



Luca Di Lorenzo

KOS

la guida di ISOLE-GRECHE.com



*mappa, storia, tradizioni, spiagge, escursioni, musei,
siti archeologici, dove dormire, dove e cosa mangiare...*

QUESTA È UN'ANTEPRIMA

Puoi acquistare la versione completa dell'ebook

“Kos - La guida di ISOLE-GRECHE.com”

nelle migliori librerie online.

Per maggiori informazioni visita il sito internet

ISOLE-GRECHE.com alla pagina della

GUIDA DI KOS

INDICE

INTRODUZIONE.....	2
INFORMAZIONI UTILI	4
COSA METTERE IN VALIGIA	10
LA LINGUA GRECA.....	11
IL REBETIKO E LA MUSICA POPOLARE.....	29
IL SIRTAKI E LE ALTRE DANZE POPOLARI	31
LA RELIGIONE ORTODOSSA	33
LE CHIESE ORTODOSSE	35
LE SPIAGGE IN GRECIA.....	37
LA CUCINA GRECA.....	38
I LOCALI TIPICI.....	41
LE BEVANDE	46
IL MENU GRECO	55
DOVE MANGIARE.....	77
COME RAGGIUNGERE KOS	84
DOVE DORMIRE	84
COME SPOSTARSI.....	86
LA STORIA.....	87
IPPOCRATE DI KOS	89
DIVERTIMENTO E VITA NOTTURNA	93
LA CITTÀ DI KOS	95
IL LUNGOMARE.....	96
IL CASTELLO NERATZIA.....	98
L'HAMAM OTTOMANO	99
PLATEIA PLATANOU	100
IL CENTRO STORICO (PALIA POLI).....	101

LA ZONA ARCHEOLOGICA ORIENTALE	102
LA SINAGOGA EBRAICA	105
PLATEIA ELEFThERIA	106
IL MUSEO ARCHEOLOGICO DI KOS	107
L'ALTARE DI DIONISO E IL TEMPIO DEGLI ATTALIDI	108
CASA ROMANA	109
L'ODEON ROMANO	110
LA CHIESA DI SAN GIOVANNI BATTISTA.....	111
LA ZONA ARCHEOLOGICA OCCIDENTALE	112
ALTRE ROVINE DELLA CITTÀ DI KOS.....	115
PSALIDI	116
EMPROS THERMES.....	117
PLATANI.....	118
L'ASCLEPIO	119
TIGAKI.....	126
MARMARI.....	127
PYLI.....	128
PALEO PYLI.....	129
ZIA	130
HAIHOUTES (AGIOS DIMITRIOS).....	131
ASFENDIOU.....	132
KARDAMENA	133
ANTIMACHIA	134
LA FORESTA DI PLAKA	136
ANCIENT HOUSE - HIPPOCRATES GARDEN.....	136
MASTICHARI	138
LIDO WATER PARK	139
LE SPIAGGE DELLA COSTA OCCIDENTALE	139

LE SPIAGGE A NORD-EST DI KEFALOS	140
PALATIA	146
ASPRI PETRA E IL MONTE ZINI	147
IL MONASTERO DI AGIOS IOANNIS THYMIANOS	148
LE SPIAGGE A SUD-OVEST DI KEFALOS	149

La collana *le Guide di ISOLE-GRECHE* è il risultato di incessanti ricerche online e piacevoli letture di riviste di viaggi, di manuali di storia e d'arte. Le informazioni raccolte durante la programmazione dei viaggi in queste fantastiche isole sono state arricchite con le esperienze e le emozioni dell'autore e dei suoi compagni di viaggio, con i racconti e gli aneddoti degli abitanti delle isole, e con altre curiosità trovate su riviste e opuscoli raccolti sul posto. Quegli appunti di viaggio disordinati hanno assunto nel tempo la struttura di guide di viaggio però non limitate a descrizioni e consigli su spiagge e luoghi da visitare: l'intento è di far assaporare e conoscere quell'atmosfera autentica e quel modo di vivere rilassato che rende le isole greche luoghi di vacanza unici al mondo.

In questa guida non sono presenti immagini e fotografie perché rallenterebbero la visualizzazione su ebook reader, smartphone, tablet e pc più datati e, nel caso venisse stampata, verrebbe consumata una quantità eccessiva e inutile di inchiostro. È presente una cartina dell'isola con tutte le località e le spiagge indicate nella guida. Si tratta di una mappa del progetto open source OpenStreetMap. Non vuole essere un atlante stradale ma un aiuto per comprendere l'ubicazione dei luoghi citati in modo da organizzare qualche itinerario per il viaggio. Nel caso in cui, a causa del processo di conversione dei diversi formati digitali, la qualità della stessa non fosse adeguata, potete scaricarne una copia dal sito www.isole-greche.com alla sezione MAPPE dell'isola, nella quale troverete anche altre mappe utili per il vostro viaggio. Nel sito troverete anche numerose curiosità e informazioni sulla Grecia e sulle sue isole. Inoltre, se avete qualche domanda potete porla agli indirizzi che sono in seguito forniti. Quando arriverete sull'isola potrete trovare ovunque mappe gratuite dell'isola, dal noleggiatore al proprietario del tuo alloggio. Tali mappe forniscono informazioni sufficienti per raggiungere le spiagge e i luoghi descritti in questa guida. Nei migliori bazar e chioschi potrai invece acquistare cartine stradali molto più dettagliate.

Gli orari dei musei, delle aree archeologiche, delle chiese e degli altri siti di interesse storico, artistico e culturale presenti in questa guida vanno presi sempre con il beneficio del dubbio: anche se negli ultimi anni l'organizzazione sta migliorando sensibilmente, spesso nelle isole greche possono ancora cambiare ogni anno senza preavviso e spesso, anche se stabiliti, non vengono rispettati in modo rigoroso.

Questa e tutte le altre guide di ISOLE-GRECHE.com hanno una particolarità unica: oltre ad avere tutte le informazioni necessarie per la tua vacanza ti danno la possibilità di chiedere consigli all'autore e ottenere risposta a ogni dubbio, prima e durante il tuo viaggio. Basta scrivere all'email info@isole-greche.com o contattare l'autore tramite la [pagina Facebook https://www.facebook.com/isoledellagrecia](https://www.facebook.com/isoledellagrecia).

Grazie a tutti gli amici italiani, greci e di altre nazioni conosciuti nelle isole greche e su internet accomunati dalla passione per la Grecia. I loro suggerimenti sono stati fondamentali per entrare nello spirito greco.

Grazie a tutti quelli che hanno scelto le nostre guide e hanno avuto fiducia in noi ascoltando i nostri consigli e indicazioni. Ogni anno il numero di lettori cresce sempre di più: un'importante soddisfazione per il lavoro svolto dall'autore.

Per la lista aggiornata delle guide già pubblicate e per tutte le altre informazioni e news sulle isole greche, puoi visitare il sito www.isole-greche.com.

Luca Di Lorenzo

INTRODUZIONE

Kos (Cos, Co) è la terza isola greca del Dodecaneso in ordine di dimensioni, dopo Rodi e Karpathos, e si trova tra le isole di Kalymnos e Nisyros. Ha una forma stretta e allungata: è lunga 46 km e larga da 2 ad 11 km. Nel suo punto più stretto, nelle zone collinari, si riesce a osservare il mare che bagna le opposte coste. Si trova nella parte sud-orientale del mar Egeo, poco distante dalla costa della Turchia. A pochi chilometri di navigazione si trova, infatti, la rinomata località balneare turca di Bodrum. Un osservatore attento noterà come le zone interne dell'isola siano fortemente militarizzate: Kos, infatti, rappresenta un importante punto strategico militare per la Grecia.

Kos è celebre in tutto il mondo come patria di Ippocrate, padre della medicina, noto per il giuramento ancora oggi pronunciato dai medici. Fino ad allora le persone venivano curate da sacerdoti e imbonitori. A lui si devono le prime supposizioni che malattia e salute di una persona derivassero da particolari situazioni umane

riconducibili alla persona stessa e non a interventi divini. Fu il primo nella storia a introdurre i concetti di diagnosi e prognosi.

Kos ha una terra molto fertile, ma l'agricoltura rappresenta un'attività secondaria rispetto al turismo. Nella zona di Mastichari si trova la maggior concentrazione di coltivazioni e non è raro trovare, durante l'estate, i contadini che vendono pomodori, angurie, patate, cetrioli e altri prodotti genuini ai bordi delle strade, oltre che nei tradizionali mercati rionali.

Piante d'ibisco e buganvillee fioriscono in tutta l'isola e molte foreste di pini, cipressi e altre specie di alberi regalano zone verdeggianti. Alcune zone paludose, a Tigaki e a Psalidi, sono frequentate da alcune specie di uccelli che sostano sull'isola durante la loro migrazione da e verso l'Africa. Durante la primavera e l'autunno, ma con un po' di fortuna anche all'inizio e alla fine dell'estate, si possono ammirare esemplari di splendidi uccelli.

Kos può essere girata in motorino senza particolari problemi di orientamento e di sicurezza: esiste, infatti, un'unica strada principale (conosciuta con il nome inglese *main road*), che taglia longitudinalmente l'isola da Kos Città a Kefalos (circa 42 km), larga e in buono stato, difficilmente trafficata. Dalla main road si diramano poi le strade più strette e un po' malmesse che raggiungono le cittadine lungo le coste. È impossibile perdersi, in ogni caso basta chiedere in giro: rimarrete sorpresi della gentilezza e della disponibilità della gente del luogo, capace di capire e farsi capire anche a gesti.

La costa di Kos offre un'ampia tipologia di spiagge: sabbiose, di ghiaia e calette rocciose. Gran parte sono lidi organizzati con ombrelloni e sdraio, e offrono la possibilità di praticare sport da spiaggia e d'acqua. Altre spiagge, invece, in particolare nella parte meridionale, sono più integre e selvagge. Non è un caso che le spiagge a sud siano le più belle perché ancora non aggredite dal turismo e deturpate dalla presenza di megastrutture turistiche.

La vita notturna di Kos è incredibile, tra le più febbrili di tutte le isole greche. Kos Città offre il massimo in termini di divertimento, ma anche gli altri centri turistici hanno bar, discobar per trascorrere la notte. Kardamena è più rivolta a una clientela britannica, con pool bar, karaoke bar e sport bar, ma non mancano locali come discobar e discoteche.

INFORMAZIONI UTILI

Documenti - Tutti i cittadini della Comunità Europea non hanno bisogno del passaporto per entrare in Grecia. È sufficiente la carta d'identità (o il passaporto) non scaduta. I minori di quindici anni devono essere muniti di *Laschiapassare per l'espatrio*, documento rilasciato dall'Ufficio Anagrafe del Comune di residenza e vidimato dal questore. Si consiglia di portare con sé una fotocopia dei documenti e riporla in luogo sicuro in modo da velocizzare le pratiche in caso di smarrimento.

