen, que harán de sus vacaciones una delicia.

Vathí, con su puerto pintoresco y la nueva marina es un lugar ideal para los amantes de la vela. Visite Katomeri, que ofrece un acceso fácil a la costa de Atherinú, y la bella playa en Fanari. Spartochori le va a encantar por sus vistas al mar y la naturaleza de la zona.

Merece la pena visitar las islas cercanas de Kastós y Kálamos, originales y sencillas.



FOTO: UNSPLASH | lefkadaslowguide.gr

TIRÓPITA O EMPANADA DE QUESO BLANCO

Ingredientes

- 7- 8 hojas de masa filo (hojaldre)
- 12-15 huevos
- 1 lata de leche evaporada
- 1 taza de aceite de oliva
- ½ taza de mantequilla
- 1 kilo de queso blanco firme “campesino”, tipo feta o similar
- Azafate para horno eléctrico



Preparación

1. Abrir las hojas de masa y reservar. Batir muy bien los huevos, añadir la leche evaporada y revolver.
2. Cortar el queso en trozos grandes y medianos.
3. Colocar la hoja de masa de mayor tamaño en el azafate aceitado, cuidando que los lados interiores también queden cubiertos por la masa. Untarla muy bien con aceite y mantequilla.
4. Con una cuchara echar un poco de la mezcla de huevos y leche sobre la masa. Luego, esparcir con la mano parte del queso troceado. Cubrir con una nueva hoja. Repetir la operación hasta que sobre 1 sola hoja. Reservarla.

5. Doblar hacia dentro los bordes de la primera hoja con la que al comienzo se cubrieron los lados del azafate. Después, colocar la última hoja de masa sobre la última capa de relleno, doblando también sus bordes hacia dentro.
6. Untar con mantequilla y huevo la superficie. Rociarla con un poquito de agua y hacerle algunos agujeros con el tenedor en diferentes partes.
7. Asar al horno a fuego medio, aproximadamente 1 hora, hasta que la superficie esté crujiente. La empanada debe ser fácil de desprender del azafate.



PRODUCTOS TÍPICOS

La cocina tradicional y los productos típicos de Meganisi guardan semejanza con los de Lefkada, ya que estas islas han seguido las mismas rutas culturales.

Lefkada

La perla de mar Jónico, con densa vegetación, impresionantes cataratas, un ambiente cosmopolita y famosas playas, tales como Káthisma, Egremní y Porto Katsiki, que embrujan a todos los visitantes que llegan de los cuatro rincones del mundo.

El acceso fácil, la hospitalidad, el ambiente alegre y las experiencias que ofrece la isla se combinan en una perfecta receta para pasar unas vacaciones inolvidables en el mar Jónico.

Se pueden practicar todo tipo de deportes: windsurfing, kite surfing, ciclismo de montaña, senderismo...

La isla dispone de hoteles tradicionales y de lujo, restaurantes a orillas del mar, donde degustará recetas típicas y productos locales.

La ciudad de Lefkada le invita a su cultura, a sus canciones tradicionales, a pasear por sus callejuelas, sus plazas y calles peatonales, ver sus tiendas, admirar sus iglesias del siglo XVII y XVIII, con impresionantes campanarios e iconos.

Descubra su magia.



FOTO: UNSPLASH

LENTEJAS

Ingredientes

- 600 gr. de lentejas de Englouví o que sean finas y fáciles de hervir
- 3/4 taza de aceite de oliva
- 1 cabeza de ajo de tamaño mediano
- 1 ramita de orégano
- Sal
- Vinagre para servir



Preparación

1. Limpiar las lentejas y lavarlas. En una cacerola con agua darles un hervor un par de minutos y colarlas.
2. Llenar a la mitad de agua caliente la cacerola, añadir sal a gusto y la ramita de orégano. Hervir las lentejas a fuego medio-bajo.
3. Cuando el agua se haya evaporado bastante, echar el aceite.
4. Añadir agua caliente (aproximadamente una taza) hasta que hierva de nuevo, dejando el guiso más líquido o más espeso, según nuestras preferencias.
5. Echar un poquito de vinagre en el plato y servir.



