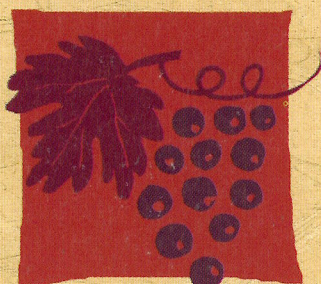


Διατηρώντας την κρητική διατροφή  
ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ

---

Conserving the Cretan Diet  
CERTIFIED RESTAURANTS



*Controlled*











## ΔΙΑΤΗΡΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ CONSERVING THE CRETAN DIET

*Concred*

Το πρόγραμμα “Διατηρώντας την Κρητική Διατροφή” ή “Concred”, έχει ως αντικείμενο την πιστοποίηση των εστιατορίων που προσφέρουν καλή κρητική κουζίνα, αποτελεί καινοτόμο ενέργεια και υπάγεται στο Περιφερειακό Πρόγραμμα Καινοτόμων Ενεργειών “CRINNO - Κρήτη Καινοτόμος Περιφέρεια”.

Σκοπός του προγράμματος είναι να συμβάλει:

- στη διατήρηση του γαστρονομικού χαρακτήρα της κρητικής κουζίνας
- στη διατήρηση του υγιεινού χαρακτήρα της κρητικής κουζίνας
- στην ανάδειξη της κρητικής κουζίνας σε συγκριτικό πλεονέκτημα και σημαντικό πόρο για την οικονομία του νησιού.

Η διάρκεια του προγράμματος είναι δύο χρόνια (ολοκληρώνεται στο τέλος Δεκεμβρίου 2005). Μετά την περίοδο αυτή, το πρόγραμμα θα περάσει στα χέρια των πιστοποιημένων εστιατορίων.

Στο πρόγραμμα μπορούν να ενταχθούν, μετά από αίτησή τους, όλα τα εστιατόρια της Κρήτης που λειτουργούν είτε αυτόνομα είτε μέσα σε ξενοδοχεία, ανεξάρτητα από την κατηγορία ή το μέγεθός τους, εφόσον προσφέρουν κυρίως κρητική κουζίνα. Η πιστοποίηση γίνεται με αξιολόγηση από ομάδα ειδικά εκπαιδευμένων αξιολογητών, που επαναλαμβάνεται τουλάχιστον μια φορά το χρόνο. Την ευθύνη για την αξιολόγηση φέρει ο συντονιστής του προγράμματος, η Ελληνική Ακαδημία Γεύσης.

Τα εστιατόρια που περιλαμβάνονται στον κατάλογο αυτόν αξιολογήθηκαν δετικά ως προς τα εξής:

### **1. Υποχρεωτικοί όροι - προϋποθέσεις**

Είναι 7 απλές προϋποθέσεις για κάθε εστιατόριο, ανεξαρτήτως μεγέθους ή κατηγορίας. Οι προϋποθέσεις αυτές αφορούν:

- Στην καθαριότητα στους χώρους που φαίνονται και όχι μόνο (χώροι παρασκευής, εστίασης και αποθήκευσης)
- Στην αποκλειστική χρήση παρθένου ελαιολάδου στο τμήμα της κρητικής κουζίνας
- Στην προσφορά σωστής “Ελληνικής σαλάτας”
- Στην προσφορά τουλάχιστον δύο καλών κρητικών τυριών
- Στην προσφορά φρέσκιας τηγανιτής πατάτας σε ελαιόλαδο (εφόσον προσφέρει)
- Στην προσφορά ελληνικού καφέ ψημένου στη φωτιά
- Στην προσφορά κουβέρ που να περιλαμβάνει καλής ποιότητας ψωμί, παξιμάδι, ελιές, ελαιόλαδο ή κάποιο τοπικό ορεκτικό.

## 2. Γευστική Δοκιμή

Το προσφερόμενο φαγητό είναι καλής ποιότητας.

## 3. Υποδείξεις

Τα εστιατόρια που πιστοποιήθηκαν αξιολογήθηκαν ότι τηρούν επαρκώς τις υποδείξεις του προγράμματος για την επιλογή, την φύλαξη και το σερβίρισμα των κρασιών, για την πρωτοτυπία και την ευπρέπεια του καταλόγου των φαγητών, για το σέρβις και το περιβάλλον, ανάλογα με την κατηγορία και τις τιμές τους.

Με δυο λόγια, η Ελληνική Ακαδημία Γεύσης και οι εταίροι του προγράμματος σας δίνουν ένα κατάλογο εστιατορίων όπου μπορείτε να γευτείτε καλής ποιότητας κρητική κουζίνα, αυθεντική ή με δημιουργικές παραλλαγές.

Αύγουστος 2005



The program "Conserving the Cretan Diet" or "Concred", the prime objective of which is the certification of restaurants that serve good Cretan cuisine, is an innovative project that falls under the Regional Program of Innovative Actions "CRINNO - Crete Innovative Region".

The program's aims are the:

- maintenance of the gastronomic character of the Cretan cuisine
- maintenance of the healthful nature of the Cretan cuisine
- portrayal of the Cretan cuisine as a privilege and as an essential financial resource for the island.



The program will be of a two year duration (it will be completed by the end of 2005), after which it will be incorporated by certified restaurants.

Once they meet the primary requirement set by the program, that is serving mainly Cretan dishes, all restaurants within the Region of Crete, regardless of their size and category, functioning either independently or within a hotel complex, can apply to become members of the program.

The certification of the restaurants takes place after an assessment conducted by a group of specially trained evaluators. Subsequent assessments will then be done on an annual basis. The Greek Academy of Taste, as the co-coordinator of this project, is responsible for the evaluation.

All of the restaurants included in the current catalog have received a positive evaluation according to the following requirements:

### **1. Obligatory Conditions**

There are 7 simple prerequisites for each restaurant, regardless of its size or category. These preconditions refer to:

- the cleanness of all areas: those open to guests and those used for preparation and storage
- the exclusive use of virgin olive oil in the preparation of Cretan dishes
- the preparation of the Greek Salad according to Greek tradition
- the offering of at least two good-quality Cretan cheeses
- the offering of fresh potatoes fried in olive oil (if the restaurant serves this dish)
- the offering of Greek coffee brewed on a fire
- the offering of high quality bread, rusks, olives, olive-oil or local appetizer.

### **2. Gustation Test**

The food being served meets high standards of quality.

### **3. Recommendations**

The restaurants that receive certification must meet all the necessary qualifications regarding the selection, maintenance and serving of wines; the presentation of an innovative menu of dishes; and a high quality of service and environment, consistent with their category and price range.

**In a few words, the Greek Academy of Taste and the partners of this project provide you with a catalogue of restaurants, at which you can experience high quality dishes based on authentic Cretan recipes or creative variations.**





## Εστιατόριο [Αυλή]

Σ' ένα Βενετσιάνικο αρχοντικό του 1600, "ανθίζει" η Αυλή...πέτρινη μα γεμάτη από φυτά, κρητικά βότανα, λησμονημένες σχεδόν ευωδιές και γεύσεις, με τους εξώστες και τα μικρά ή μεγάλα γλυπτά της, τις αντίκες, τα καλοστρωμένα, με αγάπη τραπέζια, τις παραδοσιακές, με επιτυχημένες νεωτεριστικές πινελιές, συνταγές!

Διδαχθήκαμε τον πλούτο των καθαρών γεύσεων στην πιο ανόθευτη μορφή του και τη βασική αρχή ότι η κουζίνα ζει "εν τόπω και χρόνω". Ο τόπος, δηλαδή η γη και η δάσασσα με τα προϊόντα τους, τις μυρωδιές και τα χρώματα που δωρίζει η φύση στην κάθε εποχή, γεννούν και προσδιορίζουν την κουζίνα. Ζητάμε συνεχώς κάτι πιο όμορφο, κάτι καλύτερο - εξάλλου δεν συμβιβαστήκαμε ποτέ με μετριότητες...

Η Οινοθήκη, ακολουθώντας τα ίδια βήματα, επιλέγει και συνδυάζει με μεράκι 400 ετικέτες του ελληνικού αμπελώνα με μεσογειακές γευστικές περιπλανήσεις.