Lingua - La lingua ufficiale è il greco moderno. È una lingua molto diversa dal greco antico studiato nei licei classici italiani. Chi ha conseguito la maturità classica riuscirà a leggere tutte le scritte, magari con qualche errore di pronuncia. Tutte le indicazioni stradali sono sempre scritte anche nell'alfabeto latino, a eccezione di qualche luogo non turistico. L'inglese è conosciuto da quasi tutti gli albergatori, ristoratori e negozianti. Non è difficile trovare anche chi parla l'italiano.

Clima - Kos ha un clima di tipo mediterraneo con temperature max. che oscillano tra 30°C e i 35°C, ma i bassi livelli di umidità relativa rendono sopportabile la temperatura percepita e donano notti fresche. Inoltre la stagione balneare è molto estesa: è possibile fare il bagno da maggio a settembre e, in alcuni anni, la temperatura è così piacevole da potersi bagnare anche in aprile e ottobre, specialmente lungo la costa meridionale. Durante i mesi estivi il meltemi, vento settentrionale tipico del mar Egeo, raggiunge le coste nord dell'isola: se spesso si presenta come piacevole brezza che fa sopportare ancor di più il caldo, in alcuni giorni può rendere il mare mosso. A ogni modo, si sconsiglia di visitare i siti archeologici all'aperto durante le ore centrali della giornata quando il sole è davvero molto forte: se non avete scelta, munitevi di bottiglietta d'acqua per bere e per bagnarvi spesso il capo che è sempre meglio coprire con un cappello. La pioggia è un evento molto raro in estate.

Valuta - La moneta ufficiale della Grecia è l'euro. La maggior parte di ristoranti e negozi accetta carte di credito. Non è previsto alcun costo aggiuntivo nel caso di pagamento con la carta di credito. Il prelievo è assicurato dalla presenza di numerose banche con sportelli automatici. Nelle zone meno turistiche è possibile trovare difficoltà ed è dunque meglio munirsi di contanti. I costi di prelievo

dipendono dalla propria banca. Per conoscerli, basta verificare sul contratto, cercare sul sito o chiamare il servizio clienti.

Fuso orario - Bisogna considerare un'ora in più rispetto all'Italia tutto l'anno, anche durante l'ora legale.

Corrente elettrica - Il voltaggio della corrente è di 220 V a frequenza di 50 Hz, la stessa tipologia utilizzata in Italia. Spesso si trovano prese elettriche a due fori e, dunque, sono necessari adattatori nel caso si abbiano dispositivi elettrici con contatto centrale di messa a terra.

Salute - Dal 1° novembre 2004 è entrata in vigore, anche in Italia, la Tessera Europea di Assicurazione Malattia (TEAM). Tale tessera, che è il retro della Tessera Sanitaria nazionale (TS) (o della Carta Regionale dei Servizi per le regioni Lombardia, Friuli Venezia Giulia e Sicilia), permette di usufruire di tutte le cure mediche necessarie, non soltanto quelle urgenti che prima erano coperte dai modelli E110, E111, E119 ed E128. La TEAM viene rilasciata a tutti i cittadini italiani con residenza, iscritti al Servizio Sanitario Nazionale (SSN) e ai cittadini comunitari ed extracomunitari iscritti al SSN, non già a carico di altre Istituzioni estere. L'assistito, per ottenere le prestazioni, può recarsi direttamente presso un medico o una struttura sanitaria pubblica o convenzionata ed esibire la TEAM, che dà diritto a ricevere le cure alle stesse condizioni dei cittadini greci. L'assistenza è diretta e pertanto nulla è dovuto, eccetto il pagamento di un eventuale ticket che è a carico dell'assistito e quindi non è rimborsabile. L'Unione Europea ha inoltre unificato il numero di pronto intervento, il 112, valido sia da telefono fisso sia mobile. È possibile fare un'assicurazione sanitaria online sui siti di alcune compagnie assicurative a poche decine di euro. Quasi tutti i centri abitati hanno una farmacia. Si può riconoscere dal simbolo della croce verde sul cerchio bianco. In genere, l'orario di apertura è 9:00-13:00/17:00-20:30. Ci sono anche le farmacie di turno: la lista si trova all'ingresso delle farmacie. Nel caso ci sia bisogno della ricetta, il personale della farmacia vi indicherà il medico della zona. Per ogni informazione rivolgetevi ai proprietari del vostro alloggio o all'Ufficio del Turismo.

Guida e noleggio - Per guidare un'auto a noleggio, bisogna essere in possesso della patente B da almeno un anno e aver compiuto 21 anni. Per i ciclomotori di cilindrata 50cc è sufficiente la patente B, senza alcun limite temporale. Per i ciclomotori da

51cc fino a 125cc è, invece, richiesta la patente A1. Per quelli superiori a 125cc è necessaria la specifica patente A (A2, A3) e aver compiuto 18 anni. I minorenni in possesso di patente AM possono, in teoria, guidare i ciclomotori 50cc, ma devono aver compiuto 16 anni (età in cui viene rilasciata in Grecia questa patente) e non può portare alcun passeggero. In realtà, è quasi impossibile ottenere il noleggio di un ciclomotore se non si è maggiorenni. Per i quad, valgono le stesse norme delle moto in base alla cilindrata del mezzo noleggiato. Alla consegna del mezzo qualche noleggiatore potrebbe tenersi la vostra patente; non vi preoccupate perché vi sarà restituita alla riconsegna del veicolo. Portate sempre con voi il contratto di noleggio anche perché nel caso veniate fermati dalla polizia, fa le veci della vostra patente nel caso il noleggiatore ve l'abbia requisita. È importante leggere con attenzione il contratto di noleggio che deve essere sempre scritto anche in inglese. In particolare, controllate il valore della franchigia applicato dall'assicurazione. La franchigia (in inglese, *excess*) è la quota che resta a vostro carico in caso d'incidente procurato da voi (se lo avete subito, ovviamente non vi sarà addebitato nulla). È più prudente pagare un po' di più il noleggio avendo però una franchigia minore. La situazione ideale è di avere una copertura assicurativa completa, ossia senza franchigia (*full insurance with no excess*). Bisogna tener presente che le gomme non sono mai assicurate. È meglio andare piano sulle strade sterrate che potreste trovarvi a percorrere per raggiungere alcune spiagge. Un altro valore da verificare è il *massimale (limit)*, la cifra massima che l'assicurazione è disposta a pagare in caso d'incidente. Qualora i danni a cose o persone siano superiori al massimale, la parte rimanente è a carico vostro. Nel momento in cui vi consegnano il veicolo, osservatelo attentamente e indicate nell'apposita sezione del contratto eventuali graffi, urti e altri danni già presenti. Prima di consegnarvi l'auto vi faranno osservare sul cruscotto il livello del carburante: dovrà essere lo stesso quando riconsegnerete il veicolo. A volte può capitare che vi chiedano di riconsegnare l'auto lasciandola all'aeroporto o al porto dal quale ripartite senza che nessun addetto sia presente a ritirarla. Dovrete lasciarla aperta con la chiave nascosta sotto il tappetino: situazioni un po' assurde che fanno capire come spesso i greci ripongono la massima fiducia nel prossimo. Alcuni pretendono una strisciata della carta di credito, senza alcun addebito, in modo da poter recuperare eventuali danni al veicolo. Pur non avendo mai avuto segnalazioni di addebiti fraudolenti, chi vuole essere tranquillo, può scegliere un noleggiatore che non richieda la carta di credito, utilizzare una carta di

debito (tipo PostePay) oppure affermare di non averne una. Molti, infatti, noleggiavano anche senza richiedere una carta di credito.

Sicurezza - La Grecia è uno dei paesi più sicuri al mondo. La crisi economica che il Paese sta attraversando può dar luogo a scioperi e manifestazioni, ma queste rimangono limitate ad Atene e alle altre principali città greche. Le isole e gli altri luoghi di vacanza non sono mai coinvolti perché la qualità della vita è molto alta e i Greci comprendono che il turismo è un'indispensabile risorsa economica del Paese. Pur essendo molto raro rimanere vittime di furti e altri episodi sgradevoli, è sempre bene tenere gli occhi aperti in luoghi affollati. Le donne possono passeggiare da sole senza pericoli, anche di notte. È possibile essere importunate da qualche ragazzo che, però, si tira indietro davanti a un deciso rifiuto. I centri turistici più affollati, in particolare quelli dove si svolge la vita notturna, sono ben controllati dalla polizia. Laddove vi troviate in una zona priva di una stazione di polizia a distanza di chilometri, non preoccupatevi: non ce n'è alcun bisogno!

Posta - Gli uffici postali sono aperti dal lunedì al venerdì, dalle 7:30 alle 14:00. Nelle isole più piccole e nelle località meno turistiche gli orari possono essere più elastici.

