



Πανοραμική άποψη της Χώρας των Κυθήρων και του Κάστρου της

ΤΑ ΚΥΘΗΡΑ ΤΩΝ ΜΥΘΩΝ, ΤΩΝ ΟΧΥΡΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΕΜΠΡΕΒΙΒΑ

KITHIRA, ISLAND OF MYTHS, FORTIFICATIONS AND SEMPREVIVA

Text by **Katerina I. Anesti** / Photos by **Mara Desipris** (D TALES)



Panoramic view of the Hora of Kithira and its Kastro (Castle)



Σε μια γωνιά του Κάστρου Χώρας Κυθήρων, με τη βραχονησίδα που είναι γνωστή ως Χύτρα να ξεχωρίζει στο βάθος.
/ In a corner of the Kastro at Hora on Kithira, with the islet known as Hytra visible in the distance

Απλωμένα ανάμεσα σε τρία πελάγη –το Ιόνιο, το Αιγαίο και το Μυρτώο–, τα Κύθηρα (γνωστά και με την παλαιότερη ενετική ονομασία Τσιρίγο) ανασαίνουν βαθιά, με τη μοναδικότητα ενός τόπου που δεν μοιάζει με κανέναν άλλο, δεν ανήκει πουθενά αλλού παρά μόνο στον μύθο του. Μπορεί κάποιος να πιστεύει ότι είναι η τέχνη αυτή που δημιούργησε το μυστήριο των Κυθήρων –ο Μποντλέρ, ο Ουγκό, ο Ουράνης, ο Αγγελόπουλος. Ή, κυρίως, ο μύθος ότι εδώ γεννήθηκε η θεά Αφροδίτη μέσα από τον αφρό που δημιουργήθηκε όταν έπεσαν στη θάλασσα τα γεννητικά όργανα του Ουρανού που του αφαίρεσε ο γιος του Κρόνος, όπως γράφει ο Ησίοδος στη «Θεογονία». Στην «Ιλιάδα» του Ομήρου συναντάμε την πρώτη αναφορά στο νησί, εκεί όπου ο ποιητής γράφει για την Κυθήρεια θεά και τροφό του έρωτα, δηλαδή την Αφροδίτη.

Τα Κύθηρα πλέουν πάνω σε αυτά τα πελάγη των μύθων, των ποιητών και καλλιτεχνών. Το μυστηριώδες στοιχείο συνυπάρχει, όμως, με αυτό του έντονου βιώματος. Περπατάς και μυρίζει θυμάρι καθώς το πόδι ακουμπά στο χώμα, αντικρίζεις ατελείωτες πεδιάδες με κατακίτρινους θάμνους από γένιστες (αφάνες), σχηματίζοντας εικόνες που εμπεριέχουν τον Βαν Γκογκ.

Περιβάλλεται από εκτάσεις λουλουδιών και φυτών που ακόμα και τα ονόματά τους φέρουν την ποίηση μέσα τους. Πρώτο το σεμπρεβίβα, το κίτρινο, χρυσό λουλούδι που δεν μαραίνεται ποτέ, όπως μαρτυρά το όνομά του. Φυτρώνει πάνω στη Χύτρα, τη μοναχική βραχονησίδα που στέκει κάτω από τη Χώρα, με την καστροπολιτεία της να την επιβλέπει. Όταν φυσά δυτικός άνεμος, ένα σύννεφο τη στεφανώνει, λένε οι ντόπιοι, που της χάρισαν το όνομά της εξαιτίας της εικόνας που δημιουργείται.

Η αλμύρα από τις τρεις θάλασσες ποτίζει τη μυρτιά, το ιερό φυτό του νησιού που είναι συνδεδεμένο με την Παναγία τη Μυρτιδιώτισσα, την πανέμορφη κόμη της Αφροδίτης, τις άγριες κατακόκκινες τουλίπες που ονομάζονται καστανιόλιες. Στη Χώρα και στα χωριά, σπίτια σε ώχρα, σιένα και τερακότα στέκουν πνιγμένα από γεράνια, γιασεμιά, βουκαμβίλιες και πολύχρωμα άνθη. Περνάς τις καμάρες του Μέσα Βούργου στους πρόποδες του ενετικού κάστρου, αγγίζεις τοίχους βυζαντινούς, περπατάς πάνω σε μια αλυσίδα που οι κρίκοι της είναι ναοί, ακούς ψιθύρους από χρόνους μακρινούς, τότε που ο φόβος του διαβόητου πειρατή Μπαρμπάροσα οχύρωσε το νησί, επηρεάζοντας την όψη του.

Οι θάλασσες των Κυθήρων σε ανταμείβουν με έναν τρόπο μοναδικό. Το νιώθεις κολυμπώντας στην παραλία Καλαδί, που δεν αποκαλύπτεται αμέσως. Στέκεσαι και την κοιτάς από ψηλά, ανάμεσα σε βράχους-φρουρούς, και έπειτα κατεβαίνεις 162 σκαλοπάτια για να φτάσεις σε αυτήν και στους τρεις κολπίσκους της.

Στο χωριό Κάτω Χώρα Μυλοποτάμου, και πάλι η έννοια του χρόνου μετατοπίζεται χάρη στο κάστρο της. Ο φτερωτός λέοντας του Αγίου Μάρκου βρυχάται πάνω από τη θύρα του κτιρίου που στέκει μεγαλοπρεπώς στην είσοδο του βυζαντινού οικισμού. Περπατάς στο παρελθόν ανάμεσα από στενά δρομάκια, προσπερνώντας ερείπια κυρίως διώροφων σπιτιών και εννέα ναών του 16ου αιώνα, για να φτάσεις στην άκρη, να αντικρίσεις το Ιόνιο Πέλαγος.

Επιστρέφοντας στο χωριό του Μυλοποτάμου, διασχίζεις την πλατεία με τα αιωνόβια πλατάνια, συνεχίζεις μέσα από μια διαδρομή με πυκνή βλάστηση, για να φτάσεις στο σημείο όπου κυλάει ο καταρράκτης Νεράιδα ή Φόνισσα. Το νερό πέφτει από ύψος είκοσι μέτρων, σαν πτυχωτή λευκή κουρτίνα. Η μυθολογία του ονόματος δεν εξηγείται εύκολα· όπως και η ενέργεια του σημείου.

Και μετά από αυτή την κατάβαση στην περιφέρεια του μύθου, ώρα να συναντήσεις ένα ακόμα οχυρό της Ενετοκρατίας. Το ενετικό καστέλο του 16ου αιώνα στον Αβλέμονα, που χτίστηκε για να προστατεύσει το νησί από την πλευρά του Αιγαίου Πελάγους. Και επειδή οι ιστορίες δεν τελειώνουν ποτέ στον τόπο αυτόν, εκεί κοντά ναυάγησε το 1802 το πλοίο «Μέντωρ» καθώς μετέφερε κάποια από τα Γλυπτά του Παρθενώνα που είχε αρπάξει ο λόρδος Έλγιν – τα οποία για περίπου δύο χρόνια «έζησαν» στον βυθό των Κυθήρων.

Εδώ, δεν είναι μόνο το σεμπρεβίβα αυτό που μένει πάντα ζωντανό. Είναι και η επιθυμία ή η ανάγκη να επιστρέψεις στο νησί, στις ιστορίες, στους μύθους και στην ομορφιά που δεν συναντάς πουθενά αλλού.

Located at the crossroads of three seas – the Ionian, the Aegean and the Myrtoan – Kithira (known by its older Venetian name, Tsirigo) has a uniqueness all its own, suspended between earth and myth. It's a place that seems to belong not to the present, but to poetry, legend and the imagination. Some might say it was art that first cast this spell: Baudelaire, Victor Hugo, Kostas Ouranis, Theo Angelopoulos.

Or perhaps the magic begins with the myth of Aphrodite, born here from the sea foam that rose when the severed genitals of Uranus fell into the water, as Hesiod recounts in the "Theogony". In Homer's "Iliad", we find the first mention of the island, where the poet refers the Kithira goddess and nurturer of love, which is to say Aphrodite.

Yet the island's mysterious quality is grounded in the tactile: in winds and blossoms, in stone and salt. As you walk its paths, the scent of thyme rises from the earth. Vast plains stretch into view, dotted with deep-yellow gorse, visions straight from a Van Gogh canvas.

Even the flowers and plants speak in poetic names. One is the *sempreviva*, a golden-yellow flower that, true to its Italian name, never wilts. It grows on Hytra, the rocky islet below Hora, Kithira's capital. Locals say that when westerly winds blow, a cloud forms over Hytra like a pressure cooker, the Greek meaning of the island's name.

The salt air nurtures the myrtle, sacred both to Aphrodite and to the Panayia (Virgin Mary) Myrtydiotissa, as well as the crimson wild tulips, known locally as *kastaniolies*, that bloom in the spring. In Hora and the villages, houses painted in earthy ochres and reds overflow with geraniums, jasmine and other brightly coloured flowers. Arched gateways in Mesa Vourgo – the older, fortified section of Hora – lead past Byzantine walls and a sequence of small chapels. The medieval fortifications still whisper of the pirate Barbarossa, whose raids prompted the island's need for defence.

Today, the sea rewards rather than threatens, especially at Kaladi Beach. From the road above, the beach is hidden. Only after descending 162 stone steps do you reach its three quiet coves, where the water is clear and still and the swimming is splendid.

In the Byzantine settlement of Kato Hora, time appears to have stopped. The winged lion of St. Mark still guards the gate to the Kastro, or fortified settlement. Narrow alleys lead past the ruins of two-storey homes and nine 16th-century churches, ending at a viewpoint over the Ionian Sea.

Just beyond the village, under the shade of a large plane tree, a path leads into dense greenery. It ends at the Neraida – or Fonissa – Waterfall, which drops twenty metres in a white rush. Its two names, one meaning "fairy" and the other "murderess," are open to interpretation, much like the atmosphere of the place itself.

Back on the coast, at the port of Avlemonas, stands a 16th-century Venetian fortress. From here, the Aegean spreads out, and history resurfaces: not far from this spot, in 1802, the British ship *Mentor* sank while transporting several of the Parthenon Sculptures taken by Lord Elgin. For a time, parts of them lay at the bottom of Kithira's sea.

In the end, it's not just the *sempreviva* that endures on this island. It's a feeling of return, an urge to come back to its stories, its stillness and its layered beauty.



Περιήγηση στο Κάστρο που έχτισαν οι Ενετοί τον 13ο αιώνα σε υπερυψωμένο σημείο της Χώρας. Ανακατασκευάστηκε το 1503. Εκτός από τα ερείπια ναών και κατοικιών, κάποια κτίρια διασώζονται και έχουν χρήση, ενώ αγέρωχος στέκει ο ναός της Παναγίας Μυρτιδιώτισσας με το χαρακτηριστικό καμπαναριό και ακριβώς δίπλα, εφαπτόμενος, ο ναός της Παναγίας Ορφανής. / A walk through the Venetian Kastro, or fortified district, built in the 13th century on an elevated site in Hora and rebuilt in 1503. Among the ruined churches and dwellings are some buildings that have survived and are still in use; the Church of Panayia Myrtydiotissa, with its distinctive bell tower, stands proudly next to the Church of Panayia Orfani.





Ο Άγιος Ιωάννης ο Εν Κρημνώ βρίσκεται πάνω από το Καψάλι και έχει εκπληκτική θέα. Μάλιστα, αν είναι καλός ο καιρός, φαίνεται μέχρι και η Κρήτη. Είναι χτισμένος μέσα σε μια μικρή σπηλιά. Εδώ λέγεται ότι άρχισε να γράφει ο Άγιος Ιωάννης την Αποκάλυψη, πριν πάει στην Πάτμο. / Agios Ioannis o En Krimno (St. John of the Cliff) is perched above Kapsali, offering breathtaking views that, on clear days, stretch all the way to Crete. The small chapel is built into a cave where, according to local tradition, St. John is said to have begun writing the Book of Revelation before continuing his journey to Patmos.



Η εκκλησία των Αγίων Πάντων στη Χώρα (εδώ και στην αριστερή σελίδα) / The Church of Agioi Pantes in Hora (here and on the left page)



Βόλτα στα στενά της Χώρας, με τα πολύχρωμα φυτά στα σπίτια



A stroll through the narrow alleys of Hora, where colorful flowers spill from the houses.



ΦΟΡΕΜΑ VAKKO. ΜΠΙΛΑΛΑΡΙΝΕΣ ANCIENT GREEK SANDALS.

Βοτσαλωτή, με ονειρικά γαλαζοπράσινα νερά, η παραλία Καλαδί βρίσκεται δίπλα στην Παλαιόπολη. Αποτελείται από τρεις κολπίσκους και στον έναν από αυτούς υπάρχει μια μικρή σπηλιά. Φτάνεις κατεβαίνοντας 162 λίθινα σκαλοπάτια. / Pebbled and lapped by dreamlike turquoise waters, Kaladi Beach lies near Palaiopoli. It consists of three small coves, one of which hides a tiny sea cave. To reach its shores, you descend 162 stone steps.





Το αγγλικό ή αλληλοδιδακτικό σχολείο με τα γοθικά στοιχεία λειτουργούσε από το 1825 έως το 1902 ως σχολείο στην Κάτω Χώρα Μυλοποτάμου. Ουσιαστικά αποτελεί την «πρόσοψη» του Κάστρου Κάτω Χώρας Μυλοποτάμου.



ΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΕΠΙ ΤΟΥ ΑΤΕΙΚΟΝΙΖΟΜΕΝΟΥ ΜΝΗΜΕΙΟΥ ΑΝΗΚΟΥΝ ΣΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ. / ALL RIGHTS TO THE DEPICTED MONUMENT ARE HELD BY THE HELLENIC MINISTRY OF CULTURE.