Γινόμαστε όλο και πιο απαιτητικοί! Μάλλον θέλουμε να ζήσουμε το ...παραμύδι, αφού δε γίνεται να τα 'χουμε όλα σ' αυτή τη ζωή.

### ☞ Ημέρες και ώρες λειτουργίας:

Ανοικτά όλο το χρόνο.

Το **χειμώνα** (από 10 Νοεμβρίου έως τέλος Μαρτίου) είμαστε ανοικτά από τις 6 το απόγευμα έως αργά το βράδυ. Τα Σάββατα, τις Κυριακές και όλες τις αργίες λειτουργούμε από τις 12 το μεσημέρι έως αργά το βράδυ.

Το **καλοκαίρι**, είμαστε ανοικτά καθημερινά από τις 12 το μεσημέρι έως αργά το βράδυ.

### Στοιχεία Επικοινωνίας:

Εανθουδίδου 22 & Ροδαμάνθισος

741 00 Ρέθυμνο, Κρήτη

Τηλ. 28310 26213

Fax 28310 58255

E-mail: [info@avli.com](mailto:info@avli.com)

Website: [www.avli.com](http://www.avli.com)

Υπεύδυνη: Κατερίνα Ξεκάλου





## Restaurant [Avli]

In a Venetian mansion built in 1600, the restaurant "Avli" stands before your eyes - made of stone yet surrounded by plants, Cretan herbs, scents and flavors almost forgotten by mankind, with balconies and sculptures of various sizes, antiques, well-set tables and last, but not least, offering traditional recipes enriched with a modernistic touch!

We were taught that the richness of flavors is to be found in their absolute purest form in Cretan cuisine, regardless of time and place. This land, that is, the earth and sea with their natural products, the aromas and colors offered by nature as gifts to each season, are the features that define our cuisine. We are always seeking the best - we have never settled for mediocrities.

Based on the same philosophy, the wine cellar has been created to provide you with a combination of 400 labels from Greek vineyards, all awaiting to transport you to the Mediterranean world of flavors and scents.

We are becoming more and more demanding! If we can't have everything in life, we can, at least, live...the fairy tale.

### Opening days and hours:

Open all year around.

During the winter (from the 10th of November until the end of March) the restaurant is open from 18:00 until late in the evening. On Saturdays, Sundays and holidays, the restaurant is open from 12:00 until late in the evening.

During the summer, the restaurant is open every day, from 12:00 until late in the evening.

### Contact details

Xanthoudidou 22 & Rodamanthios Street

74100 Rethymnon, Crete

Tel.: (+30) 28310 26213

Fax: (+30) 28310 58255

Website: [www.avli.com](http://www.avli.com)

E-mail: [info@avli.com](mailto:info@avli.com)

**Person in charge:** Katerina Xekalou





## Το Εστιατόριο του παραδοσιακού κρητικού αρχοντικού [Villa Arhanes]

*“Υστερα από παρακολούθηση δεκαπέντε ετών η μελέτη κατέδειξε ότι η Κρήτη είχε το χαμηλότερο ποσοστό θνησιμότητας ανεξάρτητα από την αιτία θανάτου”.*

Η φράση αυτή του Γάλλου ερευνητή καθηγητή Serge Renaud, αποκαλύπτει τις επιπτώσεις που έχει η κρητική διατροφή. Και αναφέρεται βέβαια στη μεγάλη μελέτη των επτά χωρών, που ξεκίνησε το 1956 από τον πρωτοπόρο της μελέτης της διατροφής, Αμερικανό Ancel Keys. Σήμερα πια η διεθνής επιστημονική κοινότητα έχει υιοθετήσει τα πρότυπα της κρητικής δίαιτας, συνιστώντας την ανεπιφύλακτα ως βάση της ανδρώπινης διατροφής.

Τα παραπάνω δείχνουν εν ολίγοις, την μεγάλη σπουδαιότητα της κρητικής διατροφής. Το μυστικό της Παραδοσιακής Κουζίνας βασίζεται στο τρίπτυχο: **Υγεία, Γεύση, Απόλαυση - Τέρψη**. Αυτό το μυστικό της ζωής - δίδαγμα πολιτισμού και υγείας στοχεύουμε να το προσφέρουμε στους πελάτες μας στο Villa Arhanes, γιατί πιστεύουμε ότι η παραδοσιακή κρητική διατροφή είναι πολιτιστικό αγαθό: υγεία, γεύση, τέρψη, απόλαυση και επικοινωνία. Γιατί ο Κρητικός δεν τρώει ποτέ μόνος του, αλλά με την παρέα συγγενών και φίλων και πολλές φορές ξένων, που φυσικά γίνονται φίλοι.

### **🗝** Ημέρες και ώρες λειτουργίας:

Ανοικτά όλο το χρόνο.

### **Στοιχεία Επικοινωνίας:**

Άνω Αρχάνες

70 100 Ηράκλειο, Κρήτη

Τηλ. 2810 390770

Fax: 2810 390778

Website: [www.maris.gr](http://www.maris.gr)

E-mail: [arhanes@maris.gr](mailto:arhanes@maris.gr)

**Υπεύθυνος:** Γιάννης Γωνιανάκης





## The restaurant within the traditional Cretan mansion [Villa Archanes]

"After a 15 year observational study, Crete is depicted as the place with the lowest proportion of mortality regardless of the cause of death."

This statement, supported by the French researcher and professor Serge Renaud, refers to the positive impact on health of the Cretan diet as confirmed in a research study conducted by seven countries under the direction of Ancel Keys, an American pioneer in the study of nutrition. Nowadays, the Cretan diet, as a whole, is highly recommended by many members of the international scientific community.

All of this highlights the significance of the Cretan diet to a healthy life style. The secret of the traditional cuisine is to be found in the triptyque: Health, Taste and Delight. This secret of life is shared with our guests at Villa Archanes, based on our belief that traditional Cretan cuisine is a pillar of civilization, since the inhabitants of Crete never eat by themselves, but only when accompanied by their dear friends and families, and, in many cases, by strangers that will eventually become their friends.

### Opening days and hours:

Open all year around.

### Contact details

Ano Archanes

70100 Heraklion, Crete

Tel.: (+30) 2810 390770

Fax: (+30) 2810 390778

Website: [www.maris.gr](http://www.maris.gr)

E-mail: [archanes@maris.gr](mailto:archanes@maris.gr)

**Person in charge:** Giannis Gonianakis



# **Εστιατόριο [El Greco] του Ξενοδοχείου Aldemar Royal Mare Village**

Στους χώρους του ξενοδοχείου Aldemar Royal Mare Village, στον Ανισσαρά Χερσονήσου σας υποδέχεται το εστιατόριο "El Greco".

Κάτω από τις μπουκαμβίλιες, στο πλακόστρωτο μιας απλόχωρης αυλής, πλάι στο νερό, η πολυτέλεια υποκλίνεται στη χάρη της απλότητας. Η Κρητική κουζίνα αποκαλύπτεται στο πιάτο σας με την αγάπη και το μεράκι του σπιτικού φαγητού.

Οι σεφ, με σεβασμό στην παράδοση της Κρητικής διατροφής, δημιουργούν πιάτα που βασίζονται στις απλές και καθαρές γεύσεις.

## **Ημέρες και ώρες λειτουργίας:**

Ανοικτά καθ' όλη τη διάρκεια της καλοκαιρινής σεζόν (Απρίλιο μέχρι αρχές Νοεμβρίου) καθημερινά 19:00-01:00.

## **Στοιχεία επικοινωνίας:**

Aldemar Royal Mare Village & Thalasso

Λιμένας Χερσονήσου

70014 Ηράκλειο Κρήτης

Τηλ: 28970 27300

Fax: 28970 21664

E-mail: [rmv@aldemarhotels.com](mailto:rmv@aldemarhotels.com)

Website: [www.aldemarhotels.com](http://www.aldemarhotels.com)

**Υπεύθυνος:** Ιωάννης Βαμβουκάκης





## **[El Greco] Restaurant in Aldemar Royal Mare Village**

The "El Greco" Restaurant is located on the premises of Aldemar Royal Mare Village hotel in the area of Anissaras near Chersonissos.