PRODUCTOS TÍPICOS

La isla de Lefkada produce una buena variedad de productos de calidad, como *miel de tomillo*; *aceitunas y aceite de oliva virgen extra*; *lentejas* del pueblo de montaña Englouví; *vino tinto*, hecho de la rara variedad barzamino, y *vino blanco* suave; *salame*, *chorizo* y *avgotáraj*o o botarga (huevas de pescado saladas y secas); empanadas y galletas de aceite, *ladópita* y *ladokúlura*, respectivamente; *pasteli* o turrón de semillas de sésamo y *mandolado*; *sumada* u horchata y el *licor rozolí*, de menta y rosas.



Cefalonia

Esta isla cosmopolita del mar Jónico le da la bienvenida y le presenta sus espectaculares paisajes, pintorescas calas, conjuntos hoteleros de lujo y playas de fama mundial, como Mirtos, Makrís Yalós y Skala, de aguas cristalinas.

La capital de la isla, Argostoli, le hechizará. La famosa calle Lithóstroto, su arquitectura tradicional, con sus casas de dos o tres pisos, el puente de piedra de Drápanos, sus museos Arqueológico, Histórico y del Folclore componen una imagen típica del lugar.

La influencia veneciana predomina en toda la isla, como muestra la fortaleza de Áyios

Georgios y el castillo que se encuentra en el pueblo de Assos.

La segunda ciudad más importante de la isla, Lixouri, o “el pequeño París”, como suelen llamarla, tiene una gran belleza cultural y artística. Se puede ir a pie hasta el parque nacional de Enos, visitar las cuevas de Drogarati y del lago Melissani, donde se ocultaban las ninfas...

Cefalonia es perfecta para los amantes de la navegación a vela. En el pintoresco pueblo de Fiskardo puede amarrar su embarcación y bajar al puerto para dar una vuelta o degustar las especialidades locales, y conocer, claro está, la hospitalidad de nuestra isla.

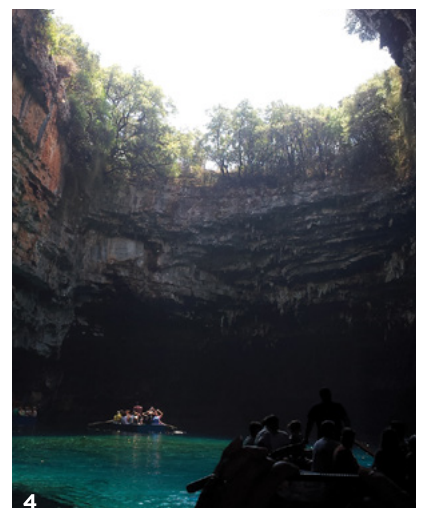


FOTO: UNSPLASH | PAUL EDNEY, PIXABAY

PULPO AL HORNO CON VINO

Ingredientes

- 1 pulpo de unos 1.000 gr. fresco o congelado
- 2 hojas de laurel
- 3 dientes de ajo sin pelar
- 1/3 cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de vinagre o vino tinto
- Papel de horno y papel de plata
- Sal



Preparación

1. Cortar el pulpo en 2 o 3 o más pedazos y colocarlo en un bol.
2. Añadir el vinagre o vino y macerar durante unos 30 minutos.
3. Sobre un papel de horno poner el pulpo, el aceite, la sal a gusto y los condimentos. Enrollar bien. Volver a enrollar con

papel de plata.

4. Colocar los ingredientes envueltos en un azafate y asar al horno a 180 grados, alrededor de 50 minutos.

5. Servir caliente con orégano a gusto y aceite de oliva.



PRODUCTOS TÍPICOS

El primer producto local de Cefalonia es el *vino*, en particular la variedad Robola, una de las tres mejores variedades blancas del suelo griego. Se caracteriza por su acidez, equilibrio y suave aroma. Es un producto con denominación de origen de calidad superior. En la zona se cultivan también variedades como Moschato, Mavrodafni, Tsaousi y Vostilidi.

Esta isla se precia igualmente por su *queso feta* (blanco, blando o duro). Del feta se derivan el queso fresco *mizithra* y el *prentza*, en pasta. También produce excelente *aceite virgen*, *miel* de tomillo y de abeto de alta calidad.

De sus hierbas aromáticas, destacan el *orégano*, la *salvia*, el *tomillo* y la *lavanda*.