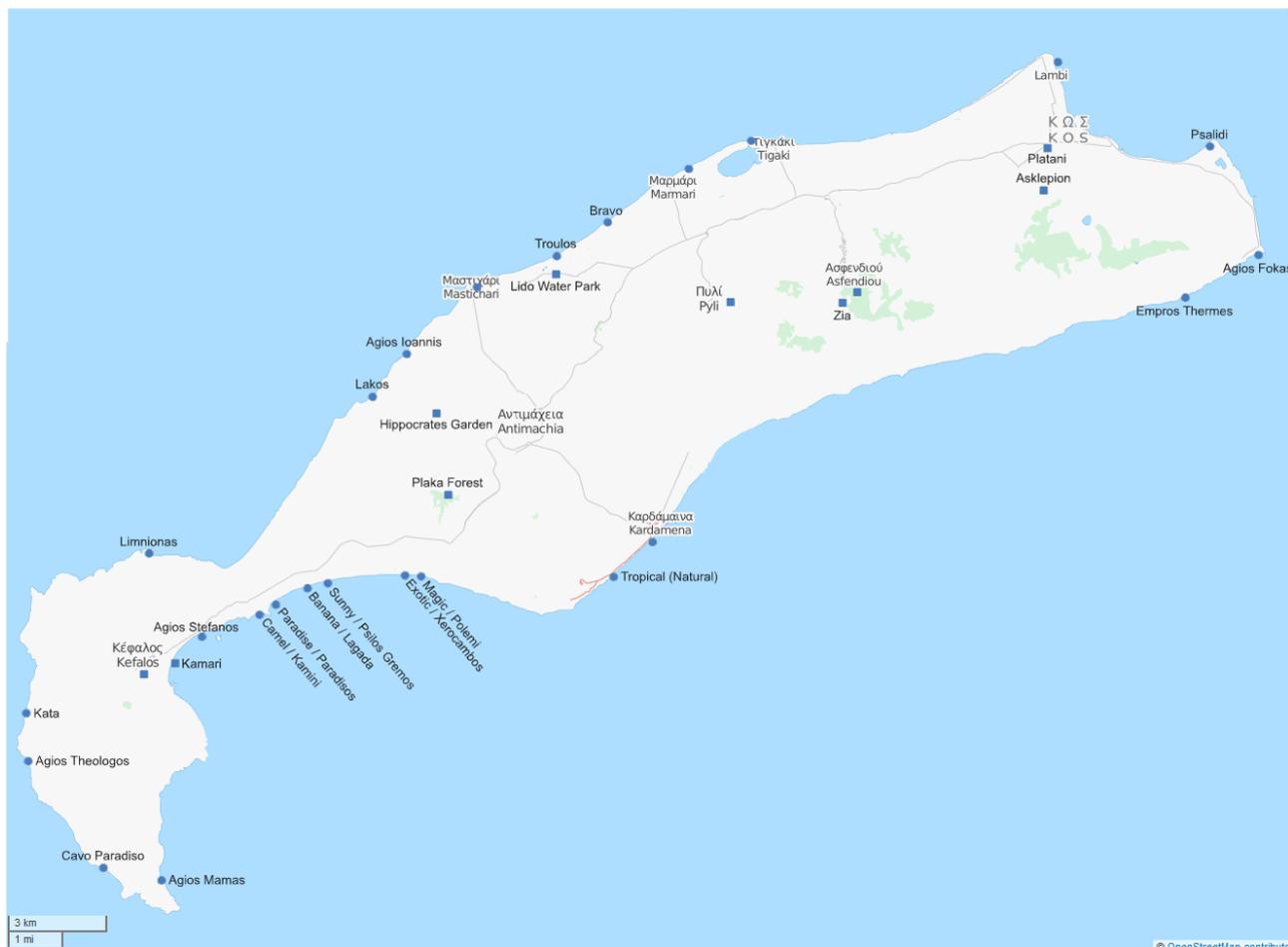
Telefono e Internet - Per chiamare l'Italia è sufficiente anteporre il prefisso internazionale 0039 (+39) al numero dell'abbonato. Per chiamare in Grecia, invece, il prefisso internazionale è lo 0030 (+30). Il prefisso di zona è 22450, sempre presente (come in Italia). Prima di partire, si consiglia di contattare il proprio gestore di telefonia mobile per informarsi su eventuali offerte valide in Grecia. La presenza di reti Wi-Fi in alloggi, bar e ristoranti, consente di navigare gratis. Così, basta installare un'applicazione VOIP sul proprio smartphone o tablet per telefonare gratis senza limiti PC e altri dispositivi. Tali applicazioni permettono di chiamare anche numeri fissi o cellulari in tutto il mondo a costi minori rispetto alle chiamate internazionali.

Shopping - Nei principali centri si trovano negozi di artigianato, bazar per prendere pensierini o souvenir, ma anche negozi moderni e boutique eleganti. I prodotti locali sono gli oggetti di ceramica, in cuoio, in legno, ricami, gioielleria. Un oggetto tipico è il *komboloi*, il rosario greco. Un tempo era utilizzato esclusivamente per contare le preghiere. Oggi, invece, sono solo le vecchiette a utilizzarlo per pregare. I giovani maschi lo utilizzano come scacciapensieri, facendolo roteare di continuo in mano, in modo un po' da smargiasso, come segno di virilità. I komboloi più preziosi sono fatti

in ambra, ma vengono realizzati con ogni materiale: osso, vetro, legno e plastica. Altro oggetto molto diffuso nei negozi di souvenir è l'*occhio greco*, un talismano di forma sferica di colore azzurro e con un occhio dipinto. Si può trovare anche come braccialetto con le perline oppure come grande medaglione di una collana. Secondo la tradizione greca questo talismano tiene lontano il malocchio (*matiasma*). La produzione nel settore alimentare si contraddistingue per olio d'oliva, liquori, miele e marmellate.

Bagni e carta igienica - In quasi tutta la Grecia, isole comprese, le tubature degli scarichi fognari sono molto strette. Di conseguenza, carta igienica e altri rifiuti solidi possono rimanere incastrati dando luogo a spiacevoli problemi e danni alla struttura fognaria. Ecco perché troverete sempre il cartello, sia in greco che in inglese, che vi ricorda di deporre la carta igienica e qualsiasi altro rifiuto nel cestino posto di fianco al water. Può apparire antigienico, ma, in realtà, è un gesto di civiltà e di rispetto. Inoltre, non imprecate se quasi sicuramente non troverete il bidet. Questo oggetto, sempre presente nei bagni italiani, non è facile da incontrare all'estero.

MAPPA DI KOS



Questa mappa vuole offrire solo un'indicazione per individuare le località e le spiagge descritte in questa guida. Nel caso in cui, a causa del processo di conversione nei diversi formati digitali, la qualità della stessa non fosse adeguata, potete scaricarne una copia dal sito www.sole-greche.com alla sezione MAPPE dell'isola, nella quale troverete anche altre mappe utili per il vostro viaggio.

COSA METTERE IN VALIGIA

La cosa più importante da ricordare sono, ovviamente, i biglietti dell'aereo o della nave, le stampe delle prenotazioni degli alloggi ed, eventualmente, del veicolo noleggiato.

Anche se su tutte le isole ci sono farmacie e supermercati, si consiglia di portare sempre qualche medicinale contro le punture di insetti, lenitivo per le scottature e creme solari. Per dormire sonni tranquilli, ricordate di portare qualche repellente per zanzare.

Oltre al caricabatteria dello smartphone o del tablet, non dimenticate un adattatore nel caso abbiate dispositivi elettrici con spine a tre poli anche se è facile trovarlo nei supermercati e nei negozi.

Cappellino e occhiali da sole riparano dai raggi solari, costumi e pareo sono perfetti per la spiaggia. Una borsa o uno zainetto termici consentono di acquistare cibo e bevande in un supermarket e portarli in spiaggia.

Si consiglia un abbigliamento informale sia di giorno sia di sera. Il personale di ristoranti e discoteche non fa problemi sul modo in cui si è vestiti, anche se un minimo di buon gusto è sempre ben accetto. Meglio portare anche un maglione di cotone, particolarmente se ci si sposta con uno scooter o un quad. A tal proposito, la bandana potrebbe essere utile anche per non sporcarsi i capelli giacché sarete obbligati a indossare un casco già utilizzato da tante altre persone.

Per visitare i luoghi di culto è necessario avere un abbigliamento consono. Non è possibile entrare in costume; le donne devono coprirsi almeno fino al ginocchio e non mostrare scollature eccessive. È possibile coprirsi con un foulard, un pareo o uno scialle, spesso fornito all'ingresso del luogo di culto.

L'eventuale presenza di spiagge rocciose suggerisce l'uso di scarpette di gomma; per ammirare i fondali e ciò che nascondono, ricordate di portare maschera e boccaglio: il mare greco offre tanti spot per fare snorkeling.

LA LINGUA GRECA

Il greco moderno è una lingua che si è sviluppata nel corso del tempo, a partire dal 1832, quando la Grecia conquistò la sua indipendenza. In quel momento, la lingua ufficiale era il katharevousa, una forma purificata dell'antico dialetto attico. Tuttavia, il demotico, la lingua popolare, era già ampiamente utilizzata e si diffuse rapidamente. Nel 1976, il demotico divenne la lingua ufficiale, mentre il katharevousa rimase in uso da alcuni poeti e scrittori.

Quando nel 1832 la Grecia conquistò la sua indipendenza, convivevano due forme linguistiche greche: il *Katharevousa* [Καθαρεύουσα], la lingua “purificata” dall'antico dialetto attico e scelta per diventare la lingua ufficiale del nuovo Stato Greco; il *Demotiki* [Δημοτική], il demotico, la lingua “popolare”, più semplice e diffusa. Dopo decenni di scontri culturali, politici e di classe che sfociarono spesso in accesi scontri fisici, nel 1976 il demotico divenne la lingua ufficiale e il katharevousa rimase utilizzata da alcuni poeti e scrittori attaccati alla tradizione.

Il greco moderno è una lingua che si è sviluppata nel corso del tempo, a partire dal 1832, quando la Grecia conquistò la sua indipendenza. In quel momento, la lingua ufficiale era il katharevousa, una forma purificata dell'antico dialetto attico. Tuttavia, il demotico, la lingua popolare, era già ampiamente utilizzata e si diffuse rapidamente. Nel 1976, il demotico divenne la lingua ufficiale, mentre il katharevousa rimase in uso da alcuni poeti e scrittori.

Anche in greco è possibile rivolgersi alle persone in modo formale e informale. In italiano esiste la possibilità di dare del “tu” o del “lei”; in greco non si utilizza il “lei”, ma il “voi”, un retaggio rimasto ancora oggi in alcune regioni dell'Italia Meridionale. Dunque, nella conversazione è possibile rivolgersi confidenzialmente utilizzando la seconda persona singolare; al contrario, nel caso non conosciate il vostro

interlocutore o nel caso si tratti di una persona anziana, è opportuno utilizzare la seconda persona plurale.

Il greco moderno ha una punteggiatura un po' diversa dall'italiano:

- l'apostrofo viene utilizzato nel caso di elisioni, ovvero quando nel caso di due vocali vicine la prima cade e viene omessa;
- il punto e virgola rappresenta il punto interrogativo;
- il punto in alto rappresenta il punto e virgola;
- come spiegato nel paragrafo “Alfabeto”, la dieresi indica che le due vocali pronunciate come un singolo fonema devono essere pronunciate come un dittongo.

Di seguito, sono proposte alcune informazioni sull'alfabeto greco, in modo da poter leggere correttamente le indicazioni stradali e ogni altra insegna, e un frasario che può essere utile durante la vacanza.

ALFABETO E PRONUNCIA

A	α	Αλφα Alfa	a	Uguale alla vocale italiana <i>a</i> aperta.
B	β	Βήτα Vita	v	Uguale alla lettera italiana <i>v</i> . Ad esempio: ταβέρνα si legge <i>taverna</i> .
Γ	γ	Γάμα Gama	g	Quando è seguita da vocali o dittonghi che producono i suoni <i>a</i> , <i>o</i> e <i>u</i> , oppure da una consonante si pronuncia come una <i>g</i> gutturale, come nelle parole gatto , goloso e ghiotto . Ad esempio, γάλα (=latte) si legge gala . Quando è seguita da vocali e dittonghi che producono i suoni <i>e</i> e <i>i</i> , si pronuncia come nella parola iena. Ad esempio, γελώ (=ridere) si legge ielò .
Δ	δ	Δέλτα Delta	d	Non ha lettere italiane corrispondenti, ma si pronuncia perfettamente come nella parola inglese that (lettera <i>d</i> pronunciata con la lingua tra i denti).
E	ε	Εψιλον Epsilon	e	Uguale alla vocale italiana <i>e</i> aperta.
Z	ζ	Ζήτα Zita	z	Si pronuncia come una <i>z</i> molto dolce, quasi fosse una <i>s</i> (esse).
H	η	Ήτα Ita	i	Uguale alla vocale italiana <i>i</i> .
Θ	θ	Θήτα Thita	th	Non ha lettere italiane corrispondenti, ma si pronuncia perfettamente come nella parola inglese thanks (lettera <i>t</i> pronunciata con la lingua tra i denti).