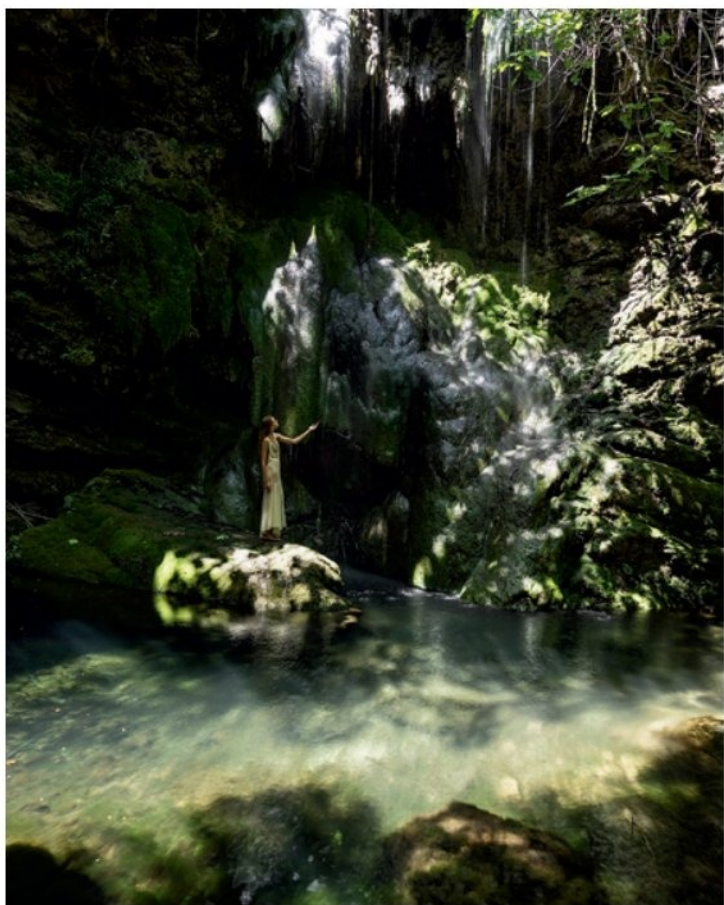
The English (or Peer Learning) School with its distinctive Gothic elements operated from 1825 to 1902 in Kato Hora of Mylopotamos. It forms, in essence, the façade of the Kastro of Mylopotamos.



Στα στενά δρομάκια του μεσαιωνικού οικισμού στο Κάστρο Κάτω Χώρας Μυλοποτάμου, το οποίο οικοδομήθηκε από τους Ενετούς και εκτιμάται ότι ανακατασκευάστηκε το 1566. Στην αρχή της διαδρομής υπάρχει ένα κεραμοσκεπές πέρασμα και, καθώς περπατάς, συναντάς ημιερειπωμένα σπίτια και εννέα εκκλησίες του 16ου-17ου αιώνα.



In the narrow alleyways of the medieval Kastro of Kato Hora in Mylopotamos, built by the Venetians and thought to have been reconstructed in 1566. At the beginning of the path there is a tiled-roof gateway; as you continue, you come across semi-ruined houses and nine churches dating to the 16th and 17th centuries.



Ο καταρράκτης Νεράιδα ή Φόνισσα βρίσκεται ανάμεσα σε πλατάνια, σε μια τοποθεσία με πυκνή βλάστηση, ακριβώς κάτω από το χωριό του Μυλοποτάμου. Το λιοντάρι είναι μέρος της κρήνης του χωριού.



The Neraida (or Fonissa) Waterfall flows among plane trees and dense vegetation, just below the village of Mylopotamos. The stone lion is part of the village fountain.



Αλώνι μπροστά από την πέτρινη γέφυρα Κατουνίου, που έχει ύψος 16 μέτρα. Στηρίζεται σε 13 τόξα και 12 θυρίδες και χτίστηκε επί Αγγλοκρατίας, το 1823. Έχει μήκος 110 μέτρα, πλάτος 6 μέτρα. Ο θρύλος λέει ότι ο Άγγλος διοικητής Τζον Μακφέιλ, τοποτηρητής στα Κύθηρα, ερωτεύτηκε μια νεαρή γυναίκα στο Κατούνι και για χάρη της έφτιαξε τη γέφυρα. / A threshing floor lies in front of the impressive Stone Bridge of Katouni, which stands 16 metres high. Supported by 13 arches and 12 small openings, it was built during British rule in 1823. The bridge is 110 metres in length, 6 metres in width. Legend has it that John MacPhail, the British administrator stationed on Kithira, fell in love with a young woman from Katouni and built the bridg just for her.



Ο ναός Αγίου Δημητρίου στο Πούρκο αποτελείται ουσιαστικά από τέσσερις ναούς που επικοινωνούν μεταξύ τους. Χτίστηκε τον 13ο αιώνα, ενώ οι τοιχογραφίες του είναι σε τρία στρώματα και δημιουργήθηκαν τον 13ο και τον 14ο αιώνα.
/ The Church of Agios Dimitrios in Pourko is, in effect, composed of four interconnected chapels. It was built in the 13th century, and its frescoes, layered in three successive strata, date from the 13th and 14th centuries.



Η Παναγιά η Κακοπετριώτισσα, λίγο έξω από το Μανιτοχώρι, είναι μια μονή που ιδρύθηκε τον 15ο αιώνα από τη Μαρία Βενιέρη, γόνο ευγενών ενεπικής καταγωγής, η οποία έγινε μοναχή όταν πίστεψε ότι ο αρραβωνιαστικός της, ένας Ενετός αξιωματικός, σκοτώθηκε στον πόλεμο.
/ Panagia Kakopetriotissa, just outside the village of Manitochori, is a monastery founded in the 15th century by Maria Venieri, a noblewoman of Venetian descent. According to tradition, she became a nun after mistakenly believing her fiancé, a Venetian officer, had been killed in combat.



Ο παραδοσιακός οικισμός Αρωνιάδικα εκτιμάται ότι δημιουργήθηκε το 1537 για να στεγάσει τους κατοίκους της Παλιόχωρας, όταν ο πειρατής Μπαρμπαρόσα κατέστρεψε το χωριό τους.
/ The traditional village of Aroniadika is believed to have been established in 1537 to house the displaced residents of Paliochora after their village was destroyed by the pirate Barbarossa.

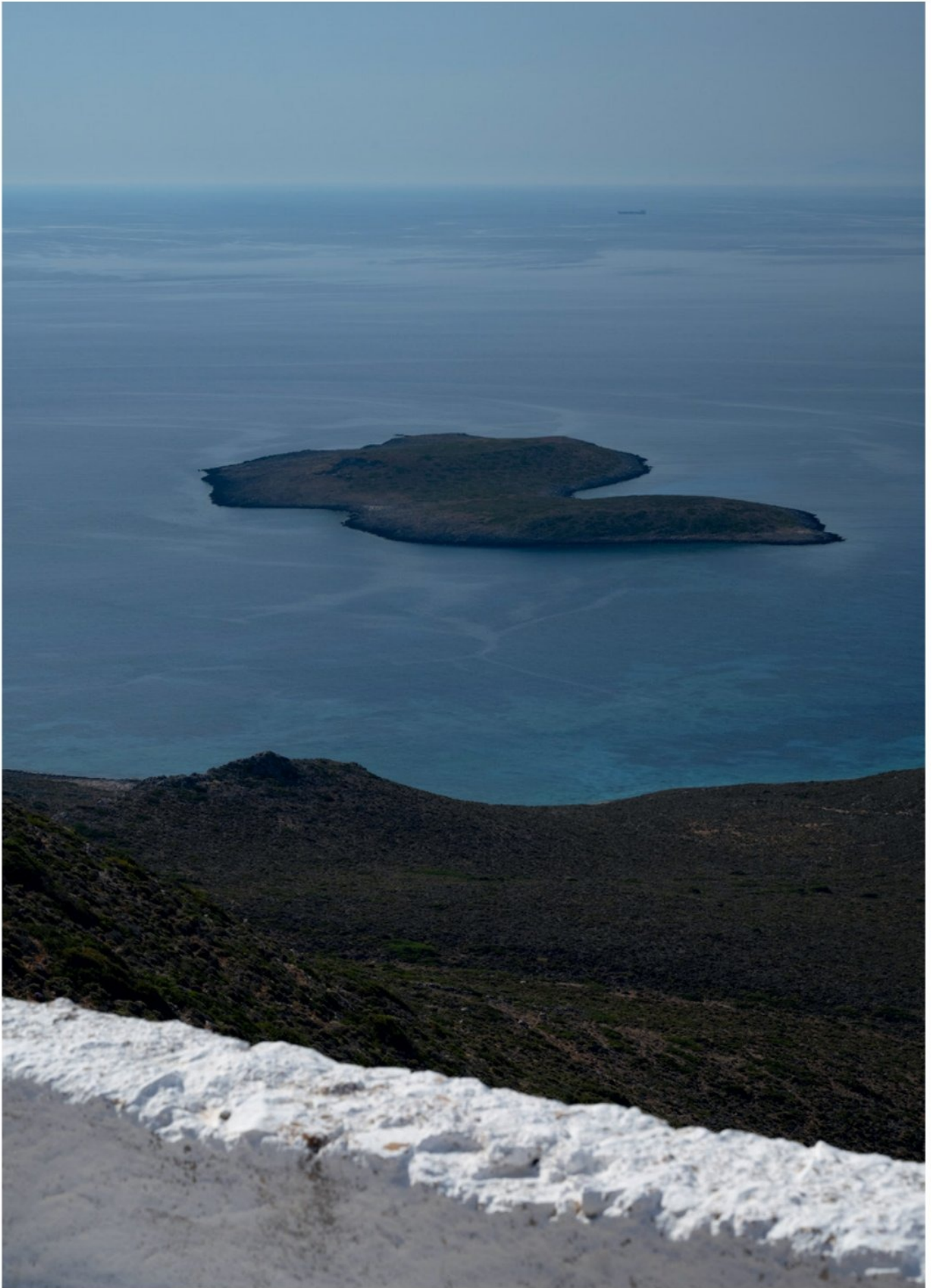




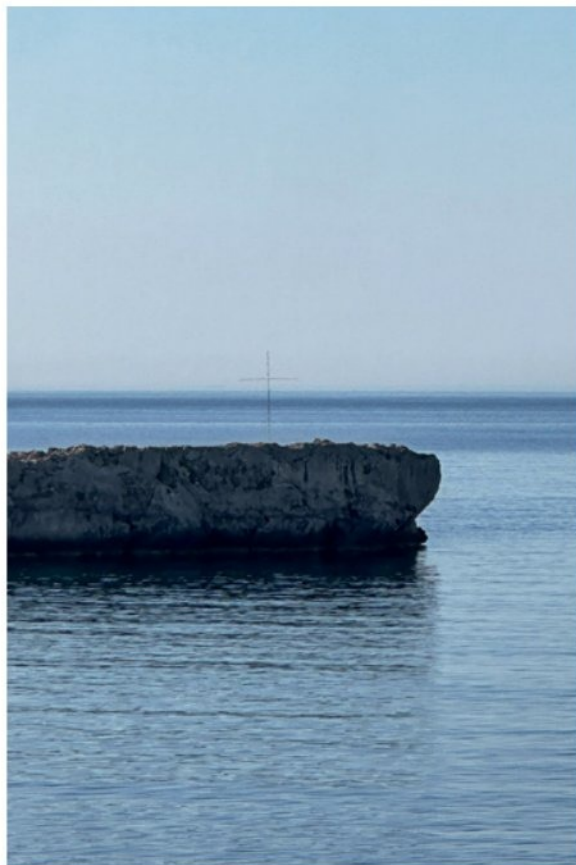


Ο Άγιος Γεώργιος του Βουνού βρίσκεται σε υψόμετρο 355 μέτρων και είναι κτίσμα του 7ου αιώνα. Εδώ λειτουργούσε κατά την αρχαιότητα μινωικό ιερό κορυφής. Το σημείο είναι μοναδικό, προσφέροντας θέα σε μεγάλο τμήμα του Νοτιοανατολικού Αιγαίου, ενώ, όταν ο καιρός είναι καλός, διακρίνεται ακόμη και η Κρήτη. / Agios Georgios tou Vounou (St. George of the Mountain) stands at an elevation of 355 metres and dates to the 7th century. In antiquity, the site was home to a Minoan peak sanctuary. The location is extraordinary, offering sweeping views across much of the southeastern Aegean; on clear days, even Crete can be seen in the distance.