Under the rich foliage of bougainvilleas, on a spacious patio, luxury encounters simplicity, right next to the water. Cretan cuisine is presented with the love and care of home-made dishes as the Cretan tradition is revealed in front of you.

Our Chefs create dishes that are based on a simplicity of flavors in respect to the tradition of Cretan nutrition.

### **🗝 Opening days and hours:**

Open during the summer season (from April until the beginning of November)  
daily 19:00 – 01:00.

### **Contact Info:**

Aldemar Royal Mare Village & Thalasso

Limenas Chersonissou

GR - 70014 Heraklion Crete

tel: (+30) 28970 27300

fax: (+30) 28970 21664

E-mail: [rmv@aldemarhotels.com](mailto:rmv@aldemarhotels.com)

website: [www.aldemarhotels.com](http://www.aldemarhotels.com)

**Person in charge:** Giannis Vamvoukakis

# Εστιατόριο του Αγροκτήματος [Έναγρον]

Έχοντας αφήσει για χρόνια την ύπαιθρο όπου γεννηθήκαμε, στερήσαμε τη ζωή μας και τις αισθήσεις μας από τους ήχους, την αφή, τα χρώματα, τις γεύσεις και τα αρώματα της φύσης. Κάποια στιγμή, επιστρέφοντας φιλοξενούμενοι σε ό,τι ακόμη δεν έχει μολυνθεί και καταστραφεί, ανακαλύπτουμε πως η ζωή είναι εκεί. Ανακαλύπτουμε ξανά τις εποχές όπως η φύση τις καθορίζει, τη βροχή που δίνει ζωή, τον αέρα που μας χαϊδεύει, τη βοή των δέντρων. Ανακαλύπτουμε ξανά τις μυρωδιές της γης, ανακαλύπτουμε την ίδια τη ζωή στην απλότητά της.

Μέσα σε αυτή τη φιλοσοφία και με αυτές τις αρχές που διέπουν το ΕΝΑΓΡΟΝ, λειτουργεί και το εστιατόριο που βρίσκεται στο αγρόκτημα. Βασική αρχή μας, οι πρώτες ύλες της μαγειρικής να είναι αγνά υλικά κατά βάση ντόπια και φρέσκα και να μαγειρεύονται με τον πιο υγιεινό τρόπο αλλά και τις παραδοσιακές τεχνικές. Χρησιμοποιούμε προϊόντα που παράγουμε εμείς οι ίδιοι ή αγοράζουμε από μερακλήδες παραγωγούς, χωρίς χημικά πρόσθετα και ό,τι βρίσκουμε βιολογικό. Και το κυριότερο: το μόνο λιπαρό που χρησιμοποιούμε είναι το λάδι Ελιάς.

Δεύτερη αρχή μας, οι τεχνικές που εφαρμόζουμε είναι αυτές που μάθαμε από τις γιαγιάδες μας και οι μέθοδοι αυτές που θα δώσουν στο φαγητό τα αρώματα και τις θρεπτικές ουσίες που έχουν τα υλικά του. Δεν βιαζόμαστε να τα κάνουμε γρήγορα.

Τέλος, προσπαθούμε με την οργανωμένη -μικρή ακόμη- κάβα μας, να συμβάλλουμε στην προσπάθεια ανάδειξης και προβολής του καλού ελληνικού κρασιού.

## Ημέρες και ώρες λειτουργίας:

Ανοικτά όλο το χρόνο.

Το καλοκαίρι, το εστιατόριο λειτουργεί καθημερινά, μεσημέρι και βράδυ, ενώ το χειμώνα λειτουργεί Παρασκευή, Σάββατο και Κυριακή, μεσημέρι και βράδυ.

## Στοιχεία επικοινωνίας:

Αξός Ρεδύμνου

Τηλ. 28340 61611, 28340 61818, 2810 285752

Website: [www.enagron.gr](http://www.enagron.gr)

E-mail: [info@cretenatural.com](mailto:info@cretenatural.com)

Υπεύθυνοι: Γιάννης & Φανή Παπαδάκη





## The restaurant within [Enagron] Farm

It has been years since we left the countryside where we were born and deprived ourselves, as well as our senses from the sounds, the touch, the colors, the flavors and the scents of nature. At some point, as we return as guests to the few things that have remained pure and unaffected from human exploitation, we realize that the essence of life is still there. Once again we discover the seasons as nature has defined them, the rain as a source of life, the delicate caress of the wind, the roar of the trees, the scents of the earth; we discover life itself in its most simple form.

That's how the restaurant Enagron functions within the farm, inspired by this philosophy and based on the following premises. Our primary principle is to use pure ingredients that are fresh and locally produced, always cooked in the most healthful manner but also according to our traditional techniques.

The goods we use are products of biological agriculture, free of chemical substances either produced by us or bought by other producers with good taste. What's most important though, is that all of our dishes are free of ingredients high in fat levels, with the exception of olive oil.

Our second principle is to apply techniques passed on to us by our grandmothers and methods that will enrich our dishes with the aromas and nutrient substances found in their ingredients. We are motivated to do anything quickly.

Last but not least, we are making efforts to highlight the quality of good Greek wine with our organized wine cellar.

### Opening days and hours:

Open all year around.

During the summer, the restaurant is open every day, in the afternoon and in the evening as well. During the winter, the restaurant is open on Fridays, Saturdays and Sundays in the afternoon and in the evening as well.

### Contact details

Axos Rethymnon

Tel.: (+30) 28340 61611, 28340 61818, 2810 285752

Website: [www.enagron.gr](http://www.enagron.gr)

E-mail: [info@cretenatural.com](mailto:info@cretenatural.com)

**Persons in charge:** Giannis and Fani Papadaki



## Εστιατόριο [Κυριάκος]

Σήμερα το εστιατόριο “Κυριάκος” αποτελεί κόσμημα για την πόλη του Ηρακλείου και είναι συνώνυμο με το καλό φαγητό. Δεν είναι τυχαίο που όταν κάποιος θέλει να γευματίσει με φίλους ή για επαγγελματικά ραντεβού επιλέγει τον “Κυριάκο”.

Αυτό που κρατάει το μαγαζί στην πρώτη γραμμή είναι η καθαριότητα, τα αγνά υλικά, το σέρβις και η καλή πίστη! Από τα παραδοσιακά φαγητά ξεχωρίζουν: ο κόκορας κρασάτος, το μελιτζανάκι με φέτα, το σπανάκι με γίγαντες, το χταπόδι πιλάφι, οι χοχλιοί με χόντρο, οι αγκινάρες α λα πολίτα.

Είναι σταθερή επιλογή των μονίμων κατοίκων του Ηρακλείου, επωνύμων και μη. Έχουν περάσει από εδώ μεγάλα ονόματα του ελληνικού και διεθνούς πολιτικού, μουσικού και καλλιτεχνικού κόσμου και έχουν όλοι εκφραστεί (και εγγράφως) με τα πλέον κολακευτικά σχόλια!

Η φιλοδοξία της επιχείρησης είναι να συνεχιστεί η καλή οργάνωση στο χώρο της παράδοσης και της γεύσης στο Ηράκλειο.

### 🔑 **Ημέρες και ώρες λειτουργίας:**

Ανοικτά όλο το χρόνο εκτός από την περίοδο 20 Ιουνίου έως 20 Ιουλίου

Το **χειμώνα**, ανοικτά καθημερινά (12.00 - 17.00 & 19.00 - 24.00) εκτός από Τετάρτη βράδυ

Το **καλοκαίρι**, ανοικτά καθημερινά (12.00 - 17.00 & 19.00 - 24.00) εκτός Κυριακής

### **Στοιχεία Επικοινωνίας:**

Λ. Δημοκρατίας 53

713 06 Ηράκλειο, Κρήτη

Τηλ. 2810 224649 / 2810 222464

Website: [www.kiriakos-restaurant.com](http://www.kiriakos-restaurant.com)

**Υπεύθυνοι:** Μιχάλης & Στέφανος Κανατέλιας



## Restaurant [Kiriakos]

Nowadays, the restaurant "Kiriakos" is regarded as a beacon in the city of Heraklion - a reliable indication of what tasteful cuisine is. Often when someone wishes to have lunch with his friends or colleagues, Kiriakos restaurant becomes his/her first choice.