Ι	ι	Ιώτα Iota	i	Uguale alla vocale italiana <i>i</i> . Si osservi che in corsivo viene scritta in modo un po' diverso da quella italiana.
Κ	κ	Κάππα Kappa	k	C dura come nelle parole <i>cane</i> , <i>casa</i> . Fate attenzione perché la minuscola è un po' differente. Inoltre, in alcune stampe tipografiche la sembra una x (ics).
Λ	λ	Λάμδα Lamda	l	Uguale alla consonante italiana <i>l</i> (elle). Fate attenzione ad alcune scritte tipografiche che la realizzano come una h specchiata.
Μ	μ	Μι Mi	m	Uguale alla consonante italiana <i>m</i> .
Ν	ν	Νι Ni	n	Equivalente alla consonante italiana <i>n</i> , ma attenzione: maiuscola è identica a quella italiana, minuscola è quasi identica alla lettera italiana <i>v</i> (vi).
Ξ	ξ	Ξι Ksi	x	Uguale alla consonante italiana <i>x</i> (ics).
Ο	ο	Όμικρον Omikron	o	Uguale alla vocale italiana <i>o</i> aperta.
Π	π	Πι Pi	p	Uguale alla consonante italiana <i>p</i> .
Ρ	ρ	Ρω Ro	r	Uguale alla consonante italiana <i>r</i> . Fate attenzione perché è uguale (quasi uguale nel caso della minuscola) alla lettera italiana <i>p</i> .
Σ	σ ς	Σίγμα Sigma	s z	Uguale alla consonante italiana <i>s</i> . Se presente tra due vocali, si pronuncia quasi doppia. Ad esempio, Θάσος si legge <i>Thassos</i> , come nella traslitterazione in caratteri latini. Le lettera <i>ς</i> è utilizzata quando è l'ultima lettera di una parola.
Τ	τ	Ταυ Taf	t	Uguale alla consonante italiana <i>t</i> . La minuscola si scrive in modo un po' diverso.
Υ	υ	Ύψιλον Ipsilon	y	Uguale alla vocale italiana <i>i</i> . Bisogna fare attenzione perché la minuscola può sembrare una <i>v</i> o una <i>u</i> .
Φ	φ	Φι Fi	f	Uguale alla consonante italiana <i>f</i> (effe).
Χ	χ	Χι Chi	ch h	Si pronuncia quasi come un fiorentino pronunciarebbe la parola <i>casa</i> o un tedesco la parola <i>ich</i> . Nella trascrizione latina può essere trascritta sia <i>ch</i> che <i>h</i> . Ad esempio, Χανιά diventa <i>Chania</i> o <i>Hania</i> .
Ψ	ψ	Ψι Psi	ps	Si pronuncia come nella parola italiana <i>psicologo</i> .
Ω	ω	Ωμέγα Omega	o	Uguale alla vocale italiana <i>o</i> aperta.

Alcune coppie di lettere non vanno pronunciate separatamente, perché in realtà non sono *dittonghi* (due lettere, due suoni), ma *digrammi* (due lettere, un suono). Le consonanti doppie (*ββ, κκ, λλ, μμ, νν, ππ, ρρ, σσ, ττ*) si pronunciano come se fossero singole (in realtà, molti greci le leggono in modo un po' più forte e prolungato, ma mai ad arrivare a far sentire la doppia): ad esempio, Ελλάδα (= *Grecia*), si legge *elàda*. I digrammi vocalici che troverete nella seguente tabella vanno pronunciati come dittonghi, dunque separatamente, solo nel caso sia presente, su una delle due

vocali, una dieresi, ovvero i due punti disposti orizzontalmente su una delle due lettere: ad esempio, λαϊκός si legge *laikòs*.

ΑΙ	αι	Si legge e . Ad esempio, καλοκαίρι (=estate) si legge <i>kalokèri</i> .
ΕΙ	ει	Si legge i . Ad esempio, όνειρο (=sogno) si legge <i>òniro</i> .
ΕΥ	ευ	Si legge ev se sono seguite da vocali o dalle consonanti sonore β, γ, δ, ζ, λ, μ, ν, ρ. Ad esempio, Ευρώπη (=Europa) si legge <i>Evròpi</i> . Si legge ef se sono seguite dalle consonanti sorde κ, π, τ, χ, φ, θ, σ, χ, ξ, ψ. Ad esempio, ευχαριστώ (=grazie) si legge <i>efcharistò</i> .
ΟΙ	οι	Si legge i . Ad esempio, Οία (cittadina di Santorini) si legge <i>ia</i> .
ΥΙ	υι	Si legge i . Ad esempio, υιός (=figlio) si legge <i>iòs</i> .
ΜΠ	μπ	Se all'inizio di una parola si legge b . Ad esempio, μύρα (=birra) si legge <i>bìra</i> . Se in mezzo alla parola si legge mb . Ad esempio, αμπέλι (=vigneto) si legge <i>ambèli</i> .
ΤΣ	τσ	Si legge z . Ad esempio, τσιγάρα (=sigarette) si legge <i>zigàra</i> .
ΓΧ	γχ	Si legge nch (ch come descritto sopra). Ad esempio, ελέγγω (=controllare) si legge <i>elènchos</i> .

FRASARIO E VOCABOLI UTILI

Note - Nelle frasi italiane, il “voi” proprio per indicare il fatto che la seconda persona plurale può essere utilizzata sia per rivolgersi a un solo interlocutore in modo formale che a più interlocutori. Alcuni termini vengono presentati nei tre generi: maschile, femminile e neutro.

PER INIZIARE		
ITALIANO	GRECO	PRONUNCIA
sì	ναί	nè
sì (certamente)	μάλιστα	màlista
no	όχι	òchi
forse	ίσως	ìsos
non	δεν	den
poco	λίγο	ligo
molto	πολύ	polì
mai	ποτέ	potè
talvolta	κάποτε	kàpote
spesso	συχνά	sichnà
di solito	συνήθως	sinìthos
appena	μόλις	mòlis
subito	αμέσως	amèsos
esattamente	ακριβώς	akrivòs
certamente	βέβαια	vèvea
davvero	πραγματικά	pragmatikà
né ... né	ούτε ... ούτε	ute ... ute
questo	αυτός, -ή, -ό	aftòs, -ì, ò
quello	εκείνος, -ή, -ό	ekìnos, -ì, ò
qui	εδώ	edò
lì	εκεί	ekì
altrove	αλλού	allù
ITALIANO	GRECO	PRONUNCIA
dove?	πού;	pu?

quando?	πότε;	pòte?
quando	όταν	òtan
fortunatamente	ευτυχώς	eftichòs
sfortunatamente	δυστυχώς	distichòs
circa	περίπου	perìpu
tra, fra	ανάμεσα, μεταξύ	anàmesa, metaxì
così	έτσι	ètsi
ma	μα, αλλά	ma, allà
tuttavia	όμως	òmos
allora, dunque	λοιπόν	lipòn
cioè	δηλαδή	diladi
per favore / prego	παρακαλώ	parakalò
grazie	ευχαριστώ	efharistò
sono dispiaciuto	λυπάμαι	lipàme
prego!/ecco!	ορίστε!	oriste!
piano (lentamente)	αργά (αργα)	argà
piano, piano!	σιγά σιγά!	sigà sigà!
niente	τίποτα	tipota
va bene	εντάξει	endàxi
non importa	δεν πειράζει	den piràzi
prego	ορίστε	oriste
entra/entrate	πέρασε (πέρνα)/περάστε	pèrase (pèrna)/peràste
dopo di te/voi	μετά από σου/σας	metà apò su/sas
aspetta/aspettate	περίμεν /περιμένετε	perimene/perimènete
entrata	είσοδος	ìsodos
uscita	έξοδος	èxodos
uscita di emergenza	έξοδος κινδύνου	èxodos kindìnou
spingere	ωθήσατε	othìstate
tirare	έλξατε	èlxate
vietato ...	απαγορεύεται ...	apagorèvete ...
... l'ingresso	... η είσοδος	... i èxodos
ITALIANO	GRECO	PRONUNCIA
prima	πριν	prin
dopo	μετά, ύστερα	metà, ìstera
durante	κατά τη διάρκεια	katà ti diàrkia

già	ήδη, κιόλας	ìdi, kiòlas
senza	χωρίς, δίχως	chorìs, dichos
con	με	me
insieme	μαζί	mazì

SALUTI E PRESENTAZIONI

ITALIANO	GRECO	PRONUNCIA
benvenuto/i	καλώς ήρθατε	kalòs írthate
scusami / mi scusi	συγγνώμη	sighnòmi
ciao	γεια σου / γεια σας	ya su / ya sas
salve	χαίρετε	chèrete
buongiorno	καλημέρα	kalimèra
buonasera	καλησπέρα	kalispèra
buona serata	καλό βράδυ	kalò vràdi
arrivederci	αντίο	adiò
che tu possa stare bene	να είσαι καλά / νά'σαι καλά	na ìse kalà / na'se kalà
che noi possiamo stare bene	να είμαστε καλά / να'στε καλά	na ìmaste kalà / na'ste kalà
ci vediamo ...	τα λέμε ...	ta lème ...
... dopo	... μετά	... metà
... tra poco	... σε λίγο	... se ligo
buona fortuna	καλή τύχη	kalì tichi
che novità hai?	τι νέα έχεις;	ti nèa èchis?
come stai/state?	τι κάνεις/κάνετε;	ti kànìs/kànete?
come stai/state?	πώς είσαι/είστε;	pos ìse/ìste?
come va?	πώς πας;	pos pas?
sto (molto) bene	είμαι (πολύ) καλά	ìme (polì) kalà
tutto bene	όλα καλά	òla kalà
così così	έτσι κι έτσι	ètsi ki ètsi
come ti chiami / si chiama?	πώς σε / σας λένε	pos se / sas lène?*
mi chiamo	με λένε	me lène
ITALIANO	GRECO	PRONUNCIA
potete ripetere?	μπορείτε να επαναλάβετε;	borìte na epanalàvete?
hai/avete capito?	κατάλαβες/κατάλαβατε	katàlavēs/katalàvate
(non) ho capito	(δεν) κατάλαβα	(den) katàlava
come dite ... in greco?	πώς λές /λέτε ... στα ελληνικά	pos les/lète ... sta ellinkà?
quanti anni hai/avete?	πόσω χρονών είσαι/είστε;	poso chronòn ìse/ìste?