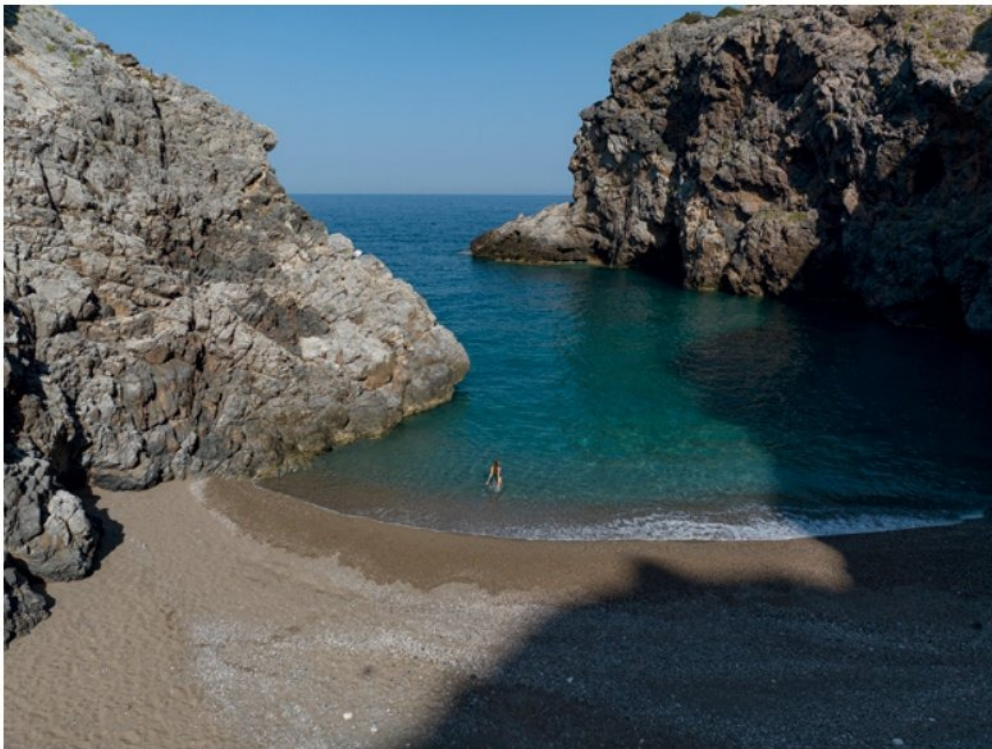
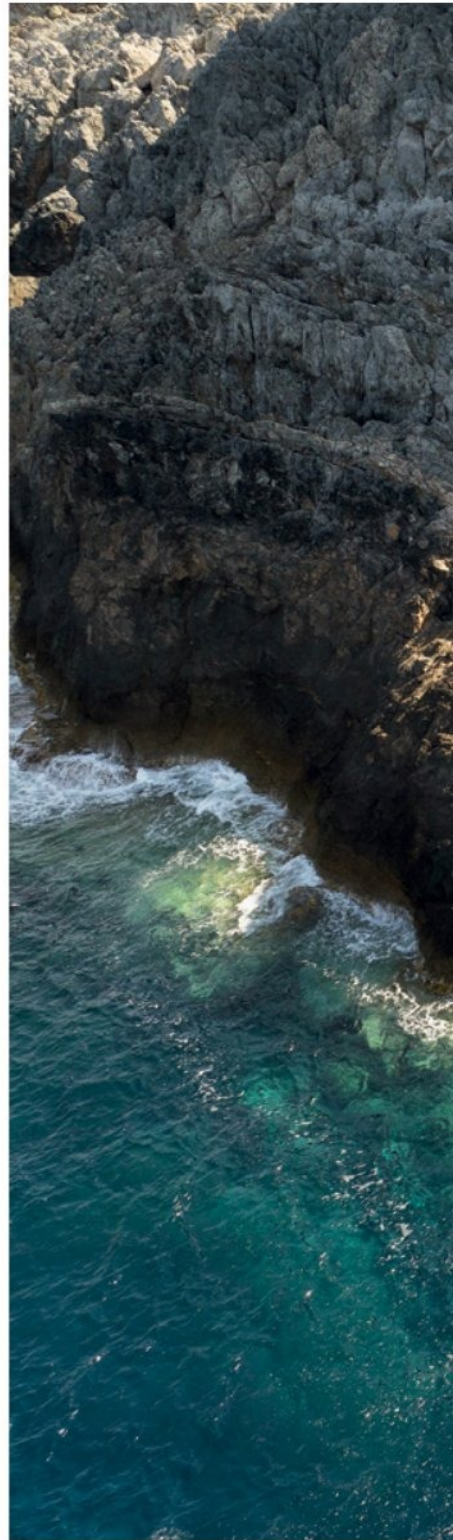




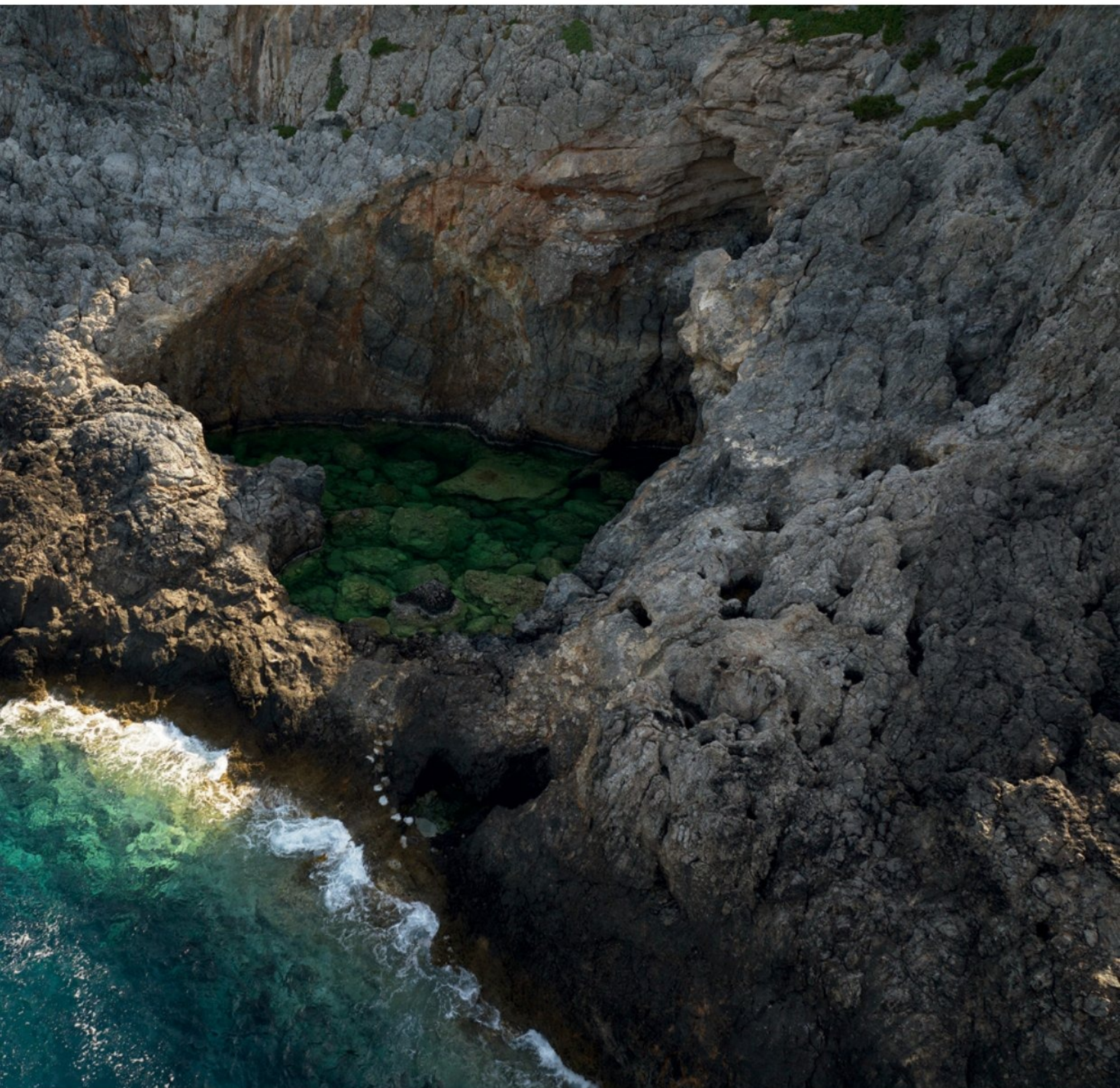


ΠΟΥΚΑΜΙΣΟ Η&Μ, ΓΥΑΛΙΑ CELINE, ΠΑΝΑΙΔΙΣ EYEWEAR BOUTIQUE, ΠΑΝΤΕΛΟΝΙ, ΖΩΝΗ ΚΑΙ ΜΑΝΤΙΛΙ ΑΠΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ.

Το καστέλο στην είσοδο του λιμανιού του Αβλέμονα χτίστηκε το 1565 από τους Ενετούς. Στην πύλη του έχει το έμβλημα της Βενετίας, τον φτερωτό λέοντα του Αγίου Μάρκου. / The castle at the entrance of Avlemonas Port was built by the Venetians in 1565. Above its gate stands the emblem of Venice, the winged lion of St. Mark.



Η παραλία Καλάμι, με τα γαλανά, βαθιά νερά, μέσα στα οποία υπάρχουν βυθισμένα κανόνια.
 Η πρόσβαση γίνεται από χωματόδρομο και στη συνέχεια από ένα δύσκολο μονοπάτι,
 ή από τη θάλασσα. / Kalamí Beach has deep blue waters harbouring sunken cannons.
 Access is either by sea or via a rough dirt road, followed by a challenging footpath.



Η αποκαλούμενη Πράσινη Λίμνη είναι μια εσοχή στον βράχο όπου εισχωρεί η θάλασσα με τον δυνατό δυτικό άνεμο. Έχει σχήμα καρδιάς. Φτάνεις με δύσκολη πεζοπορία από τον Λιμνιώνα ή από τη θάλασσα. / The Green Lake is a rocky hollow where the sea rushes in, driven by the western wind. Shaped like a heart, it can be reached either by an arduous hike from Limnionas or by sea.



Η θαλασσοσπηλιά της Χύτρας βρίσκεται στη νότια πλευρά της βραχονησίδας, απέναντι από το λιμάνι του Καψαλίου. Τα κρυστάλλινα νερά της σχηματίζουν υπέροχους χρωματισμούς, ενώ στο βάθος της υπάρχει καταφύγιο για φώκιες.



The sea cave of Hytra is located on the southern side of the rocky islet, opposite the port of Kapsali. Its crystal-clear waters create stunning hues, while at its depth there is a refuge for seals.

Fashion Editor: Dada Ioannidou,
Art Direction: Nikos Yfantis,
Make-up/Hair: Manos Vynichakis
(www.manosvynichakis.com),
Videographer: Vladimiros
Nikolouzos, Aerophotographer &
Drone Operator: George Pappas,
Photographer's Assistant: Yiorgos
Markozanis, Fashion Associate:
Vassiliki Symeonidi, Model: Maria
Privalova (D models)

ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ: ΑΤΤΙΚΑ:
CITY LINK, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ 9, ΤΗΛ. 211-
28.02.500 / GOLDEN HALL, Λ. ΚΗΦΙΣΙΑΣ
37Α, ΜΑΡΟΥΣΙ, ΤΗΛ. 211-18.14.000,
ZEUS+ΔΙΟΝΕ: ΒΟΥΚΟΥΡΕΣΤΙΟΥ 6, ΑΘΗΝΑ,
ΤΗΛ. 210-32.30.132, ΠΑΝΑΙΔΙΣ EYEWEAR
BOUTIQUE: ΒΟΥΚΟΥΡΕΣΤΙΟΥ 11, ΑΘΗΝΑ
/ ΕΡΜΟΥ 55 ΚΑΙ ΚΑΠΝΙΚΑΡΕΑΣ 2, ΑΘΗΝΑ
/ ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΗ 2 ΚΑΙ ΛΕΒΙΔΟΥ, ΚΗΦΙΣΙΑ
/ ΜΑΤΘΑΙΟΥ ΑΝΔΡΟΝΙΚΟΥ 37, ΜΥΚΟΝΟΣ
/ ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΝΟΜΙΚΟΥ, ΟΙΑ, ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ,
KATERINA KAROUSSOS: ΔΟΡΥΛΑΙΟΥ 17,
ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ. 210-64.55.821, AESTHET:
ΒΑΛΑΩΡΙΤΟΥ 15, ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ. 210-
36.38.573, H&M: WWW.HM.COM, ANCIENT
GREEK SANDALS: ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΗ 3-5
ΚΑΙ ΒΟΥΛΗΣ ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ. 210-32.30.938,
VAKKO: ΗΡΑΚΛΕΙΤΟΥ 9, ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ. 210-
36.22.712, LALAOUNIS: ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ 6
ΚΑΙ ΒΟΥΚΟΥΡΕΣΤΙΟΥ, ΤΗΛ. 210-36.11.371,
ENNY MONACO: ΚΡΙΕΖΩΤΟΥ 4, ΑΘΗΝΑ,
ΤΗΛ. 210-72.90.805, COS: WWW.COS.COM





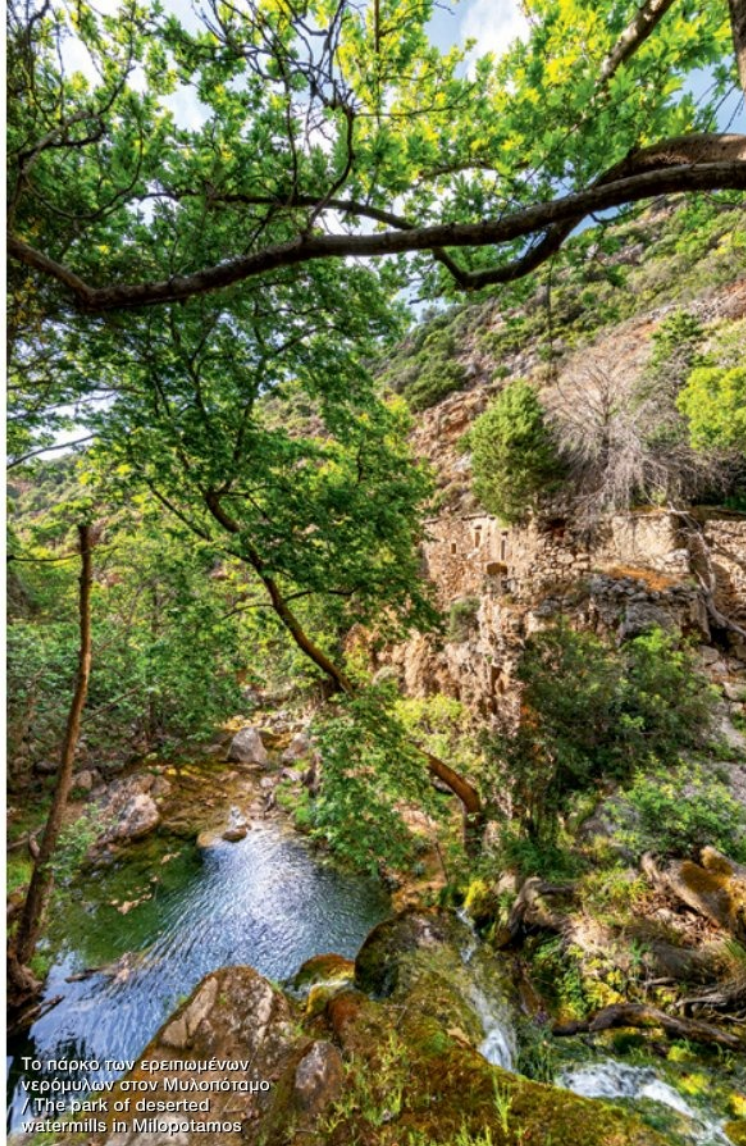
ΚΥΘΗΡΑ: ΩΔΗ ΣΤΗΝ ΚΟΜΨΟΤΗΤΑ

Απλωμένα σε 65 οικισμούς, τα Κύθηρα σαγηνεύουν με τη φυσική τους ομορφιά, τη μαγική τους ακτογραμμή και τον διαχρονικό σεβασμό στην παράδοση και την υψηλή αισθητική.