The restaurant's cleanness, pure ingredients, friendly service and good faith are only a few of the features that have contributed to the restaurant's popularity. Our special traditional dishes include rooster with wine sauce, eggplant with feta cheese, spinach with beans, octopus pilaf, snails with grained groats and artichokes a la polita.

Many local inhabitants of Heraklion are fond of our restaurant. In fact, many famous politicians, musicians and artists from around the world have visited our restaurant and have commented positively on their experience.

As representatives of this restaurant, we look forward to keeping our restaurant well -organized in respect to Cretan tradition and taste within Heraklion.

### **Opening days and hours:**

Open all year around, except the period from 20th June until 20th July.

During the winter, it is open every day (12:00-17:00 & 19:00-24:00) except Wednesday evenings.

During the summer, it is open every day (12:00-17:00 & 19:00-24:00) except Sundays.

### **Contact details**

Dimokratias Avenue 53

71306 Heraklion, Crete

Tel.: (+30) 2810 224649, 2810 222464

Website: [www.kiriakos-restaurant.com](http://www.kiriakos-restaurant.com)

**Persons in charge:** Michalis & Stefanos Kanatelias



## Εστιατόριο [Μεράστρι]

Στις μέρες μας, που το αυθεντικό είναι σπάνιο, η ποιότητα και η παράδοση είναι το ζητούμενο. Εμείς, στο “Μεράστρι”, προσπαθήσαμε και καταφέραμε να τα στεγάσουμε όλα αυτά σ’ ένα νεοκλασικό κτίριο, προσφέροντας αυθεντικές γεύσεις με αγνές πρώτες ύλες, μαγειρεμένες με μεράκι και ευλάβεια απέναντι στις παραδοσιακές συνταγές της πολιτισμικής μας κληρονομιάς.

### ☞ Ημέρες και ώρες λειτουργίας:

Ανοικτά όλο το χρόνο εκτός Αυγούστου.

Καθημερινά εκτός Κυριακής, από τις 7μμ έως τη 1 μετά τα μεσάνυχτα.

### Στοιχεία Επικοινωνίας:

Λ. Χρυσοστόμου 17 Ηράκλειο, Κρήτη, Τηλ. 2810 221910, Fax 2810 221910

Υπεύθυνοι: Χαράλαμπος Νταγιαντάς & Μιχάλης Σκουλάς

## Εστιατόριο [Μπαλκόνι]

Βρίσκεται στον πρώτο όροφο ενός παραδοσιακού σπιτιού στο κέντρο της Σητείας. Είναι διακοσμημένο με απίθανα βιτρώ φερμένα από το Μεξικό. Καλοστρωμένα τραπέζια, προσεκτικά επιλεγμένη μουσική από την Κρήτη και όλον τον κόσμο. Ευφάνταστος ο κατάλογος της Σεφ Τώνιας Καρανδεινού, με το μενού να ανανεώνεται συχνά και να προσφέρει στους θαμώνες τη δυνατότητα μιας διαρκούς γευστικής περιπλάνησης.

Δημιουργικά πιάτα εμπνευσμένα από την κρητική παράδοση και με σεβασμό στον κρητικό διατροφικό πολιτισμό, το “Μπαλκόνι” αναδεικνύει τη γεύση σε μυσταγωγία και δημιουργεί το κατάλληλο περιβάλλον για να απολαύσει ο πελάτης του την ποιότητα του καλομαγειρεμένου και υγιεινού φαγητού. Πολύ καλά τυριά από τον πλούτο της γαστρονομικής παράδοσης της Κρήτης και εξαιρετικά γλυκά για το τέλος. Για την παρασκευή των παραδοσιακών δημιουργικών πιάτων χρησιμοποιείται μόνο εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο.

### ☞ Ημέρες και ώρες λειτουργίας:

Ανοικτά όλο το χρόνο.

Καθημερινά, το μεσημέρι από 12.00 έως 15.00 και το βράδυ από 18.00 έως 24.00

### Στοιχεία Επικοινωνίας:

Δ/νση: Φουνταλίδου 19, 72300 Σητεία, Κρήτη, τηλ. 28430 25084, 6973002281

Υπεύθυνη: Τώνια Καρανδεινού





## Restaurant [Merastri]

In our times when "genuineness" has become such a rare commodity, many people are searching for quality and tradition. At "Merastri" restaurant, we have managed to shelter both in a neo-classical building in order to offer you authentic dishes made of pure materials and that are cooked in ways that reflect our loyalty to the traditional recipes that have been passed on to us by our civilization.

### Opening days and hours:

Open all year around, except August, every day from 19:00 until midnight.

### Contact details

Crysostomou Avenue 17, Heraklion, Crete, Tel.: (+30)2810 2219910, Fax: 2(+30)810 221910

Persons in charge: Charalambos Dagiantas & Michalis Skoulas

## Restaurant [Balcony]

The restaurant "Balcony" is located on the first floor of a traditional house in the center of Sitia. Once you enter the restaurant, that is enriched with Mexican decorative features, you will be charmed by the well-set tables and the musical background inspired by the Cretan tradition, as well as by influences from all around the world. Furthermore, you will be amazed by the imaginative and often renewed menu that has been carefully designed by our chef Tonia Karandinou, and that allows you the opportunity of choosing special dishes.

With a variety of creative dishes based on Cretan recipes and with respect to Cretan civilization, "Balcony" restaurant invites you on a journey of memorable flavors and provides you with the most appropriate environment in which to enjoy a high quality of well-cooked and most importantly, healthy food. As a gesture of appreciation, we offer special cheese appetizers, of our own production and extraordinary deserts at the end of your meal. Virgin olive oil is used exclusively during the preparation of our traditional dishes.

### Opening days and hours:

Open all year around, every day (12:00-15:00 and 18:00-24:00).

### Contact details

Fountalidou 19 72300 Sitia, Crete  
Tel.: (+30) 28430 25084, 6973002281

Person in charge: Tonia Karandinou



## Ταβέρνα [Μεσοστράτι]

Η ταβέρνα “Μεσοστράτι” βρίσκεται στη γραφική παραλία του χωριού Μόχλος, στο δρόμο από Άγιο Νικόλαο προς Σητεία. Εκτός από φρέσκο ψάρι, προσφέρει στους πελάτες της καλή Κρητική κουζίνα και ντόπιο κρασί.

Στο μαγαζί μας, ο πελάτης μπορεί να απολαύσει υγιεινά και νόστιμα φαγητά, φτιαγμένα όλα από εμάς με φρέσκα και αγνά υλικά μαγειρεμένα αποκλειστικά με ελαιόλαδο. Τα ντολμαδάκια, τα χορτοπιτάκια, η στάκα με αυγά, το ξύγαλο, οι μπουμπουριστοί χοχλιοί, οι κολοκυδοκεφτέδες, ο μπεκρή μεζές, τα μελιτζανομπουρεκάκια μας, μαζί με τα διαφορετικά κάθε μέρα και κάθε εποχή μαγειρευτά πιάτα, είναι μερικά από τα φαγητά που μπορείτε να δοκιμάσετε στην άνετη βεράντα μας και στην παραλιακή πέργκολα, με δέα το μικρό λιμανάκι και το νησάκι με τα αρχαία ανάκτορα.

Προσπαθώντας να διατηρήσουμε την κρητική κουζίνα και σύμφωνα με τους όρους υγιεινής σας καλούμε να επισκεφθείτε το Μόχλο και να δοκιμάσετε την κουζίνα μας.

### ☞ Ημέρες και ώρες λειτουργίας:

Η ταβέρνα λειτουργεί από τον Μάρτιο μέχρι τέλος Οκτωβρίου και είναι ανοικτά καθημερινά από το πρωί μέχρι το βράδυ.

### Στοιχεία Επικοινωνίας:

Μόχλος (Δήμου Σητείας)

Λασιδι, Κρήτη

Τηλ. 28430 94170

Email: mesostrati@yahoo.gr

Υπεύθυνος: Σαρδέλης Σταύρος





## [Mesostrati] Tavern

"Mesostrati" tavern is situated in the picturesque village of Mochlos, on the way from Agios Nikolaos to Sitia. "Mesostrati" offers its customers traditional Cretan dishes, fresh fish and local wine.