ho ... anni	είμαι ... χρονών	ìme ... chronòn
sono Italiano	είμαι Ιταλός	íme italos
ti amo	σ'αγαπώ	s'agapò
divertiti/divertitevi	να περάσεις/περάσετε καλά	na peràsis/peràsete kalà

PRESSO L'ALLOGGIO

ITALIANO	GRECO	PRONUNCIA
albergo	ξενοδοχείο	xenodokio
appartamento	διαμέρισμα	diamèrisma
pensione	πανσιόν	pansìon
studio	στούδιο	stùdio
reception	ρεσεψιόν	resepsìon
camera	δωμάτια	domàtia
colazione	πρωινό	proinò
mezza pensione	ημιδιατροφή	imidiatrofi
pensione completa	πλήρης διατροφή	plirisi diatrofi
cucina	κουζίνα	kuzina
padella	τηγάνι	tigàni
scrivania	γραφείο	grafio
tappeto	χαλί	chali
tappetino	χαλάκι	chalàki
ITALIANO	GRECO	PRONUNCIA

possiamo vedere la stanza?	μπορούμε να δούμε το δωμάτιο;	borùme na dume to domàtio?
potete prestarmi ...	μπορείτε να μου δανείσετε ...	borìte na mu danìsete ...
posso avere ...	μπορώ να έχω ...	borò na echo ...
... la chiave della stanza	... το κλειδί για το δωμάτιο	... to kledì ia to domàtio
... una coperta	... μια κουβέρτα	... mia kuvèrta
... un lenzuolo	... ένα σεντόνι	... ena sendonì
... un cuscino	... ένα μαξιλάρι	... ena maxilàri
... un asciugamano	... μια πετσέτα	... mia petsèta
... un ago	... μια βελόνα	... mia velòna
... un filo da cucito	... μια κλωστή	... mia klostì
... la carta igienica	... το χαρτί υγιείας	... to chartì ighìas
... lo scarico	... το καζανάκι	... to kazanàki
... il frigorifero	... το ψυγείο	... to psighìo
... il frullatore	... το μπλέντερ	... to blènder
... la lavastoviglie	... το πλυντήριο πιάτων	... to plindirio piàton
ITALIANO	GRECO	PRONUNCIA
... il forno (a microonde)	... ο φούρνος (μικροκυμάτων)	... o fùrnos (microkìmaton)
... il fornello	... η εστία	... i estìa
... la presa della corrente	... η πρίζα	... i prìza
... è guasto	... είναι χαλασμένος, -η, -ο	... ìne chalasmèno, -i, -o

a che ora viene servita ...	τι ώρα σερβίρεται ...	ti òra servìrete ...
... la colazione?	... το πρωινό;	... to pròinò?
... il pranzo?	... το γεύμα;	... to ièvma?
... la cena?	... το δείπνο;	... to dipno?
posso lasciare qui le valigie?	μπορώ ν'αφήσω τις βαλίτσες εδώ;	borò n'afiso tis valitses edo?
potete chiamare un taxi?	μπορείτε να καλέσετε ένα ταξί;	borite na kalèsete ena taxi?
AL RISTORANTE / AL BAR		
ITALIANO	GRECO	PRONUNCIA
vorrei prenotare un tavolo ...	θα ήθελα να κλείσω τραπέζι ...	tha ìtela na klìso trapèzi ...
ho prenotato un tavolo ...	έκλεισα τραπέζι ...	èklisa trapèzi ...
... per due, tre persone	... για δύο, τρία άτομα	... ia dío, tria àtoma
... per le nove, le dieci	... για τις εννέα, δέκα η ώρα	... ia tis ennèa, dèka i òra
... a nome στο όνομα sto ònoma ...
è libero questo tavolo?	είναι ελεύθερο αυτό το τραπέζι;	ìne elèthero aftò to trapèzi?
volete ordinare?	θέλετε να παραγγείλετε;	thèlete na paragìlete?
posso avere il menù?	μπορώ να έχω τον κατάλογο;	borò na ècho ton katàlogo?
vorrei ordinare	θα ήθελα να παραγγείλω	tha ìthela na paraghìlo
vorremmo ordinare	θα θέλαμε να παραγγείλουμε	tha thèlame na paraghìlume
cosa volete da bere?	τι θα πιείτε;	ti tha piìte?
avete ...	έχετε ...	echete ...
... piatti per vegetariani	... φαγητά για χορτοφάγους	... fagità ia chortofàgous
... piatti per vegani	... φαγητά για βίγκαν	... fagità ia vìgan
... piatti per celiaci	... φαγητά για κοιλιακούς	... fagità ia kiliakùs
ti piace/piacciono?	σου αρέσει/αρέσουν;	su arèsi/arèsun?
mi piace / piacciono	μου αρέσει / αρέσουν	mu arèsi / arèsun
ti / vi è piaciuto / piaciuti?	σου / σας άρεσε / άρεσαν;	su àrese / àresan?
mi è/sono piaciuto/piaciuti	μου άρεσε/άρεσαν	mu àrese / àresan
ITALIANO	GRECO	PRONUNCIA
hai / avete un accendino?	έχεις / έχετε ένα αναπτήρα;	èchis / èchete ena anaptira?
potete portarmi ...	μπορείτε να μου φέρετε ...	borite na mu fèrete ...
... un piatto	... ένα πιάτο	... ena piàto
... una forchetta	... ένα πηρούνι	... ena pirùni
... un cucchiaino (cucchiaino)	... ένα κουτάλι (κουταλάκι)	... ena kutàli/kutalàki
... un coltello	... ένα μαχαίρι	... ena machèri

... il ketchup	... το κέτσαπ	... to kètsap
... la maionese	... την μαγιονέζα	... tin maionèza
... la mostarda (senape)	... την μουστάρδα	... tin mustàrda
il conto, per favore	το λογαριασμό, παρακαλώ	to logarias mò, parakalò
posso pagare ...	μπορώ να πληρώσω ...	borò na pliròso
... con la carta (di credito)	... με (πιστωτική) κάρτα	... me (pistotiki) karta
... in contanti	... μετρητά	... metrità
scontrino	απόδειξη	apòdixi
NEGOZI		
ITALIANO	GRECO	PRONUNCIA
barbiere	κουρείο	kurio
cartoleria	χαρτοπωλείο	chartopolio
farmacia	φαρμακείο	farmakio
fioraio	ανθοπωλείο	anthopolio
gioielleria	κοσμηματοπωλείο	kosmimatopolio
libreria	βιβλιοπωλείο	vivliopolio
macelleria	κρεοπωλείο	kreopolio
mercato	αγορά	agorà
negozio di abbigliamento	κατάστημα ρούχων	katàstima rùchon
negozio di articoli fotografici	κατάστημα με φωτογραφικά είδη	katàstima me fotografikà ìdi
negozio di articoli per la casa	κατάστημα με οικιακά είδη	katàstima me ikiakà ìdi
ITALIANO	GRECO	PRONUNCIA
negozio di informatica	κατάστημα υπολογιστών	katàstima ipologistòn
negozio di generi alimentari	παντοπωλείο	pandopolio
parrucchiere	κομμωτήριο	kommotirio
pescheria	ψαράδικο / ιχθυοπωλείο	psaràdiko / ichthiopolio
supermercato	σούπερ μάρκετ	sùper màrket
SHOPPING		
ITALIANO	GRECO	PRONUNCIA

quanto costa?	πόσο κάνεις/κάνετε;	poso kànìs/kànete
la mia taglia (italiana) è	το νούμερο μου (στην ιταλία) είναι	to noumero-mou (stin italia) ine
posso provarlo?	μπορώ να το δοκιμάσω;	borò na to dokimàso?
è grande / piccolo	είναι μικρό / μεγάλο	ine mikrò / megàlo
questo mi va bene	αυτό μου έρχεται καλά	aftò mou èrchete kalà
questo (non) mi piace	αυτό (δεν) μου αρέσει	aftò (den) mu arèsi
Prendo/compro questo	θα πάρω/αγοράσω αυτό	tha pàro/agoràso aftò
volete altro?	θα θέλατε κάτι άλλο;	tha thèlate kàti àllo?
lo avete in un altro colore?	το έχετε σε άλλο χρώμα;	to èchete se àllo chròma?
fino a quando siete aperti?	μέχρι πότε θα είστε ανοιχτά;	mèchri pòte tha ìste anichtà?
economico	ακριβός, -ή, -ό	akrivòs, ì, ò
caro	φτηνός, -ή, -ό	ftinòs, ì, ò
sconto / saldi	έκπτωση / εκπτώσεις	èktposi / ektpòsis
abbigliamento per ρούχα	... rùcha
... uomo	ανδρικά ...	andrikà ...
... donna	γυναικεία ...	ginekia ...
... bambino	παιδικά ...	pedikà ...
PRODOTTI		
ITALIANO	GRECO	PRONUNCIA
accendino	αναπτήρας	anaptìras
acetone	ασετόν	asetòn
ammorbidente	μαλακτικό	malandikò
anello	δαχτυλίδι	dachtìlidi
assorbenti	σερβιέτες	serviètes
batterie	μπαταρίες	bataries
biancheria intima	εσώρουχα	esòroucha
bikini	μπικίνι	bikini
borsa	τσάντα	tsànda
braccialeto	βραχιόλι	vrachìòli

salvagente (per bambini)	σωσίβιο (για μωρά)	sosivio (ia morà)
scarpe	παπούτσια	papùtsia
schiuma da barba	αφρός ξυρίσματος	afròs xirìsmatos
sigarette	τσιγάρα	tsigàra
smacchiatore	διαλυτικό λεκέδων	dialitikò lekèdon
smalto per le unghie	μανόν	manòn
souvenir	ενθύμιο	enthimio
valigia	βαλίτσα	valitsa
zampirone	σπείρα κατά των κουνουπιών	spira katà ton kunupròn

TRASPORTI

ITALIANO	GRECO	PRONUNCIA
avanti/dritto	ευθεία	efthìa
indietro	πίσω	pìso
sinistra	αριστερά	aristerà
destra	δεξιά	dexià
sopra	πάνω	pàno
sotto	κάτω	kàto
prossima fermata	επόμενη στάση	epòmeni stàsi
ITALIANO	GRECO	PRONUNCIA
via	οδός	odòs
traversa	κάθετη οδός	kàtheti odòs
vicolo	πάροδος	pàrodos
piazza	πλατεία	platìa
viale	λεωφόρος	leofòros
lungomare	ακτή	akti
sinistra	αριστερά	aristerà
destra	δεξιά	dexià
dritto	ευθεία	efthìa
indietro	πίσω	pìso
come si arriva a ... ?	πως θα πάω στον/στην/στο ... ;	pos tha pao ston/stin/sto ... ?
dov'è / dove si trova ... ?	πού είναι/βρίσκεται ... ;	pu ìne/vrìskete ... ?
quanto è lontano/a ... ?	πόσο μακριά είναι ... ;	pòso makrià ìne ... ?
... la fermata dell'autobus	... η στάση του λεωφορείου	... i stasi tu leoforiù
... la spiaggia	... η παραλία	... i paralia

... il porto	... το λιμάνι	... to limàni
... l'aeroporto	... το αεροδρόμιο	... to aerodròmo
... il centro	... το κέντρο	... to kèndro
mi dispiace, non lo so	λυπάμαι, δεν το ξέρω	lipàme, den to xèro
mi sono perso / ci siamo persi	χάθηκα / χαθήκαμε	chàtika / chatikame

VIAGGIO

ITALIANO	GRECO	PRONUNCIA
buon viaggio	καλό ταξίδι	kalò taxìdi
partenze	αναχωρήσεις	anachorìsis
arrivi	αφίξεις	afixis
ufficio informazioni	γραφείο πληροφοριών	grafio pliroforiòn
carta d'imbarco	δελτίο επιβίβασης	deltìo epivivàseon
potete darmi un casco?	να δώσετε μου ένα κράνος;	na dòsete mu èna krànos?