KITHIRA, AN ODE TO ELEGANCE

With its unspoiled landscapes, magical coastline and 65 charming villages, Kithira offers a refined escape wrapped in authenticity and elegance.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΦΩΤΗ ΒΑΛΛΑΤΟ, ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ΔΙΟΝΥΣΗΣ ΚΟΥΡΗΣ
/ BY FOTIS VALLATOS, PHOTOS: DIONYSIS KOURIS



Το πάρκο των ερειπωμένων
νερόμυλων στον Μυλοπόταμο
/ The park of deserted
watermills in Milopotamos



Η παραλία Μελιδόνη και στο
βάθος η βραχονησίδα Χύτρα
/ Melidoni Beach, with the
rocky islet of Hytra rising in
the distance

Ο χαρακτηριστικός μικρός κόλπος
που μοιάζει με φυσική πισίνα στον
Αβλέμονα. / The signature cove
of Avlemonas, a natural pool
carved by the sea.



Ατενίζοντας τους τέσσερις ορίζοντες από τη Χώρα

Κομβικό σημείο του νησιού η **Χώρα**, ένας πανέμορφος παραδοσιακός οικισμός με υπέροχα αρχοντικά και το επιβλητικό ενετικό κάστρο στην κορυφή της. Εκτός από καθηλωτική θέα προς όλα τα σημεία του ορίζοντα, εντός των τειχών του μπορείτε να δείτε το **Παλάτι των Προβλεπτών**, όπου στεγάζεται το **Ιστορικό Αρχείο Κυθήρων** με πολύτιμο αρχειακό υλικό από τον 16ο αιώνα, το κτίριο της πυριτιδαποθήκης με μόνιμη έκθεση οικοσήμων και τέσσερις ναούς. Κάτω από τη βόρεια πλευρά του κάστρου, στη συνοικία **Μέσα Βούργο**, βρίσκεται ένα σύμπλεγμα από ναούς του 14ου και του 15ου αιώνα, ενώ για υπέροχη θέα στο κάστρο και στη θάλασσα αξίζει να ανηφορίσετε στο **Μπελβεντέρε**, στα δυτικά του οικισμού. Απαραίτητη η επίσκεψη και στο **Αρχαιολογικό Μουσείο Κυθήρων**, με σημαντικότερο έκθεμα το μαρμάρινο αρχαίο λιοντάρι των Κυθήρων. Ενδιαφέρον παρουσιάζει επίσης και η **Λαογραφική Συλλογή** του –παλιού δασκάλου του χωριού– Δημήτρη Λουράντου.

Τα πρωινά στη Χώρα ξεκινούν ιδανικά στις δύο όμορφες βεράντες του **Fossa** (τηλ. 27360-31.991) με specialty καφέδες από το χανιώτικο roastery Kross και δροσιστικές σπιτικές λεμονάδες με μέλι και βασιλικό. Διαθέτουν το πιο ενδιαφέρον μενού πρωινού στο νησί, με επιλογές όπως ο κολοκυθοκεφτές με αυγά ποσέ πάνω σε ελαφρύ τζατζίκι και η σπιτική γκρανόλα με φρέσκα φρούτα, φιστικοβούτυρο, γύρη και θυμαρίσιο μέλι, ενώ εξαιρετικά είναι και τα σπιτικά γλυκά (από τιραμισού και εκμέκ μέχρι βασικό κέικ), όλα φτιαγμένα από τη μητέρα του ιδιοκτήτη Αντώνη Στάθη. Το βράδυ, στον επάνω όροφο, το **Tony's** (τηλ. 27360-37.143), από την ίδια ομάδα, σερβίρει εξαιρετική πίτσα και κρασιά ήπιας, φυσικής οινοποίησης σε μια κομψή βεράντα με τζαζ στα ηχεία. Πολύ αξιόλογη η πίτσα και στο ιταλικό **Belvedere** (τηλ. 27360-31.892) σε ένα κομβικό σημείο της Χώρας, με πανοραμική θέα στον κόλπο του Καψαλίου. Στο ισόγειο του ίδιου κτιρίου, νέα άφιξη το **Un Altro Mondo**, ένα κομψό wine bar με λίστα κρασιών με 25 ετικέτες και λίγα σνακ. Ατμοσφαιρικό το **Καφενείο** του ξενώνα **Νόστος** για χυμούς κρύας έκθλιψης και παραδοσιακά γλυκά, σε ένα διατηρητέο κτίριο του 19ου αιώνα, βενετσιάνικης αρχιτεκτονικής, με υπέροχα έπιπλα-αντίκες. Για ποτό στο **Il Mercato**, που στεγάζεται σε πέτρινο αρχοντικό του



Το εστιατόριο Belvedere στη Χώρα / Belvedere restaurant in Hora

Hora, the heart of the island, is a charming traditional settlement adorned with magnificent mansions and crowned by an imposing Venetian Castle. From its elevated perch, the town offers breathtaking views in every direction. The castle itself is home to the **Palace of the Provveditori**, which houses Kithira's **Historical Archive**, preserving invaluable documents dating back to the 16th century. Also within its walls are the old powder magazine – now hosting a permanent exhibition of family crests – and four historic churches. Just below the castle's northern side, in the **Mesa Vourgo** quarter, lies a cluster of 14th- and 15th-century churches. For a stunning view of the castle and the sea, a visit to **Belvedere**, west of the settlement, is well worth it. Equally essential is a visit to the **Archaeological Museum of Kithira**, where the standout exhibit is the island's iconic marble archaic lion. The **Folklore Collection**, curated by former village teacher Dimitris Lourantos is also worth exploring.

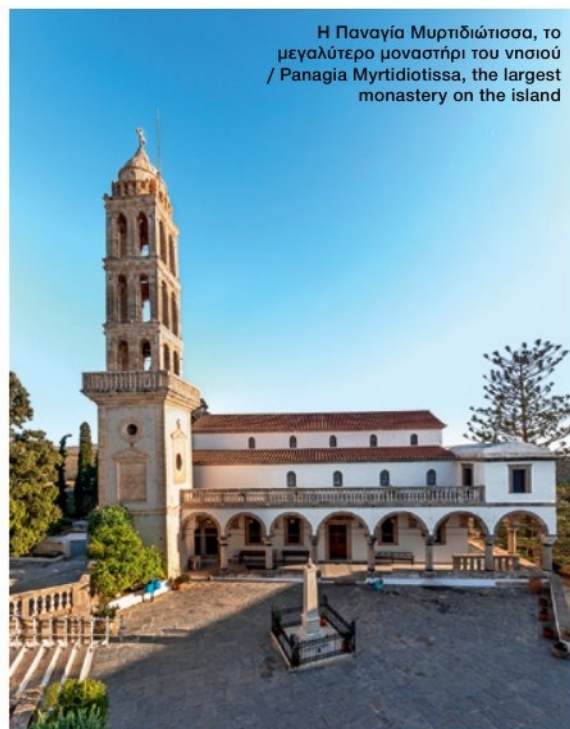
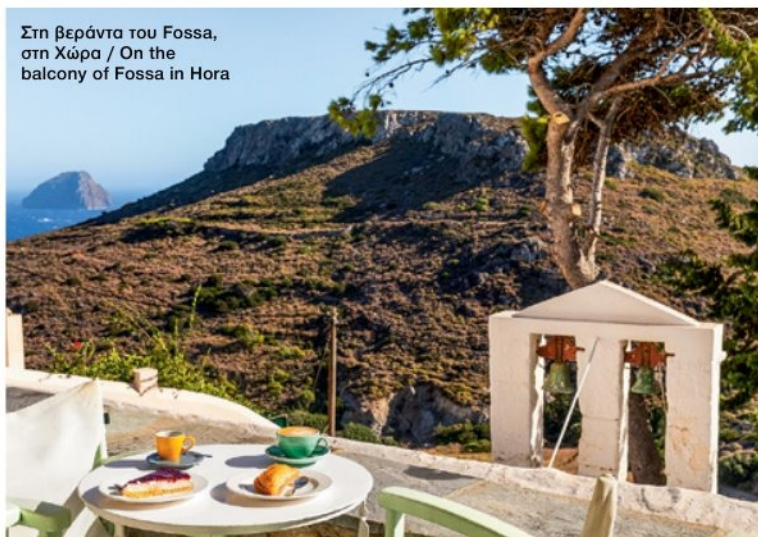
Mornings in Hora are best enjoyed at the two charming terraces of **Fossa** (tel. 27360-31.991), where you can savour specialty coffee from the Hania-based Kross roastery and refreshing homemade lemonades infused with honey and basil. Its breakfast menu, the most imaginative on the island, features dishes like zucchini fritters with poached eggs on light tzatziki, and homemade granola with fresh fruit, peanut butter, pollen, and thyme honey. The homemade desserts, ranging from tiramisu and ekmek to Basque cake, are lovingly prepared by owner Antonis Stathis' mother. In the evenings, head upstairs to **Tony's** (tel. 27360-37.143), run by the same team, which serves excellent pizza and natural wines on an elegant terrace, with jazz playing softly in the background. Pizza lovers should also try **Belvedere** (tel. 27360-31.892), an Italian restaurant with panoramic views over Kapsali Bay. On the ground floor of the same building, a new arrival **Un Altro Mondo** offers a refined wine bar experience with 25 carefully selected labels and a small but thoughtful snack menu.



To wine bar Un Altro Mondo στη Χώρα / Un Altro Mondo wine bar in Hora



Η Λαογραφική Συλλογή Δημήτρη Λουράντου στη Χώρα / The Dimitris Lourantos Folklore Collection in Hora



Το κατάστημα ρούχων και αξεσουάρ Σπαραγουάν, στη Χώρα / The Sparagouay clothing and accessories store in Hora



Η Μυρτώ Νικολογιάννη, δασκάλα γιόγκα, στο ξενοδοχείο Porto Delfino / Myrto Nikologiannis, yoga instructor at Porto Delfino hotel



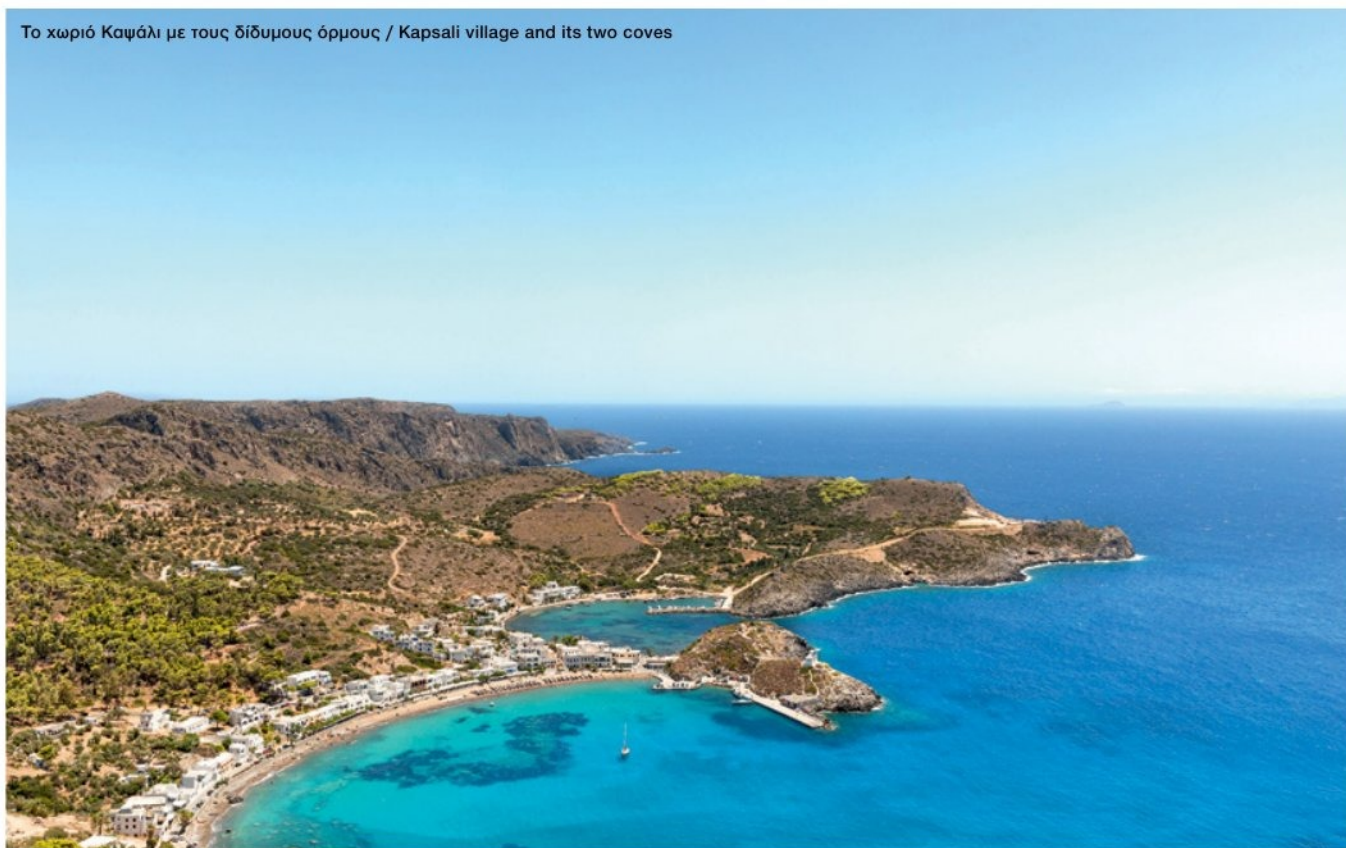
ΣΤΙΓΜΕΣ ΕΥΕΞΙΑΣ

Το ξενοδοχείο Porto Delfino (τηλ. 27360-31.940) προσφέρει ένα ολοκληρωμένο Wellness Retreat, σχεδιασμένο από τη Μυρτώ Νικολογιάννη, δασκάλα γιόγκα και κόρη των ιδιοκτητών. Τα (ανοιχτά και σε εξωτερικούς πελάτες) μαθήματα γιόγκα, διαλογισμού και πιλάτες πραγματοποιούνται σε μια μεγάλη και φωτεινή αίθουσα με μαγευτική θέα, ενώ διαθέτουν και έναν ειδικά διαμορφωμένο χώρο spa για τουρκικό χαμάμ, μασάζ και θεραπείες προσώπου και σώματος. Διοργανώνουν επίσης yoga retreats.