In our family-run tavern, we select fresh ingredients of the best quality and cook them ourselves using olive oil, in order to prepare healthy and tasty dishes. Our customers can enjoy, among other things, stuffed wine leaves, spinach pies, "staka" with eggs, sour milk and fried escargots. We also offer special daily dishes (which vary according to the season) on our spacious outdoor veranda, with a spectacular view of the picturesque port.

We invite you to visit Mochlos and "Mesostrati" to enjoy traditional Cretan, home-cooked food.

### Opening days and hours:

Our tavern is open daily for breakfast, lunch and dinner, from March until the end of October.

### Contact Info:

Mochlos, Sitia

Lassithi - Crete

Tel: (+30) 28430 94170

Email: mesostrati@yahoo.gr

**Person in charge:** Sardelis Stavros.



## Ταβέρνα [Όθωνας]

Στον ίδιο χώρο όπου από το 1930 λειτουργούσε η κρασοταβέρνα του Δαμανού (όπου οι πελάτες πλήρωναν ανάλογα με τη διαφορά του βάρους τους που προέκυπτε από την είσοδό τους έως το τέλος της παραμονής τους), στην παλιά πόλη του Ρεθύμνου, βρίσκεται σήμερα η ταβέρνα “Όθωνας”.

Στον “Όθωνα”, ο επισκέπτης θα βρει αυθεντική κρητική κουζίνα, βασισμένη σε παραδοσιακές συνταγές, καθώς και δημιουργική κουζίνα, φρέσκα ψάρια και κρεατικά στη σχάρα. Όλα τα πιάτα έχουν την προσωπική φροντίδα του Όθωνα.

Τις σπεσιαλιτέ του Όθωνα (αρνάκι με αγκινάρες, στάμνα, αγκινάρες με κουκιά, φάβα, χόρτα σαλάτα μπαξέ -με ρόκα και ανθότυρο-, χοιρινό φιλέτο με μέλι και καρύδια, κοτόπουλο με φρούουλες, κοτόπουλο Δίας -ρακί, φέτα, μουστάρδα, κρεμμύδι- και φυσικά πατάτες τηγανιτές στο ελαιόλαδο), αλλά και πολλά ακόμη πιάτα, ο επισκέπτης μπορεί να τα απολαύσει μέσα σε ένα προσεγμένο περιβάλλον, όπου κυριαρχεί η παραδοσιακή διακόσμηση, με καρέκλες από ξύλο ελιάς και πίνακες από το παλιό Ρέθυμνο.

Η οινοθήκη του “Όθωνα” περιλαμβάνει ποικιλία καλών εμφιαλωμένων κρασιών, όπως επίσης και χύμα κρασί και κρασί βιολογικής καλλιέργειας.

### 🗝️ **Ημέρες και ώρες λειτουργίας:**

Ανοικτά όλο το χρόνο, από τις 10 το πρωί έως και αργά το βράδυ.

### **Στοιχεία επικοινωνίας:**

Πλατεία Τίτου Πετυχάκη 27

Παλιά πόλη, Ρέθυμνο

Τηλ. 28310 55500 / 28310 50015

Fax: 28310 55055

**Υπεύθυνος:** Όθωνας Χριστουλάκης



## [Othonas] Tavern

In the same location where, in the early 1930's used to be "Damanos' " tavern (who would weight his clients upon entering and again when leaving the tavern and charge them according to their weight difference), in the old town of Rethymno, stands today "Othonas" Tavern.

The tavern "Othonas" presents the authentic Cretan cuisine (based on traditional recipes), as well as creatively produced dishes, as well as fresh fish and grilled meat. All dishes are cared for personally by Othonas.

Othonas' specialties (lamb with artichokes, "stamna" -meat stew-, artichokes with broad beans, salad of vegetable-garden greens -with garden rocket and cream cheese-, pork tenderloin with honey and walnuts, chicken with strawberries, chicken "Dias" -raki, feta cheese, mustard, onions- and, of course, thinly-sliced potatoes fried in olive oil) can be enjoyed within a warm atmosphere and a traditional Cretan interior design, where one can find rare paintings of old Rethymno.

"Othonas" wine list includes a variety of good bottled and cask wines, as well as wines of biological cultivation.

### Opening days and hours:

Open all year round, from 10 a.m. until late in the evening.

### Contact details

Titou Petichaki Square

Old Town, Rethymnon

Tel.: (+30) 28310 55500, 28310 50015

Fax: (+30) 28310 55055

**Person in charge:** Othonas Christoulakis



## Ταβέρνα [Πανόραμα]

Η ταβέρνα “Πανόραμα” βρίσκεται στο Σπήλι. Κάτω από το βουνό Βορίξη και με θέα προς το χωριό, προσφέρει στους πελάτες της, από το 1996, κρητικά φαγητά και ντόπιο κρασί.

Ο ιδιοκτήτης, Παντελής Βασιλάκης, αγαπώντας την παράδοση του Σπηλίου και την κρητική κουζίνα, δημιούργησε ένα χώρο άνετο και ζεστό, όπου ο κάθε πελάτης μπορεί να απολαύσει υγιεινά και νόστιμα πιάτα. Θέλοντας όμως πάνω απ’ όλα να διατηρήσει τις συνταγές της μητέρας και της γιαγιάς του, προσφέρει σπιτικό φαγητό χρησιμοποιώντας αποκλειστικά ελαιόλαδο. Τα ντολμαδάκια, τα χορτοπιτάκια, οι χοχλιοί, το κουνέλι σαβόρε, το κατσίκι με ραδίκια, καθώς επίσης και το ζυμωτό χωριάτικο ψωμί είναι μερικά από τα εδέσματα που μπορεί να γευτεί ο πελάτης. Επιθυμώντας λοιπόν να διατηρήσει την κρητική κουζίνα και σύμφωνα πάντα με τον οδηγό υγιεινής του ΕΦΕΤ, η ταβέρνα “Πανόραμα” σας καλεί να επισκεφθείτε το Σπήλι και να γευτείτε τα ξεχωριστά πιάτα της.

### 🔑 **Ημέρες και ώρες λειτουργίας:**

Η ταβέρνα λειτουργεί όλο το χρόνο.

Το χειμώνα είναι ανοικτά Παρασκευή και Σάββατο το βράδυ, Κυριακές και αργίες μεσημέρι και βράδυ.

Το καλοκαίρι είναι ανοικτά καθημερινά το βράδυ, ενώ Κυριακές και αργίες μεσημέρι και βράδυ.

### **Στοιχεία Επικοινωνίας:**

Σπήλι (Δήμου Λάμπης)

Ρέθυμνο, Κρήτη

Τηλ. 28320 22555, 697 9226668

**Υπεύθυνος:** Παντελής Βασιλάκης





## Tavern [Panorama]

"Panorama", a tavern located in Spili, near the mountain Vorizi with a view towards the village, has been sharing Cretan dishes and locally produced wines with its guests since 1996.

The owner, Pantelis Vassilakis, fond of the tradition of Spili, as well as the Cretan cuisine, has created a comfortable and cozy environment, in which every guest may take pleasure in nutritious and delicious dishes. In his effort to keep the recipes of his mother and grandmother alive, he offers homemade dishes, cooked exclusively with olive-oil. The vine-leaf rolls, vegetable pies, snails, rabbit savore, goat with chicory and the country-style breads are just a few of the specialties a guest may enjoy. Overwhelmed by his wish to preserve the Cretan cuisine and always according to the guide of sanitation defined by E.F.E.T, the tavern "Panorama" invites you to try its special dishes and visit the village Spili.

### Opening days and hours:

Open all year around.

During the winter, it is open on Friday and Saturday evenings while on Sundays and holidays it is open in the afternoon and in the evening.

During the summer, it is open every day in the evenings, whereas on Sundays and holidays it is open in both the afternoon and evenings.

### Contact details

Spili (Municipality of Lambi)

Rethymnon, Crete

Tel.: (+30) 28320 22555

**Person in charge:** Pantelis Vassilakis



## Εστιατόριο [Πίδος]

Είναι διεθνώς γνωστό και αποδεκτό πλέον ότι η μεσογειακή και ιδιαίτερα η κρητική κουζίνα αποτελεί “μυστικό” της μακροζωίας και της ευεξίας. Εμείς στην Κρήτη το ξέρουμε εδώ και πολλά χρόνια.