Entre sus dulces tradicionales pueden citarse: *mándolas* (almendras garapiñadas), *pastokídonna* (dulce de membrillo), *amígdalotá* (almendrados), *mandolato* (turrón) y "*glyká tu kutaliú*" o "dulce de cuchara" (confitura de fruta).



1. Faro de Áyios Theódoros o Fanari, construido en 1829. 2. Fiscardo. 3. Playa de Mirtos 4. Lago y cueva de Melissani. 5. Playa de Assos.

Ítaca

Para el legendario Ulises, Ítaca representaba la meta absoluta. Por eso, esta es una isla mágica y simbólica.

Una isla llena de historia, de verde y con playas sensacionales. ¡Y hospitalaria!

Es imposible no enamorarse de Kioni –un pueblo tradicional, construido en forma de anfiteatro– o Vathy, la capital de la isla, que conserva su arquitectura tradicional.

Hay varias playas de guijarros, tales como Skinos, Filiatró o Gidaki, donde los árboles llegan hasta las aguas cristalinas.

La oferta de alojamiento es muy buena, incluyendo hoteles modernos y chalets de lujo, con piscinas.

Es el sitio ideal para quienes adoran la paz, la tranquilidad y se entusiasman con los descubrimientos, sobre todo, es perfecta para quienes buscan su propia “Ítaca”.



SAVORO

Ingredientes

- 1 kilo de pescaditos tipo morralla
- 3 tazas de aceite de oliva
- 1 ½ taza de vinagre fuerte
- 8 dientes de ajo
- 2 ramitas de romero
- 1 o 2 tazas de pasas de Corinto
- Harina
- 2 hojas de laurel
- Sal



Preparación

1. Limpiar los pescaditos, lavarlos y ponerlos en un colador para que se escurran bien. Salarlos, pasarlos por harina y freír.
2. Colocar los pescaditos fritos en un recipiente de barro o pyrex.
3. En una cacerola echar 2 tazas de aceite, un poquito de agua,

el ajo picado fino y las hojitas de romero. Poner al fuego para que el ajo se ablande.

4. Añadir los demás ingredientes, cocer la mezcla, revolviéndola hasta que se espese y quede como una salsa.

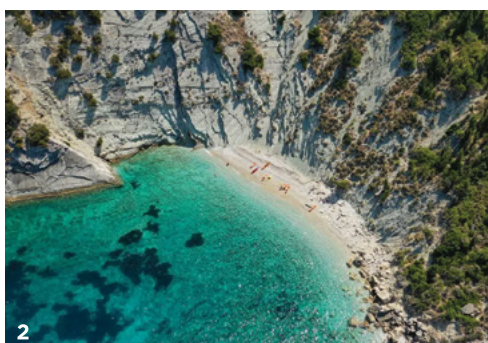
5. Cubrir los pescaditos fritos con la salsa. Lo ideal es esperar un par de días antes de servirlo.



PRODUCTOS TÍPICOS

Una serie de productos de primera calidad dan renombre a esta isla.

El *aceite* proviene de una variedad local de aceitunas; el *vino tinto* es de la variedad mavrodafni y el blanco de diferentes variedades. La ganadería y la fabricación de quesos también son notables. Artesanal es el *queso lazareto*, de color amarillo, que se hace con leche fresca de producción local, de oveja o cabra. De ahí que su fabricación sea limitada. Y su *feta* auténtica se comercializa solo en tiendas locales. Produce además *miel de tomillo* de excelente calidad, así como hierbas: *tomillo, romero, salvia, manzanilla y menta*. Típicos son los “*dulces de cuchara*” o confituras de membrillo, naranjas amargas o higos, así como las mermeladas hechas con fruta local.



2



3



4

1. Puerto Vathy e islote Lazareto.
2. Playa Afales.
3. Estatua de Ulises.
4. Pueblo Kioni.

Zante

Esta isla se encuentra en la parte sur del mar Jónico y es conocida como “la flor del Este”, “Fiore di Levante”, como la llamaban los venecianos.

Es lugar de contrastes. Combina la tranquilidad y el verde, la recreación para toda la familia y la energía que caracteriza a sus renombradas playas, donde la gente se divierte practicando deportes acuáticos y bailando por la noche en los bares y clubes de moda.