SALUTE

ITALIANO	GRECO	PRONUNCIA
non mi sento bene	δε νιώθω καλά	de niòtho kalà
mio marito è malato	ο άντρας μου είναι άρρωστος	o àndras mou ine àrrostos
Dov'è / dove si trova ... ?	πού είναι/βρίσκεται ...	Pu ìne/vriskete ... ?
... la farmacia	... το φαρμακείο;	... to farmakio

il mal d'orecchio	... τον πόνο στο αυτί (την ωταλγία)	... ton pono sto afti (tin otalghia)
il mal di denti	... τον πονόδοντο	... ton ponodonto
il mal di gola	... τον πονόλαιμος	... ton ponolemos
il raffreddore	... το συνάχι	... to sinàki
la febbre (con/senza febbre)	... την γρίπη (με/ χωρίς) τον πυρετό	... tin gripi (me/choris) ton piretò
una puntura d'ape/vespa	... ένα τσίμπημα μέλισσας/σφήκας	... ena tsibima mèlissas/sfikas
ITALIANO	GRECO	PRONUNCIA
l'orzaiolo	... το κριθαράκι	... to kritharàki
le emorroidi	... τις αιμορροΐδες	... tis emorroides
le scottature (solari)	... τα (ηλιακά) εγκαύματα	... ta (iliakà) engàvmata
infortuni muscolari	... τις θλάσεις	... tis thlàsis
oculista	οφθαλμιάτρος	ofthalmiàtros
ortopedico	ορθοπεδικός	orthopedikòs
otorinolaringoiatra	ωτορινολαρυγγολόγος	otorinolarigològos
ITALIANO	GRECO	PRONUNCIA
urologo	ουρολόγος	urològos
veterinario	κτηνίατρος	ktiniàtros
analgesico	αναλγητικό	analghitikò
antibiotico	αντιβιοτικό	andibiotikò
garza	γάζα	gàza
pomata	αλοιφή	alifi
supposte	υπόθετα	ipòtheta
sciroppo	σιρόπι	siròpi
IL TEMPO, L'ORARIO E IL CALENDARIO		

ITALIANO	GRECO	PRONUNCIA
ora	ώρα	òra
giorno	ημέρα	imèra
settimana	εβδομάδα	evdomàda
mese	μήνας	mìnas
anno	χρόνος	chrònos
oggi	σήμερα	sìmera
ieri	χτες	chtes
l'altro ieri	προχτές	prochtès
domani	αύριο	àvrio
dopodomani	μεθαύριο	methàvrio
tardi	αργά	argà
settimana scorsa/prossima	περασμένη/επόμενη εβδομάδα	perasmèni/eponemi evdomàda
ITALIANO	GRECO	PRONUNCIA
l'anno scorso	πέρυσι	pèrisi
quest'anno	φέτος	fètos
l'anno prossimo	τού χρόνου	tu chrònu
due, tre anni fa	πριν από δύο, τρία χρόνια	prin apò dio, tria chrònia
che ore sono?	τι ώρα είναι;	ti ora ine?
è l'una	είναι μια (η ώρα)	ìne mia (i òra)
è l'una e mezzo	είναι μιάμιση	ìne miàmisi
sono le due	είναι δύο (η ώρα)	ìne dio (i òra)
sono le due e mezzo	είναι duómisi	ìne diòmisi
sono le tre in punto (esatte)	είναι τρεις ακριβώς	ìne tris akrivòs
sono le tre e dieci	είναι τρεις και δέκα	ìne tris ke dèka
sono le quattro e mezzo	είναι τέσσερις και μισή	ìne tèsseris ke misi
sono le cinque e un quarto	είναι πέντε και τέταρτο	ìne pènde ke tètarto
sono le sei e e venti	είναι έξι και είκοσι	ìne èxi ke ikosi
sono le diciotto e venti	είναι έξι και είκοσι	ìne èxi ke ikosi
sono le venti meno venti	είναι οκτώ είναι είκοσι	ìne oktò parà ikosi
sono le dieci meno un quarto	είναι δέκα παρά τέταρτο	ìne dèka parà tètarto
sono le nove meno cinque	είναι εννέα παρα πέντε	ìne ennèa parà pènde
sono le nove e trentacinque	είναι δέκα παρά εικοσιπέντε	ìne dèka parà ikosipènde
è mezzogiorno/mezzanotte	είναι μεσημέρι/μεσάνυχτα	ìne mesimèri/mesànichta
a che ora vieni (verrai)?	τι ώρα θα έρθεις;	ti òra tha èrthis?

alle nove	στις εννέα	stis ennèa
tra mezz'ora	σε μισή ώρα	se misi òra
tra le sei e le sette	μεταξύ έξι και επτά	metaxù èxi ke eptà
oggi è il cinque luglio	σήμερα έχουμε πέντε ιουλίου	sìmera èchoume pènte iuliu
partiamo il dieci agosto	θα φύγουμε στις δέκα αυγούστου	tha figume stis dèka avgùstu
domenica	κυριακή	kiriaki
lunedì	δευτέρα	deftèra
martedì	τρίτη	triti
mercoledì	τετάρτη	tetàrti
giovedì	πέμπτη	pèmpiti
venerdì	παρασκευή	paraskevi
sabato	σάββατο	sàvvato
gennaio	ιανουάριος	ianuàrios
febbraio	φεβρουάριος	februàrios
marzo	μάρτιος	màrtios
luglio	ιούλιος	iùlios
agosto	αύγουστος	àvgustos
settembre	σεπτέμβριος	septèmbrios
ottobre	οκτώβριος	oktòbrios
novembre	νοέμβριος	noèmbrios
ITALIANO	GRECO	PRONUNCIA
inverno	χειμώνας	chimònas
primavera	άνοιξη	ànixi
estate	καλοκαίρι	kalokèri
autunno	φθινόπωρο	fthimòporo

IL TEMPO, L'ORARIO E IL CALENDARIO

ITALIANO	GRECO	PRONUNCIA
che bel/brutto tempo	τι ωραίος/άσχημος καιρός	ti orèos/àschimos keròs
che tempo farà oggi/domani?	τι καιρός θα κάνεις σήμερα/αύριο	ti keròs tha kànìs sìmera/àvrìo
sarà ...	θα κάνεις ...	tha kànìs ...
... bello/brutto tempo	... ωραίος/άσχημος	... orèo/àschimo kerò
... (molto) caldo/freddo	... ζέστη / κρύο	... zèsti / krìo
... afoso	... αποπνικτικός	... apopniktikòs
splende il sole	ο ήλιος λάμπει	o ìlios làmbi
il cielo è nuvoloso	ο ουρανός είναι συννεφιασμένος	o uranòs ìne sinnefiasmènos
è piovuto / piove / pioverà	έβρεξα / βρέχει / θα βρέξει	èvrexà / vrèchi / tha vrèxi
tira/tirava (molto) vento	φυσάει/φυσούσε (πολύ)	fisài/fisùse (poli)
c'è (molto) vento	έχει/είχε (πολύ) αέρα	èchi/iche (poli) aèra
è in arrivo un temporale	έρχεται καταιγίδα	èrchete kataghìda
quanti gradi ci sono oggi?	πόσους βαθμούς έχουμε σήμερα;	pòsus vathmùs èchume sìmera?
ci sono ... gradi	έχουμε ... βαθμούς	èchume ... vathmùs

NUMERI

0	μηδέν	midèn	19	δεκαεννέα	dekaennèa
1	ένας, μια, ένα	ènas, mia, èna	20	είκοσι	ìkosi
2	δύο	dio	21	εικοσιένας, -μία, -ένα	ikosièna, -mia, -ena
3	τρεις, τρια	tries, tria	22	εικοσιδύο	ikosidio
4	τέσσερις, τέσσερα	tèsseris, -a	23	εικοσιτρεις, -ία	ikositrìs, ìa
5	πέντε	pènde	30	τριάντα	triànda
6	έξι	èksi	40	σαράντα	sarànda
7	επτά	eptà	50	πενήντα	penìnda
8	οκτώ	oktò	60	εικ εξήντα	eksìnda
12	δώδεκα	dòdeka	100	εκατό	ekatò
13	δεκατρείς, -ία	dekatria	200	διακόσιοι, -ιες, -ια	ekatonèna
14	δεκατέσσερις, -α	dekatèssera	300	τριακόσιοι, -ιες, -ια	ekatondiò
15	δεκαπέντε	dekapènde	1k	χίλιοι, χίλιες, χίλια	ekatondèka
16	δεκαέξι	dekaèxi	2k	δύο χιλιάδες	ekatonèndeka
17	δεκαεπτά	dekaeptà	10k	δέκα χιλιάδες	dèka chiliàdes
18	δεκαοχτώ	dekaoktò	1m	ένα εκατομμύριο	ena ekatommirio

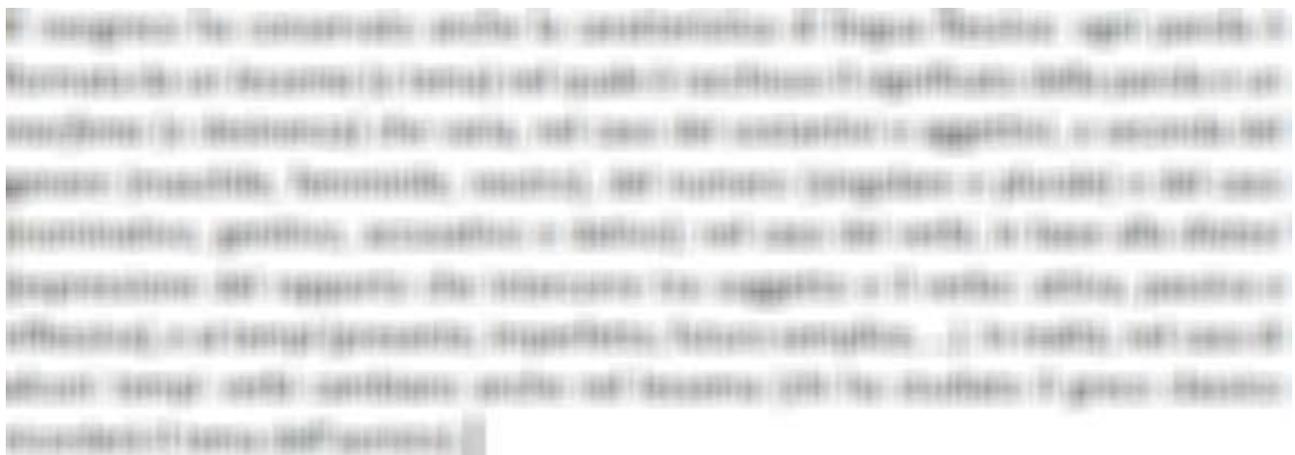
IL REBETIKO E LA MUSICA POPOLARE

Il rebetiko [ρεμπέτικο] è la musica tradizionale più celebre in Grecia. Questa musica apparve nelle prigioni greche alla fine del XIX secolo. Al principio, infatti, il rebeta era un detenuto che suonava e cantava il suo dolore e il suo rimpianto con i *mourmourika* [μουρμούρικα]: brontolii, mormorii tristi e lamentosi. Più in generale, il rebeta è un uomo dei bassifondi che ha uno stile di vita anticonformista, si ribella alle istituzioni in modo non violento, vive da emarginato con orgoglio.