Με αγνά αγαθά και γνήσιες γεύσεις, συνδέουμε και σας προτείνουμε να απολαύσετε την κρητική διατροφή και κουλτούρα σε μια χαλαρή ατμόσφαιρα ζεστασιάς και οικειότητας. Θα είστε πάντα οι εκλεκτοί προσκεκλημένοι μας στο εστιατόριο “ΠΙΘΟΣ”, εντός του πολυτελούς ξενοδοχειακού συγκροτήματος του Terra Maris, στη Χερσονήσο.

Η επιβλητική θέα πάνω από το φυσικό κόλπο του Λιμένος Χερσονήσου, το εξαιρετικό σέρβις και το φιλικό προσωπικό, το οποίο είναι πρόθυμο να σας μνήσει και να σας ξεναγήσει σ’ αυτόν τον ιδιαίτερο κόσμο διατροφής, υπόσχονται μια αξέχαστη εμπειρία!

### 🗨️ **Ημέρες και ώρες λειτουργίας:**

Ανοικτά από αρχές Απριλίου έως τέλος Οκτωβρίου, καθημερινά από τις 7μμ μέχρι τα μεσάνυχτα.

### **Στοιχεία Επικοινωνίας:**

Ξενοδοχείο Terra Maris

Λιμένας Χερσονήσου

Ηράκλειο, Κρήτη

Τηλ. 28970 27100, 28970 27000

Fax: 28970 27088

**Υπεύθυνος:** Γιάννης Ζαχαριουδάκης





## Restaurant [Pithos]

Around the world it has widely been accepted that the Mediterranean and especially the Cretan cuisine is the secret to longevity and prosperity. The people here in Crete have known this for years.

With pure ingredients and genuine flavors, we invite you to enjoy a variety of Cretan dishes in a relaxing and cozy atmosphere. In the restaurant "Pithos", functioning within the luxurious hotel complex of Terra Maris in Chersonissos, you will always be our welcomed guests.

The imposing view, facing the natural gulf of the harbor of Chersonissos, the extraordinary service and the friendly members of our staff, who are always willing to initiate and guide you into the magical world of tasteful experiences, promise you an unforgettable experience!

### Opening days and hours:

Open from the beginning of April until the end of October, every day (19:00-24:00).

### Contact details

Terra Maris Hotel

Limenas Chersonissos

Heraklion, Crete

Tel.: (+30) 28970 27100, 28970 27000

Fax: (+30)28970 27088

**Persons in charge:** Giannis Zacharioudakis



## Ταβέρνα [Πιπεριά]

Η ταβέρνα “Πιπεριά” είναι μια όμορφη παραδοσιακή ταβέρνα που βρίσκεται στο ορεινό χωριό των Πεύκων, περίπου 7 χιλιόμετρα από τον Μακρύ Γιαλό. Το όνομά της το οφείλει στην τεράστια πιπεριά που κυριαρχεί τόσο στην ταβέρνα όσο και στο χωριό ολόκληρο, και η οποία ήρθε στους Πεύκους ως δείγμα πριν από 100 και πλέον χρόνια. Η “Πιπεριά”, ιδιοκτήτες της οποίας είναι ο Φάνης και η οικογένειά του, είναι γνωστή για τα υγιεινά, φρέσκα και γευστικά κρητικά πιάτα της, καθώς και για την ποικιλία των εδεσμάτων της. “Μετά από συνεννόηση, μπορεί να εξυπηρετήσει μεγάλα γκρουπ, αλλά και να προσφέρει οποιοδήποτε έδεσμα.”

Στην “Πιπεριά” μπορεί κανείς να αγοράσει διάφορα προϊόντα (όπως παρθένο ελαιόλαδο, κρασί, ρακή, μέλι και αρωματικά φυτά), τα οποία παράγονται από την οικογένεια Εικοσιπεντάκη και χρησιμοποιούνται για την προετοιμασία των εδεσμάτων που προσφέρονται στην ταβέρνα.

### Ημέρες και ώρες λειτουργίας:

Το καλοκαίρι (από Απρίλιο έως αρχές Νοεμβρίου), η ταβέρνα λειτουργεί καθημερινά από τις 9 το πρωί έως τα μεσάνυχτα.

Το χειμώνα, λειτουργεί καθημερινά τα απογεύματα (από τις 16.00 έως το βράδυ) και τα Σαββατοκύριακα από το πρωί έως το βράδυ.

### Στοιχεία Επικοινωνίας:

Κοινότητα Πεύκων

72 055 Λασιδί

Τηλ. 28430 52471 & 6936 775069

E-mail: fanis@sit.forthnet.gr

Website: [www.makrigialos.gr/piperia-en.htm](http://www.makrigialos.gr/piperia-en.htm)

**Υπεύθυνος:** Εικοσιπεντάκης Φάνης





## [Piperia] Tavern

"Piperia" Tavern is a beautiful traditional tavern set in the small mountain village of Pefki, some 7 kms from Makri Gialos. "Piperia", meaning pepper tree, refers to the huge pink pepper tree that dominates the tavern and village and which was brought to Pefki as a sapling over 100 years ago. "Piperia" is renown for its healthy, fresh and delicious Cretan dishes, as well as for its varied menu. Fanis and his family, the tavern's owners, will happily cater large groups or provide any special dish, upon prior arrangement.

Many products can be purchased at Piperia including virgin olive oil, wine, raki, honey and herbs, which are all produced by the Ikosipendakis family and used in the dishes served at the tavern.

### Opening days and hours:

Throughout the summer (April - beginning of November) the tavern operates daily from 9 a.m. - 12 p.m.

In the winter, it is open daily in the afternoons (after 16.00), while on weekends it is open from 9.00 until late in the evening.

### Contact Info:

Pefkoi – Makri Gialos

72 055 Lassithi - Crete

Tel.: (+30) 28430 52471 & 6936 775069 (mobile)

E-mail: fanis@sit.forthnet.gr

Website: [www.makrigialos.gr/piperia-en.htm](http://www.makrigialos.gr/piperia-en.htm)

**Person in charge:** Fanis Ikosipendakis

## **Εστιατόριο του Ξενοδοχείου Sirios Village**

Το ξενοδοχείο SIRIOS VILLAGE βρίσκεται στην περιοχή Κάτω Δαράτσο, 4 χιλιόμετρα δυτικά της πόλης των Χανίων. Είναι στην πραγματικότητα ένα πανέμορφο Κρητικό χωριό απλωμένο σε μια καταπράσινη έκταση 30 στρεμμάτων, απόλυτα εναρμονισμένο με το περιβάλλον.

Σ' αυτόν τον υπέροχο χώρο και δίπλα στις πισίνες βρίσκεται το εστιατόριο του ξενοδοχείου. Εδώ μπορείτε να δοκιμάσετε ξεχωριστές γεύσεις και τοπικές νοστιμιές της κρητικής κουζίνας, βασισμένες σε αυθεντικές σπιτικές συνταγές, μαγειρευμένες αποκλειστικά με κρητικό ελαιόλαδο.

Ακόμα μπορείτε να συνοδεύσετε το γεύμα σας με εκλεκτά κρητικά κρασιά επιλέγοντας από την πλούσια κάβα μας.

### **Ημέρες και ώρες λειτουργίας:**

Το εστιατόριο λειτουργεί από τον Απρίλιο μέχρι τον Οκτώβριο, καθημερινά, μεσημέρι και βράδυ.

### **Στοιχεία επικοινωνίας:**

Κάτω Δαράτσο

73 100 Χανιά Κρήτη

Τηλ.: 28210 32102

Fax: 28210 32124

E-mail: [sirios@cha.forthnet.gr](mailto:sirios@cha.forthnet.gr)

Website: [www.siriosvillage.gr](http://www.siriosvillage.gr)

**Υπεύθυνος:** Χατζηαγγελάκης Φραγκίσκος



# The Restaurant of Sirios Village Hotel

The hotel SIRIOS VILLAGE is situated in the district "Kato Daratso", 4 kilometres west of the town of Chania. It is in fact a gorgeous Cretan village, spread over an all-green area of 30,000 square metres, and perfectly harmonised with its natural environment.