MOMENTS OF WELLNESS

The Porto Delfino hotel (tel. 27360-31.940) provides a full Wellness Retreat created by Myrto Nikologiannis, a yoga instructor and daughter of the owners. Yoga, meditation, and pilates classes, also open to non-guests, take place in a spacious, bright room with captivating views. Additionally, the hotel features a dedicated spa area offering Turkish hammam, massages, and facial and body treatments. Yoga retreats are also organised here.

Το χωριό Καψάλι με τους διδυμούς όρμους / Kapsali village and its two coves





Η Μαρί Κορωνάου, ιδιοκτήτρια της Sochora Boutique / Mari Koroneou, owner of Sochora Boutique

1840 και στην αυλή περιμετρικά του κτιρίου της **Παλιάς Δημοτικής Αγοράς**. Κάρτα με κλασικά κοκτέιλ, με αρκετές tiki αναφορές, διάθεση που ακολουθεί συχνά και η μουσική.

Η Χώρα προσφέρεται όχι μόνο για όμορφες βόλτες, αλλά και για αγορές. Στη **Sochora Boutique** της Μαρί Κορωνάου, σε ένα πανέμορφο οικογενειακό αρχοντικό του 19ου αιώνα, με τα αυθεντικά έπιπλα της γιαγιάς της και κάποια υφαντά κειμήλια, θα βρείτε μεγάλη γκάμα από ρούχα και αξεσουάρ Ελλήνων σχεδιαστών, καθώς και μοναδική εξυπηρέτηση που δεν περιορίζεται μόνο στις αγορές, αλλά συνοδεύεται από ιστορικές πληροφορίες και προτάσεις για τα καλύτερα του νησιού. Το βράδυ, στην «κρυφή» της βεράντα σερβίρονται ποτά και κοκτέιλ από το απέναντι μπαρ **Choraki**, το οποίο απλώνει πολύχρωμες μαξιλάρες και στο κεντρικό σοκάκι με θέα την περαντζάδα.

Στο ίδιο σοκάκι και το **Borse**, όπου η Κυριακή Καλλιγέρου υφαίνει στον αργαλειό της γιαγιάς της πολύχρωμες τσάντες, κουρελούδες και χαλάκια που ομορφαίνουν τόσο τον χώρο μπροστά από το τζάκι, όσο και τους τοίχους. Ρούχα και αξεσουάρ με έμπνευση από τα Κύθηρα σχεδιάζει η Δέσποινα Πέττα, που διατηρεί το κατάστημα **Σπαραγουάη** στο κελάρι του αρχοντικού Κασιμάτη του 1860. Το σχήμα της νήσου Χύτρας, λογότυπο του



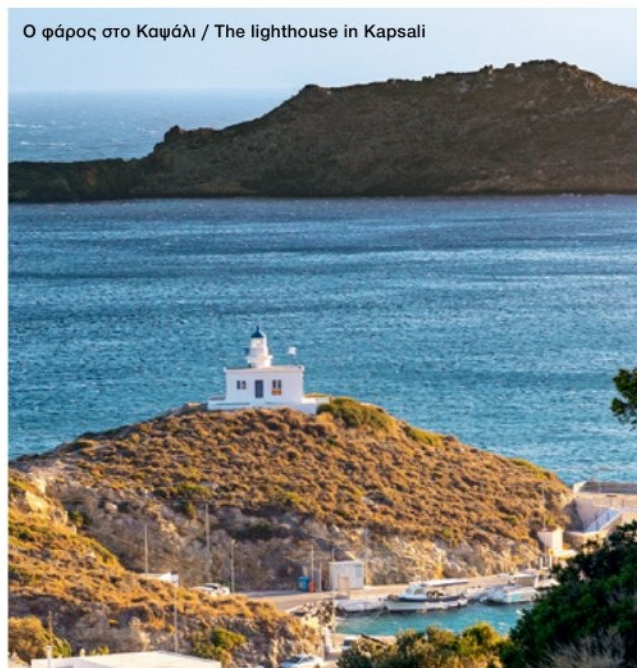
Η παραλία Σπαραγαρίο, κοντά στο Καψάλι / Sparagario Beach, near Kapsali



Η παραλία στο Καψάλι / Kapsali Beach

The **Kafeneio** at **Nostos** guesthouse, housed in a listed 19th-century Venetian-style building with superb antique furniture, is ideal for cold-pressed juices and traditional sweets. **Il Mercato**, set in an 1840 stone mansion and the outdoor space surrounding the **Old Municipal Market** building, offers classic tiki-inspired cocktails, with music to match.

Hora isn't just for scenic strolls; it's also a shopping destination. At **Sochora Boutique**, housed in Mari Koroneou's beautifully preserved 19th-century family mansion, you'll discover a curated selection of clothing and accessories by Greek designers. The space is decorated with her grandmother's original furniture and heirloom textiles, offering a shopping experience that is steeped in local history. Come evening, Mari's hidden terrace comes to life with drinks and cocktails from **Choraki** bar. Its relaxed setup – colourful cushions along the main alley – makes it a favourite for enjoying views of the promenade. Just steps away, at **Borse**, Kyriaki Kalligerou weaves vibrant bags, rag rugs, and mats on her grandmother's loom, her creations adding warmth and colour to the shop's interior. Despina Petta designs and sells clothing and accessories inspired by Kithira from her store **Sparagouay**, housed in the cellar of the 1860 Kasimatis mansion. The brand's signature motif – the shape of Hytra islet – features prominently on swimwear, T-shirts, skirts, men's shirts, socks, beach towels, and more. Many pieces also bear phrases in the local dialect, blending heritage with sharp, contemporary aesthetics. Antique lovers will appreciate **Zografies**, which



Ο φάρος στο Καψάλι / The lighthouse in Kapsali

brand, εμφανίζεται σε πολλά από τα κομμάτια (μαγιό, T-shirts, πολυμορφικές φούστες, ανδρικά πουκάμισα, κάλτσες, πετσέτες θαλάσσης κ.ά.), ενώ πολύ καλόγουστα είναι και τα αντικείμενα με φράσεις από την ντοπιολαλιά. Για όσους αγαπούν τις antiques, οι **Ζωγραφιές** διαθέτουν παλιά κεραμικά, καθρέφτες, κοσμήματα και άλλα συλλεκτικά αντικείμενα.

Καψάλι: το πολυσυλλεκτικό επίνειο

Επίνειο της Χώρας είναι το **Καψάλι**, με τους γραφικούς δίδυμους όρμους και τον γεμάτο ζωή παραλιακό πεζόδρομο, όπου καφέ, εστιατόρια, μπαρ και μαγαζιά παρατάσσονται στη σειρά, σε ένα αρχαιολογικό σκηνικό νησιωτικής χωροταξίας και ατμόσφαιρας. Σημείο συνάντησης και η οργανωμένη αμμουδερή παραλία του οικισμού, που προσφέρεται για βουτιές σε απάνεμα, γαλαζοπράσινα νερά αλλά και για θαλάσσια σπορ. Από εκεί, προσβάσιμη από μονοπάτι 15 λεπτών ή με θαλάσσιο ποδήλατο είναι και η άγριας ομορφιάς παραλία **Σπαραγάριο**, με απίθανα τirkouάζ νερά. Αξίζει να ακολουθήσετε και το μονοπάτι που ξεκινά από το κάμπινγκ (το οποίο επαναλειτουργεί ανανεωμένο από φέτος) και ανηφορίζει μέσα από ένα ήσυχο πευκοδάσος, οδηγώντας στο εκκλησάκι του Αγίου Ιωάννη του Εν Κρημνώ. Ο ναός, όπου σύμφωνα με την παράδοση ο ευαγγελιστής έζησε εκεί ένα διάστημα και εμπνεύστηκε την Αποκάλυψη, είναι χτισμένος σε βράχο και χώρο σπηλαίου σε υψόμετρο περίπου 100 μ., με πανοραμική θέα στο Καψάλι, στη βραχονησίδα **Χύτρα** και στα **Αντικύθηρα**.

Στο Καψάλι, κλασική αξία για φρέσκο ψάρι αποτελεί ο **Μάγος** (τηλ. 27360-31.407), με ιστορία από το 1980. Στη βιτρίνα τα μαγειρευτά (ξιδάτο χταπόδι, ντολμαδάκια κ.ά.), ενώ σπεσιαλιτέ είναι η κακαβιά, πυκνής υφής και πλούσιας γεύσης, μαγειρεμένη με μαεστρία από τον sui generis ιδιοκτήτη Αντώνη Ζερβό. Δημιουργικές street food προτάσεις στο **Χρυσόψαρο**, ενώ νέα άφιξη το **Πικρό**, ένα all-day café και σπριτζερία από την ομάδα του Fossa. Η μέρα ξεκινά με specialty καφέδες από το αθηναϊκό Area 51 και φροντισμένες προτάσεις πρωινού (π.χ. τσιριγώτικα αυγά τηγανητά με προζυμένιο ψωμί και σάλτσα ντομάτας), δίνοντας τη σκυτάλη αργότερα σε δροσιστικά απεριτίβο και συνοδευτικά σνακ. Για ποτό στο **Fox Anglais**, κλασικό νησιωτικό μπαρ που πρωταγωνιστεί στη νυχτερινή ζωή του οικισμού από το 2002.

Επί της παραλιακής περαντζάδας και δύο χώροι πολιτισμού με ενδιαφέρουσες εκθέσεις και εκδηλώσεις. Εστιασμένη στη σύγχρονη τέχνη, η γκαλερί **Follow Your Art** της Γεωργίας Τσέρη παρουσιάζει κάθε σεζόν πλούσιο πρόγραμμα εκθέσεων από



Το μπαρ Fox Anglais στο Καψάλι / Fox Anglais bar in Kapsali

offers a selection of vintage ceramics, mirrors, jewellery, and other collectible treasures.

Kapsali: where the waves meet culture

Kapsali, the port of Hora, features charming twin coves and a lively seaside promenade, where cafés, restaurants, bars, and shops come together in a quintessential island setting. The heart of the action is the settlement's serviced sandy beach, ideal for swimming in calm, turquoise waters or enjoying various water sports. Just a 15-minute walk or a quick pedal boat ride away lies the untamed beauty of **Sparagario** beach, known for its stunning turquoise waters. To reach it on foot, take the scenic path starting at the recently renovated camping grounds, which leads uphill through a peaceful pine forest. At the summit awaits the chapel of **Ai Ioannis en Krimno**, built into the rock face at around 60 metres above sea level. Tradition holds that this is where the Evangelist John began writing the Revelation. The chapel offers sweeping views over Kapsali, the islet of **Hytra**, and distant **Antikithira**.

Magos (tel. 27360-31.407), operating since 1980, is the go-to destination for fresh fish. Dishes such as octopus marinated in vinegar and dolmadakia (stuffed grape leaves) are showcased in the traditional glass display, while the standout specialty is kakavia, a thick, intensely flavoured fish soup expertly prepared by the one-of-a-kind owner, Antonis Zervos. **Goldfish** offers inspired versions of casual street food favourites, while new arrival **Pikro** is an all-day café and spritzer bar by the team behind Fossa. The day starts with specialty coffees from Athens-based roastery Area 51 and thoughtfully selected breakfast options, such as fried local eggs served with sourdough bread and tomato sauce, before transitioning to refreshing aperitifs accompanied



Η γκαλερί Follow Your Art στο Καψάλι / Follow Your Art gallery in Kapsali



Ο πολυχώρος Ζείδωρος στο Καψάλι / Zidoros art space in Kapsali



Το all-day café και σπιριτζερία Πικρό στο Καψάλι
/ The all-day café and spritzer bar Píkró in Kapsali



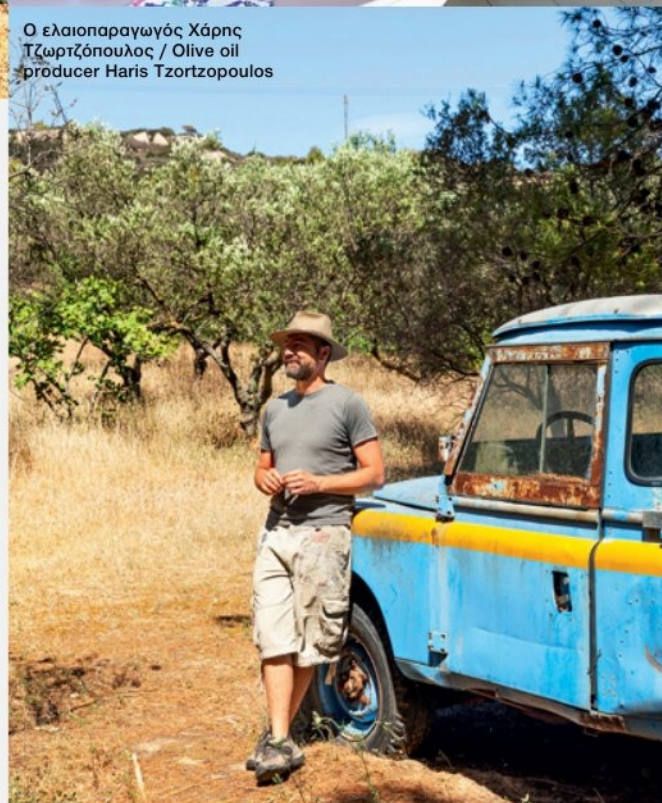
Ο Αντώνης Ζερβός,
ιδιοκτήτης της
ψαροταβέρνας Μάγος στο
Καψάλι / Antonis Zervos,
owner of Magos seafood
taverna in Kapsali



Ο μελισσοκόμος Γιάννης Πρωτοψάλτης παράγει
το θυμαρίσιο μέλι Αθάμαρι. / Giannis Protosaltis,
producer of Athamari thyme honey.