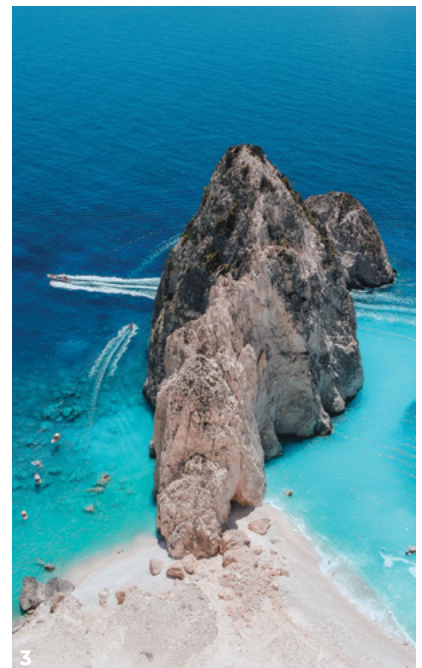
Zante es famosa por sus pueblecitos de montaña y su exuberante

naturaleza virgen. Dispone del primer Parque Marítimo Nacional de Grecia, que protege a las tortugas *Caretta caretta*.

Si está buscando momentos románticos, los encontrará en la playa de Navagio, en la puesta del sol en Kerí y Krioneri y en la música tradicional.

Descubra Bójali, uno de los pueblos más bellos y suba a la fortaleza de Zante, donde se encontraba la capital de la isla en la época veneciana.

Un paraíso terrestre le está esperando.



1. Playa de Navagio.
2. Cuevas azules (norte de Zante).
3. Islote Áyios Sostis.
4. Ciudad de Zante.
5. Tortuga cabezona o *Caretta caretta*.

FITURA

Ingredientes

- 1.200 ml. de agua
- 350 gr. de sémola fina
- 1 cucharadita rasa de sal
- Aceite de girasol
- Azúcar granulada
- Canela en polvo

Preparación

1. Hervir el agua en una cacerola grande y añadir la sal. Agregar la sémola poco a poco para que no se formen grumos y cocerla a fuego lento, revolviendo continuamente con una cuchara de madera hasta que la mezcla tenga la consistencia de una crema espesa.
2. Retirar la mezcla del fuego y vaciarla en un pyrex previamente aceitado.
3. Esparcir bien en el recipiente y aceitar un poquito la superficie de la mezcla. Cubrir con un paño y dejar que repose en un



lugar fresco entre 12 y 15 horas.

4. La mezcla estará bien compacta después de al menos 12 horas. Sin retirarla del recipiente, cortar porciones en forma de rombos.
5. Poner a calentar bastante aceite en una sartén honda. Cuando el aceite esté bien caliente, freír los pedazos por ambos lados. Colocar las porciones fritas sobre papel absorbente para quitar el aceite que sobra.
6. Antes de servir, espolvorear con abundante azúcar y canela.



PRODUCTOS TÍPICOS

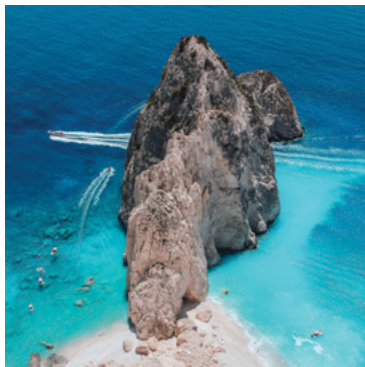
Zante es una fértil isla que da una gran variedad de productos agrícolas de alta calidad.

Las *pasas negras* son un producto con denominación de origen. Produce *aceite de oliva virgen*, *cítricos* y decenas de variedades locales de *vino*. Su *miel* es deliciosa.

Entre los *lácteos*, típico es el queso *ladotiri*, elaborado con leche de cabra y oveja, y de sabor picante.

Se fabrican *confituras* y *licores* con cítricos locales, así como *pasteli* (turrón de semillas de sésamo) y el famoso *mandolato* o turrón de las islas Jónicas, que en Zante se prepara con mástique (resina de lentisco), abundantes almendras tostadas y miel..





SOL DE GRECIA

Con la colaboración de SOL DE GRECIA
para la promoción de las islas Jónicas

soldegrecia.com, www.atenasbolsillo.com