The restaurant of the hotel is situated in this wonderful space and just by the swimming pools. It is here where you can savour some remarkable flavours, including those of the local Cretan cuisine which are based on authentic home-made recipes and prepared exclusively with Cretan olive oil.

What's more, your meal can be accompanied by fine Cretan wines that you can choose from our diverse wine-cellar.

## Opening days and hours:

The hotel and restaurant are open from April to October, daily (afternoons and evenings).

## Contact details

Kato Daratso

73 100 Chania, Crete

Tel.: (+30) 28210 32102

Fax: (+30) 28210 32124

Email: [sirios@cha.forthnet.gr](mailto:sirios@cha.forthnet.gr)

Website: [www.siriosvillage.gr](http://www.siriosvillage.gr)

**Person in charge:** Fragiskos Hatziangelakis



## Εστιατόριο [Συμπόσιο]

Η δωδεκάχρονη εμπειρία στη μαγειρική τέχνη και το ιδιαίτερο βάρος στην κρητική παραδοσιακή κουζίνα είναι τα χαρακτηριστικά του εστιατορίου μας. Μαγειρεύοντας με ελαιόλαδο της παραγωγής μας και χρησιμοποιώντας μόνο φρέσκα, αγνά φυσικά κρητικά προϊόντα, προσφέρουμε στον πελάτη μας την απόλυτη φυσική γεύση και τη νοστιμιά στη διατροφή του.

Απολαμβάνοντας τις ξεχωριστές γεύσεις στο άνετο και φιλόξενο περιβάλλον μας, μπορείτε να επιλέξετε και τα άριστα κρητικά ποιοτικά και αρωματικά κρασιά από την πλούσια κάβα μας.

Στόχος μας είναι η εξυπηρέτηση υψηλής ποιότητας με σκοπό την ασφάλεια της υγιεινής και της ποιότητας των τροφίμων.

Και ας μην ξεχνάμε... “κρητική κουζίνα σημαίνει μακροζωία”!

### 🗝️ **Ημέρες και ώρες λειτουργίας:**

Ανοικτά από αρχές Απριλίου έως τέλος Οκτωβρίου

Καθημερινά από τις 10 το πρωί έως τη 1 μετά τα μεσάνυχτα

### **Στοιχεία Επικοινωνίας:**

Γίτου Πετυχάκη 31-33

741 00 Ρέθυμνο, Κρήτη

Τηλ. 28310 50538

Fax 28310 50538

Website: [www.symposium-kriti.gr](http://www.symposium-kriti.gr)

**Υπεύθυνος:** Βασίλης Πολιουδάκης





## Restaurant [Symposium]

Our 12-years of experience in the art of cooking and the emphasis we place on the traditional Cretan cuisine are just two of the defining characteristics of our restaurant. Cooking with olive-oil of our own production and using only fresh, natural Cretan products, we introduce our guests to what we call an absolute natural taste.

In the restaurant's comfortable and friendly environment, you will experience extraordinary flavors accompanied by the best-quality aromatic wines from our rich wine cellars.

Our aim is to provide you with a high standard service that will ensure the best quality of the food in a hygienic environment.

Just keep in mind that... "Cretan cuisine is the secret of longevity"!

### Opening days and hours:

Open from the beginning of April until the end of October,  
every day (10:00 am - 01:00 am).

### Contact details

31 - 33, Titos Petychakis Street

74100 Rethymnon, Crete

Tel.: (+30) 28310 50538

Fax: (+30) 28310 50538

Website: [www.symposium-kriti.gr](http://www.symposium-kriti.gr)

**Person in charge:** Vassilis Polioudakis



## Εστιατόριο [Τέρψη] του Ξενοδοχείου Minos Beach

Στο ξενοδοχείο Minos Beach, ένα από τα πιο παραδοσιακά ξενοδοχεία της Κρήτης, δεν θα μπορούσε κανείς παρά να βρει ένα αυθεντικό Κρητικό εστιατόριο.

Η "Τέρψη", χτισμένη πάνω στη θάλασσα με την ανοικτή της βεράντα να "επιπλέει" στον κόλπο του Μιραμπέλλο, λειτουργεί πλέον εδώ και αρκετά χρόνια. Ακολουθώντας πιστά τις παραδοσιακές Κρητικές σπιτικές συνταγές και χρησιμοποιώντας τα αγνά υλικά της Κρητικής γης, τα αρωματικά χόρτα των Κρητικών βουνών και το αγνό παρθένο ελαιόλαδο, έχει αναγάγει την Κρητική κουζίνα σε κουζίνα υψηλών απαιτήσεων και γαστρονομικών απολαύσεων.

### ☛ **Ημέρες και ώρες λειτουργίας:**

Το εστιατόριο λειτουργεί καθ' όλη τη διάρκεια της καλοκαιρινής σεζόν (Απρίλιο μέχρι Οκτώβριο) καθημερινά 12:30 – 15:30

### **Στοιχεία επικοινωνίας:**

Ξενοδοχείο Minos Beach

72100 Αγ. Νικόλαος-Κρήτη

Τηλ. 28410 22345

Fax: 28410 22548

Web site: [www.bluegr.com](http://www.bluegr.com)

Email: [info-minos@bluegr.com](mailto:info-minos@bluegr.com)

**Υπεύθυνος:** Κυριάκος Ραπτάκης





## [Terpsis] Restaurant in the Minos Beach Hotel

At the Minos Beach Hotel, one of the most traditional hotels in Crete, what could a guest expect to find but an authentic Cretan restaurant!

The "Terpsis" restaurant, built just above the sea, with its open air terrace "floating" in the Mirabello Gulf, has been operating for several years now. Following traditional Cretan recipes and using fresh products of the Cretan land, aromatic herbs of the Cretan Mountains and virgin olive oil, our restaurant has turned Cretan cuisine into a cuisine of gastronomic delights for our demanding guests.

### **Opening days and hours:**

Open during the summer season (from April until October) daily 12:30 – 15:30.



### **Contact Info**

Minos Beach Hotel

72100 Agios Nicolaos - Crete

Tel.: (+30) 28410 22345

Fax: (+30) 28410 22548

Web site: [www.bluegr.com](http://www.bluegr.com)

Email: [info-minos@bluegr.com](mailto:info-minos@bluegr.com)

**Person in charge:** Kyriakos Raptakis



## Μεξεδοπωλείο [Τα Τρία Πεύκα]

Στη λεωφόρο Κνωσού, στην περιοχή “Τα τρία Πεύκα”, έχουν όλα αλλάξει και ακολουθούν το ρυθμό της εποχής και της εξέλιξης. Όλα, εκτός από το μικρό μας μαγαζί, που στέκει εκεί

- Για να μας θυμίζει ό,τι κληρονομήσαμε από τους γονείς μας, που ξεκίνησαν πριν από τρεις και πλέον δεκαετίες την παράδοση της κρητικής κουζίνας στον ίδιο αυτό χώρο
- Για να ευαισθητοποιεί εμάς τους σημερινούς ιδιοκτήτες, για να συνεχίζουμε να διατηρούμε και να βελτιώνουμε την ποιότητά μας.

Πρότασή μας τα εποχιακά φαγητά, που φυσικά παρασκευάζονται με εξαιρετικό κρητικό παρθένο ελαιόλαδο.

Και φυσικά, δεν ξεχνάμε “αν οι μέρες μας είναι συνηθισμένες, τα βράδια μας πρέπει να είναι ξεχωριστά!”

### ✦ Ημέρες και ώρες λειτουργίας:

Ανοικτά όλο το χρόνο, εκτός από την περίοδο 10 Ιουλίου έως 30 Ιουλίου.  
Καθημερινά, εκτός Κυριακής, από τις 7 μ.μ. έως τη 1 μετά τα μεσάνυχτα.

### Στοιχεία επικοινωνίας:

Λεωφόρος Κνωσού 51,  
Ηράκλειο, Κρήτη  
Τηλ. 2810 233676

Υπεύθυνοι: Κωνσταντίνος και Ειρήνη Σολάκη





## Mezés Tavern [Ta Tria Pefka]

### The Three Pine Trees

On Knossou Street, in the district "Tria Pefka" (Three Pine Trees), everything is changing according to the rhythms and developments of modern times. Everything, but this little Cretan tavern which

- reminds us of what we have inherited from our parents, who started with the tradition of Cretan cuisine, in the same location, more than three decades ago;
- sensitizes us, today's owners, to the importance of preserving and improving the quality of our cuisine and service

In particular, we are proud to offer our seasonal dishes, which are, of course, prepared with the exceptional virgin Cretan olive oil.