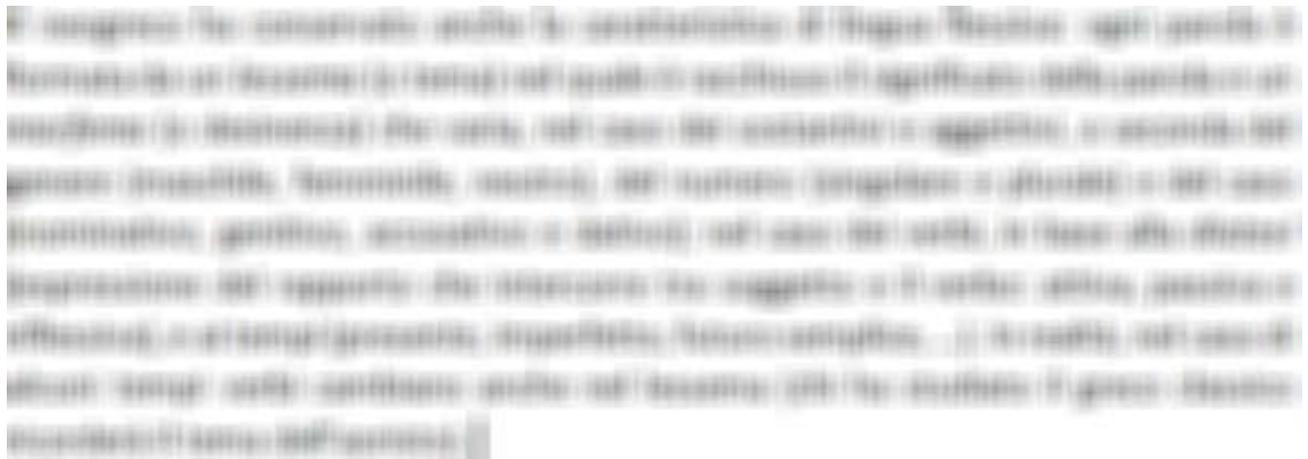
Il rebetiko ha una storia che si può tracciare fino al XIX secolo, quando si sviluppò nelle prigioni greche. Inizialmente, era una forma di musica popolare, ma con il tempo si è evoluta in un genere più sofisticato e complesso. Il rebetiko è stato influenzato da diverse culture, tra cui quella turca e quella araba. È un genere di musica che ha una forte componente di protesta sociale e di critica alle istituzioni. Il rebetiko è stato sempre associato a una vita di emarginazione e di lotta. I rebetikoisti sono stati spesso perseguitati dalle autorità e hanno vissuto in condizioni di estrema povertà. Nonostante tutto, il rebetiko è sopravvissuto e continua a essere una parte importante della cultura greca. Oggi, il rebetiko è considerato un patrimonio culturale e viene spesso suonato in occasioni speciali e durante i festival. È un genere di musica che ha una grande forza emotiva e che continua a ispirare i musicisti di oggi.

Dal 1922 al 1932 (**periodo smyrneiko**) lo stile è dettato dai musicisti profughi della città di Smirne. In questo periodo nessun rebeta trovò la celebrità. Il rebetiko era soltanto un pretesto di incontri tra le persone umili ed emarginate, incontri che avvenivano principalmente nei *tekedes*, locali dove si beveva alcool e si fumava hashish, situati nei quartieri malfamati delle città. Le canzoni erano interpretate dai *manghes* [μάγκες], uomini di strada baffuti e sempre armati. Altro luogo di ritrovo nelle grandi città greche e mediorientali erano i *caffè-aman*, frequentati dalla media borghesia che veniva ad ascoltare le *amanes*, canzoni struggenti che raccontavano l'amore passionale. Il rebetiko fuse così le canzoni dei fuorilegge che parlavano di droga, sesso, crimini e prigionia e quelle più raffinate dei profughi dell'Asia Minore che raccontavano, invece, l'erotismo e la nostalgia per i propri paesi, lasciati contro la propria volontà.

Dal 1932 al 1944 fu il periodo d'oro del rebetiko (**periodo classico**): la musica inizia a essere notata e apprezzata anche dalle altre classi sociali e i primi interpreti di questa musica incontrano un certo successo. Si diffonde uno stile rebetiko chiamato *pireotiko* perché ideato dal *Tetrada tou Pireos* [Τετράδα του Πειραιώς] (*Quartetto del Pireo*), un gruppo musicale formato da Stratos Pagioumtzis, Giorgios Batis, Anestis Delias e Markos Vamvakaris, considerato universalmente il padre del rebetiko e autore di una delle più famose canzoni, *Fragosyriani*, rivisitata più volte fino a nostri giorni. Nel 1938 il generale Ioannis Metaxas, primo ministro, ritenendo indegno e volgare il rebetiko lo censurò ufficialmente. Per alcuni anni le canzoni e gli stessi strumenti musicali dei rebeti furono banditi dal regime. Inoltre, fu vietata ogni registrazione di canzoni che avessero attinenza con temi di prigionia o di droga. In realtà, il rebetiko continuò a essere suonato in clandestinità e venivano scritte di nascosto molte nuove canzoni.



Nel 2012 il cantautore italiano Vinicio Capossela ha pubblicato l'album *Rebetiko Gymnastas* nel quale ha rivisitato in musica rebetika brani del suo repertorio, alcuni celebri successi e altri inediti. Nella playlist compare *Misirlou* [Μισιρλού], un brano famosissimo, ma che tanti non sanno di conoscere. Misirlou una canzone greca popolare molto antica, il cui autore è sconosciuto. Il primo a inciderla, nel 1928, fu Michalis Patrinos, uno dei tanti esuli greci dell'Anatolia. Patrinos realizzò una versione in rebetiko. In seguito, Misirlou subì molte altre rivisitazioni, anche al di là dei confini ellenici. Nel 1941 Nick Roubanis, musicista americano di origini greche, la rivisitò in chiave jazz, priva di testo. Nel 1962 Dick Dale, chitarrista americano, trasforma la versione di Roubanis in un impetuoso assolo di chitarra surf rock western. Misirlou di Dick Dale diventa celebre in tutto il mondo grazie al regista Quentin Tarantino che la inserisce nella colonna sonora del film *Pulp Fiction*.



In passato, ogni canzone rebetika era accompagnata da balli. Le danze che venivano praticate durante il rebetiko erano principalmente lo zeybekiko, l'hassapiko e lo tsifteteli. Si noti come tra questi manchi il sirtaki, il ballo greco più conosciuto nel mondo. Il perché è semplice: il sirtaki non è un ballo tradizionale greco.

IL SIRTAKI E LE ALTRE DANZE POPOLARI

Il **sirtaki** [σιρτάκι] è la danza popolare greca più celebre al mondo, ma al contrario di quanto pensino tante persone, anche di nazionalità greca, non è un antico ballo tradizionale. Infatti, il sirtaki è stato ideato nel 1964 dal coreografo Giorgos Provias per “Zorba il Greco”, il film tratto dall'omonimo romanzo di Nikos Kazantzakis e diretto dal regista Michael Cacoyannis. Nella scena finale del film, Zorbas,

interpretato da Anthony Quinn, insegna a ballare il sirtaki allo scrittore inglese protagonista. La scena si svolge sulla spiaggia di Stavros, a Creta. Si racconta che il sirtaki sia stato ideato dalla produzione del film perché Anthony Quinn non riusciva a imparare i passi dell'hasapiko. Così, la produzione decise di creare qualcosa che fosse più semplice da imparare

Il sirtaki deriva un'antica danza tradizionale greca, l'**hasapiko** [χασάπικος], detta anche “danza dei macellai”, perché introdotta dai membri di questa corporazione durante l'impero bizantino. Più in particolare è il mix tra la versione lenta, l'*hasapiko vary*, e quella veloce, l'*hasapiko grigoro*. In realtà, il sirtaki trae origine anche da altri due balli tradizionali, il **syrtos** (sirtaki significa proprio *piccolo syrtos*), nelle sue parti più lente, e il **pidiktos**, in quelle più veloci. Il syrtos, di cui viene fatta menzione anche in alcuni testo dell'Antica Grecia, è il termine con cui vengono indicati alcune danze eseguiti nella Grecia meridionale e nelle isole greche durante feste popolari e cerimonie, in contrapposizione con il pidiktos, un ballo di origine cretese molto più veloce), che ha tra i passi una serie di salti.

Anche la musica del sirtaki, “Zorba il Greco”, nota anche con il nome “La danza di Zorba”, composta da Mikis Theodorakis è una sorta di remake (o plagio) della canzone “Armenochorianos Syrtos” di Giorgis Koutsourelis. A ogni modo, Provias nel ballo e Theodorakis nella musica sono riusciti a mescolare le influenze di balli tradizionali riportandole in una versione più moderna. Sebbene non sia un ballo tradizionale, oggi sirtaki è il simbolo della Grecia e del popolo greco, della sua gioia e del suo senso di comunità anche nei confronti dello straniero.

Lo **zeybekiko** [ζεϊμπέκικο] è uno dei balli più amati dai greci. Si fa risalire agli Zeibekidi, una tribù di guerrieri sterminata dai Turchi all'inizio del XIX secolo. Viene detta la *danza dell'ubriaco* perché non ha una serie prestabilita di passi: il danzatore solitario rotea di continuo variando la frequenza e eseguendo frenate, ripartenze e spettacolari piroette torcendo il busto fino a quasi toccare terra.