Η Ποτοποιία Φυρρογή
/ Fyrrogi Distillery



Ο ελαιοπαραγωγός Χάρης
Τζωρτζόπουλος / Olive oil
producer Haris Tzortzopoulos

ΤΟΠΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Το θυμαρίσιο μέλι των Κυθήρων ξεχωρίζει για το άρωμα και τη γεύση του χάρη στη βοτανική ποικιλία του νησιού, την περιορισμένη χρήση φυτοφαρμάκων και τη βαθιά ριζωμένη μελισσοκομική παράδοση, που πλέον έχει αναγνωριστεί ως Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά της Ελλάδας. Αναζητήστε το θυμαρίσιο μέλι Αθάμαρι του έμπειρου και βιολογικά πιστοποιημένου Γιάννη Πρωτοψάλτη (Μητάτα, τηλ. 6977-692.745). Εξαιρετικής ποιότητας το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο Astarti του Χάρη Τζωρτζόπουλου (τηλ. 6944-164.183), βιοκαλλιεργητή και πρωτοπόρου της νέας γενιάς ελαιοπαραγωγών που δραστηριοποιείται στην περιοχή του Καραβά. Η Ποτοποιία Φυρρογή (τηλ. 6972-170.172) της οικογένειας Φυρρού, λίγο έξω από τον Ποταμό, παράγει φατουράδα βασισμένη σε οικογενειακή συνταγή, με κανέλα, γαρίφαλο και εκχύλισμα μανταρινιού. Θα τη βρείτε στο πωλητήριο του αποστακτηρίου και στο κατάστημά τους στη Χώρα.

LOCAL PRODUCTS

Kithira's thyme honey is renowned for its rich aroma and flavour, a product of the island's botanical diversity, minimal pesticide use, and a long-standing beekeeping tradition recently recognised as part of Greece's Intangible Cultural Heritage. One standout is the Athamari thyme honey by the experienced, organically certified Giannis Protosaltis (Mitata, tel. 6977-692.745). Also of exceptional quality is the extra virgin olive oil Astarti by Haris Tzortzopoulos (tel. 6944-164.183), a bioproducer and leading figure among the new generation of olive oil makers, based in the Karavas area. Just outside Potamos, the Fyrrogi Distillery (tel. 6972-170.172), run by the Fyrras family, produces fatourada liqueur based on a family recipe using cinnamon, cloves, and mandarin extract. It's available both at the distillery's shop and at their store in Hora.



Η παραλία Χαλκός, κοντά στο χωριό Κάλαμος
/ Halkos Beach, near Kalamos village

Κυθήριους, Έλληνες και ξένους δημιουργούς. Μη χάσετε την ομαδική επετειακή έκθεση του Σεπτεμβρίου (έως 30/9) για τα είκοσι χρόνια λειτουργίας της, αλλά και το art shop που λειτουργεί ως προέκτασή της λίγα βήματα πιο μακριά, με ζωγραφικά έργα, κεραμικά, κοσμήματα, ρούχα και άλλα χρηστικά αντικείμενα, σχεδιασμένα από τοπικούς εικαστικούς. Ο πολυχώρος **Ζείδωρος**, που ιδρύθηκε το 2003 από τον Αλέξανδρο Χαρατζά, στεγάζεται σε ένα υπέροχα ανακαινισμένο ενετικό κτίριο του 1680. Τον πολυχώρο αποτελούν μια γκαλερί, όπου εναλλάσσονται κάθε σεζόν τέσσερις-πέντε εκθέσεις, ένα θέατρο χωρητικότητας 340 θέσεων στο πίσω μέρος του κτιρίου, που φιλοξενεί συναυλίες και θεατρικές παραστάσεις, καθώς και χώρος δεξιώσεων και ένα μπιστρό με τραπέζια σε πολύ καλαίσθητο ξύλινο ντεκ μπροστά στην προκυμαία.

Η βραχονησίδα **Χύτρα**, απέναντι από το Καψάλι, είναι ένα από τα πιο εντυπωσιακά τοπία του νησιού. Στα δυσπρόσιτα βράχια της ανθίζει η σεμπρεβίβα, το αμάραντο κίτρινο λουλούδι σύμβολο του νησιού, ενώ στις απόκρημνες πλαγιές της φωλιάζουν γεραπετρίτες, τα γεράκια των Κυθήρων. Στη νότια πλευρά της ανοίγεται μία από τις μεγαλύτερες θαλάσσιες σπηλιές της Ελλάδας με μήκος 220 μέτρα και ύψος 26 μέτρα. Εκδρομές από το Καψάλι διοργανώνει ο Σπύρος Κασιμάτης με το glass-bottom σκάφος του (τηλ. 6974-022.079), προσφέροντας θεατρική ξενάγηση και δυνατότητα για κολύμπι με μάσκες στο εσωτερικό της σπηλιάς. Επιλέξτε την ώρα του ηλιοβασιλέματος, όταν οι ακτίνες του ήλιου φωτίζουν ολόκληρο το σπήλαιο, δημιουργώντας ένα απόκοσμα μαγευτικό σκηνικό.

by snacks. For evening drinks, **Fox Anglais** is a classic island bar that has been a local staple since 2002.

Beyond food and drink, Kapsali also thrives as a cultural hub. Along the seaside promenade, two cultural venues host engaging exhibitions and events. **Follow Your Art**, a contemporary art gallery run by Georgia Tseri, showcases a vibrant mix of local, Greek, and international artists. Its 20th anniversary group exhibition runs through September 30 and is not to be missed. Just next door, the adjoining art shop offers unique creations – paintings, ceramics, jewellery, clothing, and other functional art – crafted by local makers. Founded in 2003 by Alexandros Haratzas, the **Zeidoros** art space is housed in an exquisitely restored 1680 Venetian building. This versatile venue includes a gallery hosting 4-5 rotating exhibitions each season, a 340-seat theatre for concerts and theatrical



Ο Σπύρος Κασιμάτης με το glass-bottom σκάφος του / Spyros Kasimatis on his glass-bottom boat

Η παραλία Βρουλέα, κοντά στο
χωριό Κάλαμος / Vroulea Beach,
near Kalamos village



Η παραλία Φυρρή Άμμος, κοντά στον Κάλαμο
/ Firi Ammos Beach, near Kalamos village





Η παραλία Καμπονάδα, ανάμεσα στις παραλίες
Φυρρή Άμμος και Καλαδί / Kambonada Beach,
between Firi Ammos and Kaladi beaches



Η παραλία Λυκοδήμου, κοντά στο
χωριό Λογοθετιάνικα / Likodimou
Beach, near Logothetianika village

Το Καψάλι αποτελεί και ιδανικό ορμητήριο για να εξερευνήσετε τις παραλίες της νότιας και της ανατολικής ακτογραμμής. Με ανατολική κατεύθυνση, πρώτη στάση ο **Χαλκός**, σε κλειστό, απάνεμο κόλπο με άμμο και ψιλό βότσαλο, καθαρά, σμαραγδένια νερά και λίγες ομπρέλες στα δεξιά. Ακολουθεί η **Βρουλέα**, μικρή και ήσυχη, με σκούρο ψιλό βότσαλο και ωραίο βυθό. Στη συνέχεια, η **Φυρή Άμμος Καλάμου** είναι μια τεράστια, μαγευτική παραλία με κόκκινη άμμο και χαλίκι και μια φυσική σπηλιά στο δεξί άκρο της. Μεγάλη και ήπια οργανωμένη είναι και η διπλανή **Κομπονάδα**, που έχει λευκά στρογγυλά βότσαλα και αμμουδιά, και βαθιά, πεντακάθαρα νερά. Δυτικά από το Καψάλι, ακολουθώντας τον επαρχιακό οδικό άξονα και έναν χωματόδρομο 3 χλμ., ξεπροβάλλει η **Φελωτή**, με σχεδόν πάντα ήρεμα, γαλαζοπράσινα νερά και ένα μικρό λιμανάκι με ψαρόβαρκες. Λίγο πριν από την παραλία θα δείτε αλατερές (σημεία όπου οι ντόπιοι συλλέγουν αλάτι), καθώς και το μικρό εκκλησάκι της **Αγίας Πελαγίας** κρυμμένο μέσα σε σπηλιά, που τους χειμερινούς μήνες πλημμυρίζει από τα κύματα. Με χρυσαφένια αμμουδιά και κρυστάλλινα νερά που βαθαίνουν σταδιακά, το δημοφιλές **Μελιδόνι** απολαμβάνει τη φυσική «αγκαλιά» δύο γκριζών βράχων και υπέροχη θέα στη Χύτρα. Πιο βόρεια, στις δυτικές πλέον ακτές του νησιού, ο **Λιμνιώνας**, με τις παλιές αποθήκες ψαράδων και τη σκιά των αλμυρικών, προσφέρει ατμόσφαιρα νοσταλγίας. Από εκεί ξεκινά και μονοπάτι 40 λεπτών για την **Πράσινη Λίμνη**, μια φυσική πισίνα με νερό σε έντονο πράσινο χρωματισμό (εναλλακτικά, προσβάσιμη από το Καψάλι με το σκάφος «Alexandros», τηλ. 6974-022.079). Δύσκολη πρόσβαση (απαιτεί 15 λεπτά πεζοπορίας και καταρρίχησης σε απόκρημνους βράχους) έχει το **Καλάμι**, που είναι από τις εντυπωσιακότερες παραλίες του νησιού, με βαθιά, καταγάλανα νερά. Ιδανική για ηλιοβασίλεμα η παραλία **Λυκοδήμου**, αφού ο βράχος και οι σπηλιές που βρίσκονται στο πίσω μέρος της παίρνουν ένα καταπληκτικό κόκκινο χρώμα.

Λιβάδι: το εμπορικό κέντρο

Απλωμένο σε γειτονιές ανάμεσα σε ελαιώνες και χαμηλούς λόφους, το **Λιβάδι** αποτελεί τον βασικό εμπορικό πυρήνα της νότιας πλευράς των Κυθήρων. Στην ευρύτερη περιοχή ξεχωρίζει το **Αγγλικό Σχολείο της Μηλαπιδέας**, με τις εντυπωσιακές γοτθικές καμάρες, αλλά και ο αρχαιότερος σωζόμενος ναός του νησιού, ο **Άγιος Ανδρέας**, με στρώματα τοιχογραφιών που χρονολογούνται από τον 10ο έως τον 16ο αιώνα. Στον κεντρικό δρόμο του οικισμού βρίσκεται ο **Τοξότης** (τηλ. 27360-31.781), μια αυθεντική ταβέρνα-ψησταριά που διατηρείται σταθερή στο ύψος της από το 1987, όταν μεταφέρθηκε εδώ από το Παλαιό Φάληρο. Το μενού μένει σχεδόν αμετάβλητο και περιλαμβάνει χαρακτηριστικά πιάτα, όπως αμπελοντολμάδες με κιμά και πλούσιο αυγολέμονο, σπιτική σεφταλιά με μυρωδικά και κρεμμύδι, και κοντοσούβλι από χοιρινό και αρνί. Ακριβώς δίπλα, το παντοπωλείο τους διαθέτει εκλεκτά προϊόντα δικής τους παραγωγής: άγριες αγκινάρες σε ελαιόλαδο, βολβούς με οξύμελι, καρυδοελιές, γλυκά του κουταλιού, ζυμαρικά με τοπικά άλευρα και αλάτι από τα βράχια των Κυθήρων. Σε απόσταση λίγων μέτρων, το μαγειρείο του **Πιέρρου** (τηλ. 27360-31.014) λειτουργεί από το 1922 και αποτελεί μία από τις πιο σταθερές αξίες του νησιού. Ο Μανώλης Λουράντος με τη σύζυγό του Ειρήνη και τον γιο

Η παραλία Φελωτή, δυτικά από το Καψάλι
/ Feloti Beach, west of Kapsali



performances, as well as a reception area and a bistro featuring seating on an attractively designed wooden deck overlooking the quay.

Just offshore from Kapsali lies **Hytra**, one of the most breathtaking landscapes on Kithira. Its inaccessible cliffs are home to the island's symbol, the sempreviva, a golden-yellow bloom that never wilts. On its southern side, Hytra conceals one of the largest sea caves in Greece, measuring 220 metres in length and 26 metres in height. Spyros Kasi-matis offers unforgettable excursions to Hytra aboard his glass-bottom boat (tel. 6974-022.079). The tour includes a chance to snorkel inside the sea cave, an activity best experienced at sunset, when the sun's rays filter through the cave, casting glowing reflections across the water and illuminating the interior in a surreal, otherworldly light.

Kapsali also serves as an excellent base for exploring the beaches along the southern and eastern coasts. Heading east, the first stop is Halkos, a sheltered bay featuring sand and fine pebbles, clear emerald waters, and a few umbrellas on the right-hand side. Next is **Vroulea**, a small and peaceful spot with dark fine pebbles and a pleasant seabed. Then comes **Firi Ammos**, a long beach with red sand and gravel, as well as a natural cave at its right end. Nearby is **Kombonada**, a large serviced beach with white rounded pebbles, sandy stretches, and deep, crystal-clear waters. To the west of Kapsali, via the provincial road and a 3 km dirt track, you'll find **Feloti**, known for its consistently calm

Η παραλία Λιμνιώνας, στις δυτικές ακτές του νησιού
/ Limnionas Beach, on the west coast





Ο Παναγιώτης Γιαννιώτης, συνιδιοκτήτης του Ceramics Roussos / Panagiotis Gianniotis, co-owner of Ceramics Roussos



Το χωριό Καλοκαιρινές / Kalokairines village

τους Γιάννη σε υποδέχονται σαν στο σπίτι τους και σε ξεναγούν οι ίδιοι στην κουζίνα, όπου μαγειρεύονται καθημερινά περί τα 15 διαφορετικά σπιτικά φαγητά, όλα με φροντίδα και γεύση που θυμίζει παλιά Κύθηρα. Λίγο έξω από το Λιβάδι βρίσκεται ο παλαιότερος οικισμός **Κάτω Λιβάδι**, που αξίζει να εξερευνήσεις. Εκεί θα δεις το επιβλητικό γεφύρι **Κατούνι**, ένα αρχιτεκτονικό κόσμημα της Αγγλοκρατίας με 13 επάλληλα τόξα και μήκος 110 μέτρα, καθώς και το **Βυζαντινό Μουσείο**, το οποίο στεγάζεται στον μεταβυζαντινό ναό της **Αναλήψεως** και φιλοξενεί έργα από την Παλαιοχριστιανική, τη Βυζαντινή και τη Μεταβυζαντινή περίοδο. Στον ίδιο οικισμό θα βρείτε και το **Ceramics Roussos**, το μοναδικό εργαστήριο αγγειοπλαστικής του νησιού. Η οικογενειακή τέχνη του Σταύρου Κασσιμάτη αναβίωσε το 1985 από τον Ιωάννη Γιαννιώτη και συνεχίζεται σήμερα από τα παιδιά του, Μαρία και Παναγιώτη. Στον καλαίσθητο χώρο του εργαστηρίου μπορείτε να ανακαλύψετε παραδοσιακά σχέδια εμπνευσμένα από ευρήματα στο νησί, κεραμικά ειδικής χρήσης αλλά και σύγχρονες δημιουργίες. Διατηρούν και πωλητήριο στη Χώρα.