And, naturally, we should not forget that "if our days are ordinary, our evenings have to be special!".

#### Opening days and hours:

Open all year round, except for the period July 10th – July 30th.

Daily from 19:00 to 1:00. (closed on Sundays).

#### Contact details

51, Knossou Street

Iraklio, Crete

Tel.: (+30) 2810 233676

**Persons in charge:** Konstantinos and Irimi Solaki



## Ταβέρνα [Του Χρήστου]

Σε απόσταση μόλις 2 χιλιομέτρων από το κέντρο του Ρεδύμνου και μόνο μερικά μέτρα από το Πανεπιστήμιο της πόλης, στο χωριό του Γάλλου, βρίσκεται η ταβέρνα “Του Χρήστου”. Σε ένα καθαρό και οικογενειακό περιβάλλον, μπορείτε καθημερινά να απολαύσετε τοπικά εδέσματα, μεζέδες, ψητά στα κάρβουνα και στον παραδοσιακό μας ξυλόφουρνο. Στην κουζίνα μας παραδοσιακά χρησιμοποιούμε ελαιόλαδο, το οποίο είναι δικής μας παραγωγής, όπως άλλωστε και όλα τα κρέατα, το κρασί και η ρακή που θα δοκιμάσετε κοντά μας.

### **Ημέρες και ώρες λειτουργίας:**

Ανοικτά όλο το χρόνο

Καθημερινά, από νωρίς το μεσημέρι μέχρι αργά το βράδυ.

### **Στοιχεία Επικοινωνίας:**

Γάλλου Ρεδύμνης Ρέθυμνο, Κρήτη Τηλ. 28310 55652

Υπεύθυνοι: Χρήστος και Μαρία Τζιφάκη



## Ταβέρνα [Χρυσούλα]

Στην παλαιά Εθνική οδό Ρεδύμνου – Ηρακλείου, 6 χιλιόμετρα από το Ρέθυμνο, στον Αδελιανό Κάμπο, βρίσκεται η ταβέρνα “Χρυσούλα”. Μέσα σ’ ένα καταπράσινο και ολάνθιστο περιβάλλον, η ταβέρνα μας λειτουργεί από το 1989.

Η κυρία Ντίνα, ιδιοκτήτρια και μαγείρισσα της ταβέρνας «Χρυσούλα», αξιοποίησε με ιδιαίτερο μεράκι τις κρητικές συνταγές που έμαθε από την πεθερά της. Χρησιμοποιώντας εξαιρετικής ποιότητας κρητικό ελαιόλαδο, μαζί με άλλα γνήσια κρητικά προϊόντα, δημιουργεί ξεχωριστά παραδοσιακά εδέσματα.

Με γνώμονα την διατήρηση της κρητικής κουζίνας και σύμφωνα πάντα με τον οδηγό υγιεινής του ΕΦΕΤ, οι άνθρωποι της «Χρυσούλας» σας περιμένουν για να σας προσφέρουν γνήσιες κρητικές γεύσεις.

### **Ημέρες και ώρες λειτουργίας:**

Η ταβέρνα λειτουργεί από 1 Απριλίου έως 30 Οκτωβρίου καθημερινά, από το πρωί μέχρι αργά το βράδυ, με διακοπή κατά τις ώρες 15:00 έως 18:00.

### **Στοιχεία Επικοινωνίας:**

Αδελιανός Κάμπος Τ.Κ. 741 00 - Τ.Θ. 7052

Ρέθυμνο Κρήτης Τηλ. 28310 71479 & 6939 493039

Υπεύθυνη: Τσιμπίδη Κωνσταντίνα



## [Christos'] Tavern

Christos' tavern is situated in the village of Gallou at a distance of just 2 km from the center of Rethymnon and a few meters from the town's University. We wish to please you by serving local specialties, side-dishes, charcoal grilled meats, and a variety of meals cooked in our traditional wooden stove – all to be enjoyed in our tavern's clean and cozy environment. We remain loyal to our tradition by using olive oil, meats and raki which are all of our own production.

### **Opening days and hours:**

Open all year around, every day from early in the afternoon until late in the evening.

### **Contact details**

Gallou, Rethymnon, Crete, Tel.: (+30) 28310 55652

**Persons in charge:** Christos & Maria Tzifaki

## [Chrysoula] Tavern

You can find "Chrysoula" Tavern in Adelianos Kampos, some 6 kms away from Rethymno. It is located 25 meters off the old national road leading from Rethymno to Heraklion. Our tavern, which has been operating since 1989, lies in the middle of a magnificent, green area surrounded by colorful flowers.

The owner and cook of the tavern, Mrs Dina, has adopted and developed all the Cretan recipes introduced to her by her mother-in-law. She uses fine Cretan olive oil, as well as fresh and healthy Cretan products, thus creating genuine Cretan dishes that are offered in a traditional environment.

Our main concern is the preservation of Cretan Cuisine while fulfilling all the hygiene requirements set by EFET. We are waiting for you and we are sure that you will really enjoy the taste of a delicious, traditional Cretan meal.

### **Opening days and hours:**

The tavern operates from April 1st until October 30th. It is open every day from morning till late at night with a short break between 15:00 and 18:00 hours.

### **Contact Info:**

Adelianos Kampos, P.O. Box 7052 74 100 Rethymno -Crete  
Tel.: (+30) 28310 71479 & 6939 493039

**Person in charge:** Konstantina Tsimpidi

## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ / INFORMATION



Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πρόγραμμα, μπορείτε να επικοινωνήσετε με τους συνεργαζόμενους φορείς:

For additional information about the program, please contact the following associate corporations:

### **ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΓΕΥΣΗΣ**

**GREEK ACADEMY OF TASTE**

Τηλ. 2810 301406, Fax: 2810 301407

e-mail: [academy@stepc.gr](mailto:academy@stepc.gr)



### **ΕΝΩΣΗ ΞΕΝΟΔΟΧΩΝ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ**

**HERAKLION HOTEL ASSOCIATION**

Τηλ. 2810 288108, 288905, Fax 2810 287975

e-mail: [info@cret-hotels.org](mailto:info@cret-hotels.org)



### **ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΞΕΝΟΔΟΧΩΝ ΡΕΘΥΜΝΗΣ**

**RETHYMNON HOTEL ASSOCIATION**

Τηλ. 28310 55873, Fax 28310 55873

e-mail: [rethotel@otenet.gr](mailto:rethotel@otenet.gr)



### **ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΞΕΝΟΔΟΧΩΝ ΧΑΝΙΩΝ**

**CHANIA HOTEL ASSOCIATION**

Τηλ. 28210 91129, Fax: 28210 91129



### **ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΞΕΝΟΔΟΧΩΝ ΛΑΣΙΘΙΟΥ**

**LASSITHI HOTEL ASSOCIATION**

Τηλ. 28410 24749, Fax: 28410 24570

[www.concred.gr](http://www.concred.gr)









ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΓΕΥΣΗΣ • ΕΝΩΣΗ ΞΕΝΟΔΟΧΩΝ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ • ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΞΕΝΟΔΟΧΩΝ ΡΕΘΥΜΝΟΥ  
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΞΕΝΟΔΟΧΩΝ ΧΑΝΙΩΝ • ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΞΕΝΟΔΟΧΩΝ ΛΑΣΙΘΙΟΥ • ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΣΗΤΕΙΑΣ

GREEK ACADEMY OF TASTE • HERAKLION HOTELIERS ASSOCIATION • RETHYMNON HOTELIERS ASSOCIATION  
HANIA HOTELIERS ASSOCIATION • LASSITHI HOTELIERS ASSOCIATION • SITIA DEVELOPMENT ORGANIZATION

Το παρόν συγχρηματοδοτείται από την Περιφέρεια Κρήτης & το Ε.Τ.Π.Α.

This brochure is co-funded by the Region of Crete and the E.R.D.F