Στη δυτική ενδοχώρα

Οι **Καλοκαιρινές**, ένας από τους πιο καλοδιατηρημένους παραδοσιακούς οικισμούς των Κυθήρων, αξίζουν μια στάση για βόλτα στα σοκάκια και επίσκεψη στον παλιό αλευρόμυλο του 1800, που έχει αναστηλωθεί με φροντίδα από τον μελισσοκόμο Γιώργο Βλαντή. Στον διπλανό χώρο, η σύζυγός του Μαρία Καλιγέρου δημιούργησε το εργαστήριο **Τα Παραδοσιακά Εδέ-**

turquoise waters and a small harbour filled with fishing boats. Just before reaching the beach, you'll come across salt pans, still harvested by locals, as well as the small church of **Agia Pelagia**, nestled inside a cave that fills with waves during the winter months. **Melidoni**, a popular beach with golden sand and crystal-clear waters that deepen gradually, is framed by two grey rocks and offers a stunning view of Hytra. Further north, along the island's western coast, **Limnionas**, with its old fishermen's warehouses and tamarisks, exudes a nostalgic charm. From there, a 40-minute trail leads to **Prasini Limni**, a natural pool with vivid green water (also accessible from Kapsali via the boat Alexandros, tel. 6974-022.079). Access to **Kalami** is more challenging, involving a 15-minute hike and a steep descent over rocks, but it is among the island's most impressive beaches, boasting deep blue waters. **Lykodimos**, perfect for sunset chasers, features dramatic rocks and caves that glow a deep, fiery red as the sun dips below the horizon.

Livadi, the commercial heart of the south

Set among olive groves and rolling hills, **Livadi** is the main commercial hub on Kithira's southern side. In the surrounding area, two landmarks stand out: the **English School of Milapidea**, with its impressive Gothic arches, and **Agios Andreas**, the island's oldest surviving church, home to layers of frescoes dating from the 10th to the 16th century.

Along Livadi's main street, **Toxotis** (tel. 27360-31.781) is a traditional taverna-grill house that has preserved its character since relocating here from Palaio Faliro, Athens, in 1987. Its menu remains largely unchanged, featuring signature dishes like stuffed vine leaves with minced meat and rich egg-lemon sauce, homemade seftalia sausages



Στην κουζίνα της ταβέρνας Τοξότης, στο Λιβάδι / Inside the kitchen of Toxotis taverna in Livadi



Ετοιμάζοντας γλυκά στο εργαστήριο «Τα Παραδοσιακά Εδέσματα της Μαρίας», στις Καλοκαιρινές / Preparing sweets at Ta Paradosiaka Edemata tis Marias in Kalokairines



Στο μαγειρείο του Πιέρρου, στο Λιβάδι / Pierros eatery in Livadi

ΕΝΑ ΜΙΚΡΟ ΝΗΣΙ, ΠΟΛΛΕΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Έντεκα διαδρομές και πάνω από 100 χιλιόμετρα σηματοδοτημένων πεζοπορικών μονοπατιών διατρέχουν όλο το νησί, πλαισιωμένα από ένα δίκτυο ορεινής ποδηλασίας συνολικού μήκους 182 χλμ., προσφέροντας πρόσβαση σε ερειπωμένους νερόμυλους, μυστικές εκκλησίες, ρεματιές και απόκοσμους λόφους. Όλες οι διαδρομές έχουν υλοποιηθεί από το Κυθηραϊκό Ίδρυμα Πολιτισμού και Ανάπτυξης και παρουσιάζονται αναλυτικά στο kytheratrails.gr, την πιο πρωτοποριακή και καλοσχεδιασμένη εφαρμογή του είδους στην Ελλάδα. Για όσους προτιμούν οργανωμένες εμπειρίες, το Outdoor Activities Greece του Βρεττού Σκλάβου (τηλ. 6983-458.536) διοργανώνει πεζοπορίες, canyoning σε εντυπωσιακά φαράγγια, αναρριχητικές διαδρομές Via Ferrata, περιηγήσεις με θαλάσσιο καγιάκ ή ηλεκτρικά ποδήλατα, καθώς και flying fox στις παραλίες Σπαραγαρίου και Μελιδόνι. Αντίστοιχα, ο Αλέξανδρος Σούγιαννης του Kithira Activities (τηλ. 6949-101.606) προσφέρει εκδρομές με κανό-καγιάκ, ποδηλατικές εξορμήσεις και διάσχιση φαραγγίων. Στον Ποταμό, το Pyrgos House (τηλ. 6989-863.140) των Frank van Weerde και Thom Schults εκδίδει τον επικαιροποιημένο οδηγό «Περπατώντας στα Κύθηρα» (διαθέσιμο στα βιβλιοπωλεία του νησιού), με 32 επιλεγμένες πεζοπορικές διαδρομές, ενώ προσφέρει και πολυήμερες περιηγήσεις με ή χωρίς συνοδό, θεματικές εκδρομές και εργαστήρια μαγειρικής και σαπωνοποιίας. Για υποθαλάσσιες εξερευνήσεις, το Kythera Dive Center (τηλ. 27360-37.400) με βάση το Καψάλι διοργανώνει καταδυτικές εκδρομές σε σημεία με υφάλους, θαλάσσιες σπηλιές, σταλακτίτες, χταπόδια, σμέρνες, αλλά και στο ναυάγιο ενός γερμανικού μεταγωγικού από τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο.

ALTERNATIVE ACTIVITIES ON KITHIRA

Eleven routes and more than 100 kilometres of marked hiking trails span the island, complemented by a 182 km mountain biking network, granting access to abandoned watermills, hidden chapels, ravines, and surreal hillsides. These routes were developed by the Kytherian Foundation for Culture and Development and are thoroughly detailed on kytheratrails.gr, considered the most innovative and well-designed app of its kind in Greece. For those seeking guided adventures, Outdoor Activities Greece by Vrettos Sklavos (tel. 6983-458.536) offers organised hikes, canyoning through dramatic gorges, Via Ferrata climbs, sea kayaking excursions, electric bike rides, and flying fox experiences at Sparagario and Melidoni beaches. Likewise, Alexandros Sougianis of Kithira Activities (tel. 6949-101.606) organises canoe and kayaking adventures, cycling tours, and canyon crossings. In Potamos, Pyrgos House (tel. 6989-863.140), a travel agency run by Frank van Weerde and Thom Schults, publishes the updated guide Kithira on Foot, which features 32 selected hiking routes, in a number of languages, including English. They also offer multi-day tours (guided or self-guided), themed excursions, and workshops in cooking and soap making. For underwater enthusiasts, Kythera Dive Centre (tel. 27360-37.400), based in Kapsali, arranges diving excursions to reef sites, underwater caves with stalactites, and encounters with octopuses and moray eels, as well as dives to a World War II German transport shipwreck.



Scuba diving με
το Kythera Dive
Center
/ Scuba diving
with Kythera Dive
Center



Αναρριχητικές διαδρομές
Via Ferrata με το Outdoor
Activities Greece / Via
Ferrata climbs with Outdoor
Activities Greece

σματα της Μαρίας, με μερικά από τα νοστιμότερα γλυκά του νησιού: ροζέδες, ξεροτήγανα με θυμαρίσιο μέλι, παστιτσέτο με ζύμη κουραμπιέ και μαρμελάδα κυδώνι, και την «πάστα μύλου» με αμυγδαλόπαστα και λιωμένη βανίλια. Λειτουργούν πωλητήριο στο Λιβάδι και στη Χώρα. Λίγα χιλιόμετρα πιο δυτικά δεσπόζει η **Μονή της Παναγίας Μυρτιδιώτισσας**, η μεγαλύτερη του νησιού, με πανήγυρη στις 24 Σεπτεμβρίου και μικρό μουσείο με εικόνες από τον 15ο έως τον 19ο αιώνα. Κοντά της, το ερημικό ξωκλήσι του **Αγίου Νικολάου του Κρασά**, χτισμένο πάνω σε γκρεμό, είναι ιδανικό σημείο για να απολαύσετε το ηλιοβασίλεμα. Ανατολικά, στην περιοχή **Μαρκεσάκια**, το επισκέψιμο **Οινοποιείο Κυθήρων** του Νίκου Στρατηγού (τηλ. 6972-828.690) στεγάζεται σε παλιό σχολείο και παράγει πέντε κρασιά από τοπικές ποικιλίες. Ξεχωρίζουν ο Petrolanos, που ωριμάζει σε δρύινα βαρέλια, και οι δύο εκφραστικές ετικέτες από Αρκαρά: ένα φρέσκο ροζέ και ένα τανικό ερυθρό.

Οκτακόσια μέτρα πιο μακριά, στα **Πιτσινιάνικα**, το **Καφε-νείο του Χαλικόκου** (τηλ. 27360-34.377). Τραπέζια και πολύχρωμες καρέκλες καφενείου απλώνονται στην πλακόστρωτη αυλή κάτω από μουριές, ενώ στην κουζίνα ο Ρωμύλος Φατσέας ετοιμάζει με βιολογικά υλικά, σπιτική φροντίδα και παροιμώδη προσοχή στη λεπτομέρεια ένα μικρό μενού. Δικές τους αλοιφές –δοκιμάστε την αγιωργίτικη μελιτζανοσαλάτα με σαρκώδη μελιτζάνα–, κόκορας παστιτσάδα με σπιτικές ταλιατέλες και μπαχαράτη σάλτσα, τηγανητό κεφτεδάκι με τα μυρωδικά του να ευωδιάζουν σε κάθε μπουκιά και κλείσιμο με φανταστικό γαλακτομπούρεκο.

Συνέχεια στα **Φράτσια**, με τα όμορφα παλιά αγροτόσπιτα και τη μεγάλη πλατεία, όπου βρίσκεται και η **Φαμίλια** (τηλ. 27360-33.908) του ηθοποιού και σεφ Γιάννη Βουλγαράκη. Με arty-chic διακόσμηση κάτω από τη σκιά μεγάλων πεύκων, ενσωματώνει ιδανικά vintage στοιχεία (παλιά φωτιστικά, σιδερένια κομμάτια από παλιά σπίτια αλλά και διάσπαρτες αντίκες) και ένα σφιχτό μενού δημιουργικής ελληνικής κουζίνας με ρίζες σε διάφορα σημεία της χώρας, το οποίο προτείνει από μια επανερμηνεία για τα σουγάνια (γεμιστά κρεμμύδια) με πλιγούρι, φέτα και φρέσκα μυρωδικά μέχρι καπνιστή χοιρινή σε ξύλο ελιάς και χορτοφαγικό μουςακά με μανιτάρια, κολοκύθι και ελαφριά μπεσαμέλ με γιαούρτι. Λίστα κρασιών με επίκεντρο τον ελληνικό αμπελώνα.

Πέντε χιλιόμετρα βορειοδυτικά των Φράτσων βρίσκεται ένας από τους πιο όμορφους οικισμούς των Κυθήρων, ο **Μυλοπόταμος**. Ένα ορεινό τοπίο με τρεχούμενα νερά, των οποίων οι πηγές είναι στην κεντρική πλατεία του χωριού και λίγο πιο κάτω δημιουργούν τον εντυπωσιακό καταρράκτη **Νεράιδα (Φόνισσας)**. Τα νερά του πέφτουν από ύψος 20 μέτρων, ενώ, αν ακολουθήσετε το σηματοδοτημένο μονοπάτι κατά μήκος του ρέματος προς τα δυτικά, αποκαλύπτεται ένα μοναδικό πάρκο ερειπωμένων πετρόχτιστων νερόμυλων. Εξίσου συναρπαστικός είναι και ο ενετικός ερειπωμένος οικισμός **Κάτω Χώρα Μυλοποτάμου** που ακολουθεί. Η καστροπολιτεία χτίστηκε το 1565 και τα στενά μονοπάτια της με τους πλίνθινους φράχτες οδηγούν, μεταξύ άλλων, σε εννιά εκκλησίες με τοιχογραφίες του 16ου-17ου αιώνα. Από τις στέγες τους θα απολαύσετε ένα από το πιο όμορφα ηλιοβασίλεμα στο νησί. Πίσω στο χωριό, η κεντρική πλατεία φιλοξενεί κάτω από τη σκιά των αιωνόβιων

with herbs and onion, and pork and lamb souvlaki. Right next door, their grocery store features exquisite products, made in-house, such as wild artichokes in olive oil, bulbs preserved with oxymeli (honey and vinegar mix), olives, spoon sweets, pasta made from local flours, and salt harvested from Kithira's rocks. A short distance away, **Pierros** eatery (tel. 27360-31.014), operating since 1922, remains one of the island's most trusted establishments. Manolis Lourantos, along with his wife Irini and son Giannis, welcomes guests warmly, guiding them through a menu of around 15 carefully prepared homemade dishes that evoke the flavours of "old Kithira."

Just outside Livadi lies **Kato Livadi**, an older settlement, which is well worth exploring. There, you'll find the impressive **Katouni** bridge, an architectural gem from the British era, stretching 110 metres across 13 arches, as well as the **Byzantine Museum**, housed in the post-Byzantine **Analipsi** (Ascension) church, which showcases works from the early Christian, Byzantine, and post-Byzantine periods. Nearby, **Ceramics Roussos** is the island's only pottery workshop. Originally founded by Stavros Kasimatis, the tradition was revived in 1985 by Ioannis Gianniotis and is now carried on by his children, Maria and Panagiotis. In their beautifully designed studio, visitors can explore both traditional motifs inspired by archaeological finds and more modern pieces. Their creations are also available at a second shop in Hora.

The west

Kalokairines, one of Kithira's best-preserved traditional villages, is well worth a visit for a walk through its alleys and a look at the old flour mill from 1800, carefully restored by beekeeper Giorgos Vlantis. At an adjacent space, his wife Maria Kalligerou runs the workshop **Ta Paradoxiaka Edesmata Tis Marias**, offering some of the island's most delicious sweets. They include rozedes (almond cookies), xerotyghana (fried dough with thyme honey), pastitseto (traditional sweet made with fresh butter and quince jam), and apple pastry with almond paste and melted vanilla. They also have shops in Livadi and Hora. A few kilometres to the west is **Panagia Myrtiliotissa**, the island's largest monastery, which hosts a traditional festival on September 24 and features a small museum with icons dating from the 15th to the 19th century. Close by, the secluded chapel **Agios Nikolaos tou Krassa**, perched on a cliff, offers a perfect spot to watch the sunset. To the east, in the **Markesakia** area, the **Stratigos Winery**, owned by Nikos Stratigos (tel. 6972-828.690), is housed in a former school building and produces five wines from local grape varieties. Standouts include the Petrolanos, aged in oak barrels, and two distinctive wines from Arikaras grapes: a fresh rosé and a tannic red.



Το Οινοποιείο Κυθήρων του Νίκου Στρατηγού στην περιοχή Μαρκεσάκια / Stratigos Winery in the Markesakia area

Οι ιδιοκτήτες του παραδοσιακού «Καφενείου
στον Χαλινόκο» στα Πισινιάνικα, Ρωμύλος
Φατσέας και Φραντζέσκα Πεταλά / Romylos
Fatseas and Francesca Petala, owners of
Kafeneio stou Halikokoy at Pitsiniaga



Η εκκλησία Άγιος Νικόλαος ο Κρασσάς / The church of Agios Nikolaos o Krassas



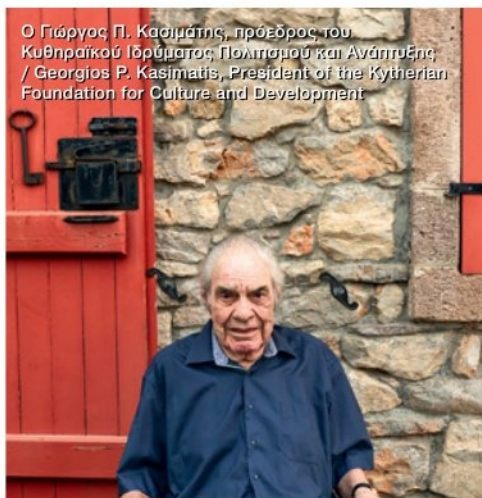
Το χωριό Μυλοπόταμος / Mylopotamos village



Το εστιατόριο Φαμίλια στα Φράτσια
/ Familia restaurant in Fratsia



Ο Γιώργος Π. Κασιμάτης, πρόεδρος του
Κυθηραϊκού Ιδρύματος Πολιτισμού και Ανάπτυξης
/ Georgios P. Kasimatis, President of the Kytherian
Foundation for Culture and Development



ΔΙΑΦΥΛΑΤΤΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΙΣΤΟΡΙΚΟ, ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΟ ΠΛΟΥΤΟ ΤΟΥ ΝΗΣΙΟΥ

Το Κυθηραϊκό Ίδρυμα Πολιτισμού και Ανάπτυξης (ΚΙΠΑ) εργάζεται από το 2006 για την εφαρμογή ενός πρότυπου μοντέλου ήπιας τουριστικής ανάπτυξης, βασισμένου στον πολιτισμό, στην ιστορία και στο φυσικό περιβάλλον του νησιού. Μεταξύ των σημαντικών δράσεων του περιλαμβάνονται η δημιουργία του δικτύου πεζοπορικών και ποδηλατικών διαδρομών Kythera Trails, καθώς και η χρηματοδότηση της πρώτης ελληνικής διαδρομής Via Ferrata, στο φαράγγι της Κακιάς Λαγκάδας. Ιδιαίτερης σημασίας είναι η συμβολή του ιδρύματος στην πρόσφατη ένταξη της μελισσοκομικής παράδοσης των Κυθήρων στο Εθνικό Ευρετήριο Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ελλάδας, γεγονός που καθιστά τα Κύθηρα τον μοναδικό τόπο στη χώρα με αυτή την αναγνώριση.

PRESERVING THE HISTORICAL, CULTURAL, AND NATURAL WEALTH OF THE ISLAND

Since 2006, the Kytherian Foundation for Culture and Development (KIPA) has been dedicated to promoting a model of sustainable tourism rooted in the island's culture, history, and natural environment. Among its key achievements are the establishment of the Kythera Trails network of hiking and cycling routes and the funding of Greece's first Via Ferrata route, located in the Kakia Lagada gorge. Notably, the foundation played a crucial role in securing the recent inclusion of Kithira's beekeeping tradition in the National Inventory of Intangible Cultural Heritage of Greece, making Kithira the only place in the country to hold this distinction.



Στην ταβέρνα
Σκάνδεια, στην
Παλιόπολη
/ Skandeia taverna in
Paleopoli

Από τον Καραβά κατηφορίζοντας προς τα νότια, αφού περάσετε το παραλιακό θέρετρο της **Αγίας Πελαγίας**, ακολουθεί η πολύ όμορφη παραλία **Φυρή Άμμος** (Αγίας Πελαγίας) σε έναν σχετικά μεγάλο κόλπο με βαθυκόκκινη χοντρή άμμο, βαθιά νερά με πέτρες στον βυθό και λίγα αλμυρίκια για σκιά. Υπέροχη και η γειτονική **Κακιά Λαγκάδα**, με ψιλή άμμο που δίνει τη θέση της σε φιλό βοτσαλάκι κοντά στο νερό, πλήρως οργανωμένη με ψάθινες ομπρέλες και ένα beach bar φτιαγμένο εξ ολοκλήρου από ξύλο. Από εκεί ένας σύντομος χωματόδρομος οδηγεί στην έξοδο του φαραγγιού της Κακιάς Λαγκάδας, όπου βρίσκεται μια μικρή παραλία με χοντρό βότσαλο και στο πίσω μέρος η εντυπωσιακή απόληξη του ποταμιού, ανάμεσα σε θεόρατους βράχους.

Αβλέμονας: ένα νησί μέσα στο νησί

Ο παραθαλάσσιος οικισμός του **Αβλέμονα** γοητεύει με σπίτια κυκλαδίτικης αρχιτεκτονικής, ένα μαγικό κολπάκι σαν φυσική πισίνα με βράχια και σκάλες για βουτιές, και το ενετικό **Καστέλο** του 16ου αιώνα. Στο δεύτερο λιμανάκι, όπου δένουν τα ψαροκάικα, ξεχωρίζει η ιστορική οικία **Cavallini** (1827) με το ηλιακό ρολόι στην πρόσοψη, και δίπλα το θρυλικό καφέ-μπαρ **Αραχτοπωλείο** του μουσικού Σταύρου Κυριακάκη, απλωμένο σε τρία επίπεδα με μαξιλάρες στα γύρω πεζούλια και καλοσχεδιασμένο φωτισμό, που δημιουργούν ένα θεατρικό σκηνικό ανάμεσα σε φοίνικες, πικροδάφνες και φίκους. Σπιτικά γλυκά της μητέρας του ιδιοκτήτη, κυρίας Τασίας, μεγάλη κάβα με έμφαση στο ρούμι και καλοφτιαγμένα κοκτέιλ, με τη μουσική να κινείται σε exotic, funk και soul ύφος.

Για πρωινό και για κοκτέιλ αργότερα, στο **Μπότζιο**, με τη βεράντα πάνω από το λιμανάκι να εποπτεύει παιδιά που κάνουν βουτιές και ψαρεύουν μέχρι και το βράδυ, ενώ λίγα μέτρα πιο μακριά σχετικά νέα άφιξη αποτελεί το καφέ **Veranda** στην καλαίσθητη βεράντα του συγκροτήματος ενοικιαζόμενων Avlemonas Bay Sea Houses. Τη σύγχρονη τάση της γαστροταβέρνας ενσαρκώνει η **Ψωμολαδέα** (τηλ. 6972-054.622) σε μια παλιά μονοκατοικία με ατμοσφαιρικό φωτισμό και τραπέζια απλωμένα μπροστά στον τσιμεντένιο δρόμο και στην πίσω αυλή. Τα βλίτα με αμπελοφάσουλα πάνω σε μαγιονέζα χρένου και καπνιστή ψίχα μυδιού, το θράψαλο με οσπριάδα και το τσιριγώτικο αρνάκι γάστρας με ντομάτα, ξινόχοντρο, μελιτζάνες και ξηρό ανθότυρο Κρήτης ξεχωρίζουν από το μενού. Τρία χιλιόμετρα έξω από τον Αβλέμονα βρίσκεται μία από τις καλύτερες ταβέρνες του νησιού,



Η οικία Cavallini στον Αβλέμονα / The Cavallini house in Avlemonas

ing visitors to climb to the top for panoramic views that, on clear days, stretch across the entire Laconian Gulf.

Heading south from Karavas, past the seaside resort of **Agia Pelagia**, you arrive at the very lovely beach of **Firi Ammos** (Agia Pelagia), a beautiful beach with deep red coarse sand, clear deep waters, and a rocky seabed. A few tamarisk trees offer natural shade. Nearby, **Kakia Lagada** is another beautiful beach, with fine sand that turns to small pebbles near the water. The beach is fully serviced, complete with straw umbrellas and a wooden beach bar. A short dirt road from there leads to the exit of the **Kakia Lagada gorge**, where you'll find a small pebbled beach before the mouth of the river, framed by towering rock formations.

Avlemonas: an island within the island

The seaside settlement **Avlemonas** captivates with its Cycladic-style houses, a picturesque cove that resembles a natural pool complete with rocks and diving steps, and the 16th-century **Venetian Castle**. At the second harbour, where the fishing boats are moored, the historic **Cavallini** house (dating from 1827) stands out, marked by the sundial on its facade. The legendary café-bar **Arachtopoleio**, owned by musician Stavros Kyriakakis, stretches across three levels. Cushions line the surrounding benches, while tasteful lighting lends a theatrical ambiance amid palm trees, oleanders, and fig trees. The menu features homemade sweets prepared by the owner's mother, an extensive liquor selection centred around rum, and carefully crafted cocktails. The soundtrack flows from exotic rhythms to funk and soul, enhancing the vibe. Start the day with breakfast and return for cocktails at **Botzio**, where the terrace overlooks the small harbour, offering a view of children diving and fishing until dusk. Just a few metres away lies the relatively new **Veranda** café, set on the stylish terrace of the Avlemonas Bay Sea Houses rental complex. The contemporary gastrotaverna trend is represented by **Psomoladea** (tel. 6972-054.622), housed in an old building with ambient lighting and tables arranged along the concrete road and in the backyard. Menu highlights include wild greens with vine leaves on horseradish mayonnaise and smoked mussels, squid paired with ospriada (legume salad), and local lamb casserole with tomato,



Ο φάρος του Μουδαρίου / Moudari Lighthouse



Στο εστιατόριο Ψωμολαδέα του Αβλέμονα / Psomoladea restaurant in Avlemonas



Το café-bar Αραχτοπόλειο στον Αβλέμονα / Arachtopoleio café-bar in Avlemonas



Το Διακόφτι / Diakofti village

η **Σκάνδεια** (τηλ. 27360-33.700). Μεγάλη, περιποιημένη αυλή με τραπέζια κάτω από τις λεύκες, μεγάλα πιθάρια με αναρριχητικά δίπλα σε έναν κήπο με οπωροφόρα. Εξαιρετικής φρεσκάδας ψάρια από τις βάρκες του Αβλέμονα, ενώ στην κουζίνα η κ. Ευανθία Πρωτοψάλτη μαγειρεύει, με απεργάδιαστο σπιτικό χέρι και ντόπια προϊόντα, από δροσερή καπαροσαλάτα (κάππαρη με γιαούρτι), καπνιστή μελιτζανοσαλάτα και ταραμά πυκνής υφής μέχρι κατσιακάκι με δεντρολίβανο σιγοψημένο στις κληματόβεργες, κουνέλι στιφάδο και ξινόχοντρο με μελιτζάνες.

Η παραλία **Παλαιόπολης** είναι η μεγαλύτερη του νησιού, με άμμο, ψιλό βότσαλο και ένα μικρό οργανωμένο κομμάτι. Η πιο ήσυχη πλευρά της ονομάζεται **Λουτρά της Ελένης**, ενώ ακολουθεί η απομονωμένη **Λίμνη**, με κοκκινωπό βοτσαλάκι. Ακολουθεί το **Καλαδί**, η πιο πολυφωτογραφημένη παραλία του νησιού, που ανταμείβει όποιον κατέβει τα περίπου 160 σκαλοπάτια με κρυστάλλινα γαλαζοπράσινα νερά, βράχους για βουτιές και εξερεύνηση, και έναν δεύτερο, ελαφρώς πιο ήσυχο, κόλπο μετά το δεξί άκρο της. Οκτώ χιλιόμετρα βόρεια, το **Διακόφτι** φιλοξενεί το κεντρικό λιμάνι και μια παραλία με λευκή άμμο και ρηγά, τρκουάζ νερά, ιδανική για οικογένειες.

sour trahana, aubergine, and aged Cretan anthytyro cheese.

Three kilometres from Avlemonas lies one of the island's top tavernas, **Skandeia** (tel. 27360-33.700). Its spacious, well-kept courtyard features tables beneath poplar trees and large clay pots with climbing plants next to a fruit tree garden. Fresh fish comes straight from the Avlemonas boats, while in the kitchen, Evanthia Protopsalti works her culinary magic with local ingredients. Expect dishes like fresh caper salad (caper with yoghurt), smoked aubergine dip, rich tarama, kid goat slow-grilled with rosemary over vine shoots, rabbit stifado, and sour trahana with aubergine.

Paleopoli, the largest beach on the island, features a mix of sand and fine pebbles and includes a small serviced area. Its quieter end is known as **Loutra Tis Elenis**, followed by the more secluded Limni, distinguished by its reddish pebbles. Further along lies **Kaladi**, the island's most photographed beach, rewarding visitors who descend its roughly 160 steps with crystal-clear turquoise waters, rocky spots for diving and exploration, and a second, slightly more secluded cove tucked beyond the right side. Eight kilometres north, **Diakofti** is home to the main port and a beach with white sand and shallow, turquoise waters, perfect for families.