Lo **tsifteteli** [τσιφτετέλι] veniva ballato nei caffè-aman sulle note di un violino a due corde (il termine, in turco, significa *due corde*). Non ha passi prestabiliti e viene ballato esclusivamente dalle donne. Infatti, è molto simile alla celebre danza del ventre.

LA RELIGIONE ORTODOSSA

Gran parte dei monumenti storici presenti in Grecia è di tipo religioso. Ovunque vedrete chiese e piccole cappelle, a volte anche nei pressi delle spiagge. Avere informazioni sulla religione ortodossa può dunque aiutare a comprendere usi e comportamenti dei fedeli ortodossi, spesso diversi da quelli cattolici, che potrete notare durante la vostra vacanza.

Con il Grande Scisma del 1504 si ebbe la divisione tra la chiesa d'Oriente o ortodossa (letteralmente, *di retta opinione*), guidata dal Patriarca d'Oriente Michele I Cerulario, e la chiesa d'Occidente o cattolica, guidata da Papa Leone IX. La principale controversia di tipo ideologico riguardava il dogma della Trinità e, in particolare, la questione del *filioque*, parola latina che significa “*e dal Figlio*”, aggiunto dalla Chiesa all'interno del Credo Niceno-Costantinopolitano: “*Credo in un solo Dio, Padre onnipotente, Creatore del cielo e della terra [...] Credo nello Spirito Santo, [...] che procede dal Padre e dal Figlio, e con il Padre e il Figlio è adorato e glorificato*”. Quella locuzione “*e dal Figlio*”, il filioque, era ritenuta eretica dal Patriarca d'Oriente in quanto alterava il credo universale. Ciò rende il Figlio uguale al Padre ed entrambi subordinanti lo Spirito Santo. Il ragionamento seguito dalla Chiesa Ortodossa parte dal fatto che esiste un solo Dio perché esiste un solo Padre, nato da nessuno e non procede da nessuno. Il Figlio è generato dal padre dall'eternità (*prima di tutti i secoli*) e lo Spirito Santo procede dal Padre dall'eternità e non può procedere anche dal Figlio.

In realtà, furono anche motivazioni politiche a portare alla rottura tra le due Chiese. La più evidente s'individua nella volontà della Chiesa di Roma di mantenere l'autorità del Papa sulla *Pentarchia Cristiana* che comprendeva, oltre al Patriarcato di Roma, quelli Orientali di Alessandria, Antiochia, Costantinopoli e Gerusalemme. Questi erano disposti, al massimo, a concedere un potere simbolico, limitandone il potere esecutivo solo sui Cristiani di fede romana. Il Cardinale Umberto di Silvacandida, stretto collaboratore di Papa Leone IX (e, in seguito, eletto Papa con il nome di Gregorio VII) fu inviato a Costantinopoli nel tentativo di risolvere i disaccordi tra le due Chiese, ma la sua missione finì invece con la scomunica da parte del Papa nei confronti dei capi della chiesa bizantina, che a loro volta

scomunicarono i vertici della Chiesa di Roma. Soltanto il 7 dicembre 1965 le reciproche scomuniche furono cancellate, come gesto di riappacificazione tra le due Chiese.

Le principali differenze tra Chiesa Ortodossa e Chiesa Cattolica sono:

- Nella tradizione ortodossa i sacramenti del battesimo, comunione e cresima sono amministrati nella stessa momento. Il battesimo ortodosso è eseguito ancora oggi per immersione. Dal XIII secolo Chiesa Cattolica battezza per infusione o per aspersione.
- I sacramenti non imprimono alcun *sigillo* o *carattere*. Ne consegue che è possibile divorziare, ovvero rompere il sacramento del matrimonio.
- Il clero ortodosso non può sposarsi così come quello cattolico, ma gli uomini sposati possono diventare sacerdoti. Può sposarsi chi ha intenzione di entrare nel clero ortodosso prima dell'Ordinamento Sacerdotale. Nella scelta dei vescovi, però, sono considerati solo quelli che hanno mantenuto il celibato. Se un prete vedovo vuole risposarsi, deve ritornare allo stato laicale.
- Gli Ortodossi non considerano dogmi l'Immacolata Concezione e l'Assunzione. La Chiesa Ortodossa, infatti, celebra la Dormizione di Maria che sarebbe stata assunta in cielo solo dopo essere caduta in uno stato di sonno profondo.
- Nelle chiese ortodosse non vedrete mai statue perché ne è bandito il culto in quanto ritenute troppo simili agli idoli pagani. Al contrario le chiese sono piene icone, immagini considerate sacre così come il Vangelo o gli altri oggetti presenti sull'altare. Gran parte delle icone si trova nell'iconostasi, la parete divisoria tra il clero e i fedeli.
- Entrando in chiesa, i fedeli baciano le icone, le croci, il Vangelo e tutti gli oggetti sacri presenti. È un segno di rispetto e di devozione.
- Gli Ortodossi fanno il segno della croce tenendo unita tre dita (pollice, indice e medio) della mano destra: prima la fronte (nel nome del Padre), poi l'ombelico (del Figlio), la spalla destra (e del Santo) e la spalla sinistra (Spirito). L'inversione dell'ordine in cui si toccano le spalle è diretta conseguenza della formula invertita

di quella recitata dai Cattolici durante il segno della croce (Santo Spirito invece di Spirito Santo).

- Gli Ortodossi rifiutano il Purgatorio, il Limbo e la pratica delle indulgenze.
- La Chiesa Ortodossa non prende in considerazione i santi canonizzati dalla Chiesa Cattolica dopo il Grande Scisma, mentre conserva i santi anteriori a tale avvenimento. Al contrario, la Chiesa Cattolica consente la venerazione di santi canonizzati dagli Ortodossi dopo lo scisma nel caso delle Chiese cattoliche orientali.
- Il motivo per cui molti preti e monaci ortodossi lascia crescere barba e capelli risiede nella volontà di rifarsi all'immagine di Cristo e degli apostoli.

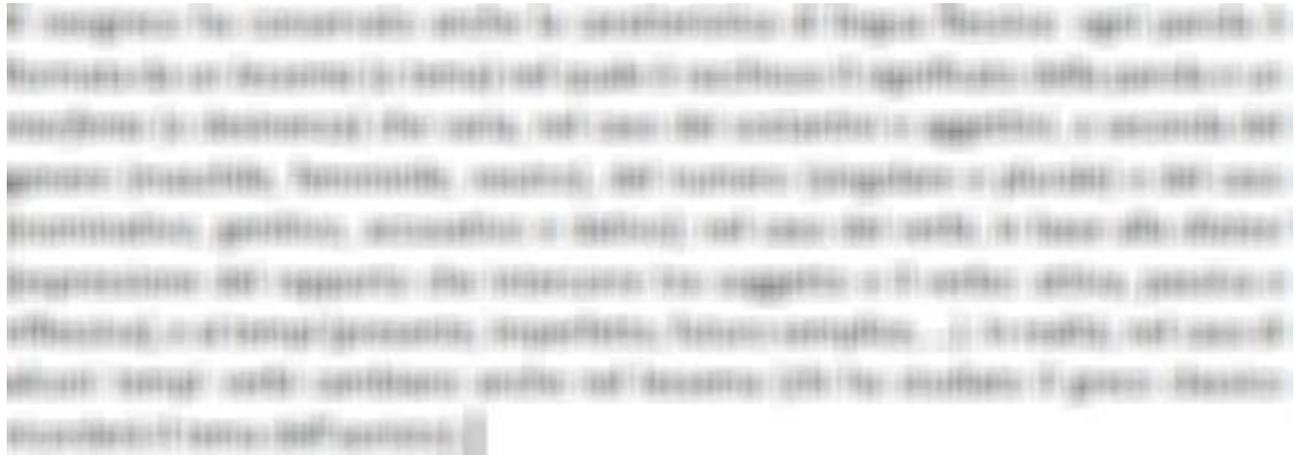
Dal punto di vista amministrativo, le Chiese ortodosse sono ognuna indipendente dall'altra (autocefalia). Oggi sono riconosciute quattordici Chiese autocefale: il Patriarcato Ecumenico di Costantinopoli, le Chiese ortodosse di Alessandria, Antiochia, Gerusalemme, Grecia, Cipro (parte della Chiesa Greco-ortodossa), Serbia, Romania, Bulgaria, Georgia, Albania, Cecoslovacchia e Polonia. Il Patriarca di Costantinopoli ha un primato onorario (*primus inter pares*, primo tra uguali) sugli altri vescovi ortodossi. Presiede i concili dei vescovi ed è il principale portavoce della comunione ortodossa. Non ha alcun potere sugli altri patriarchi e sulle altre chiese autocefale. Al Patriarcato Ecumenico di Costantinopoli fanno diretto riferimento l'Autogoverno della Chiesa Ortodossa di Creta (Arcivescovo di Creta), l'Autogoverno della Comunità monastica del Monte Athos e Esarcato di Patmos (Esarcato Patriarcale di Patmos), Arcidiocesi Ortodossa d'America e l'Arcidiocesi Ortodossa d'Australia.

Dal 1453 tutti i Patriarchi di Costantinopoli sono di origine greca. In ordine gerarchico, al Patriarca seguono l'Esarca, l'Arcivescovo e il Vescovo Metropolita.

LE CHIESE ORTODOSSE

Presenti in quasi tutti i villaggi greci e nei monasteri (ove prendono il nome di *katholikon* [καθολικόν]), le chiese sono luoghi di culto al servizio del progresso spirituale dei fedeli. Dalle piccole finestre penetra poca luce in modo da creare un

ambiente intimo e raccolto. Dal punto di vista architettonico, le chiese ortodosse derivano dalle chiese bizantine e si dividono in tre parti: narteca, navata e santuario.



La **navata** è lo spazio più ampio della chiesa, luogo in cui i fedeli si riuniscono in assemblea per le funzioni. Lungo le pareti laterali si notano gli *stassidia*, ossia i posti dove sedevano i fedeli durante la liturgia. Infatti, tradizionalmente la navata è uno spazio aperto privo di sedie, ma oggi quasi tutte le chiese hanno sedie o banchi. Nella parte destra della navata si trova il *trono episcopale*, dove siede il vescovo quando presiede alla funzione. È un'occasione molto rara, ma la presenza del trono è simbolica perché ricorda ai fedeli che la parrocchia fa parte di una comunità, la diocesi, guidata dal vescovo. Ai lati della navata possono trovarsi anche le sedie riservate al coro e ai cantori. Molto spesso la chiesa ha una cupola che di solito sovrasta la navata. Il dipinto che ricopre la cupola internamente quasi sempre è il *Cristo Pantocratore (dominatore dell'universo)*, un Cristo ritratto con aspetto solenne e severo, in primo piano o seduto su un trono, nell'atto di benedire con le dita della mano destra. La maggior parte delle pareti sono decorate con icone oppure dipinte con affreschi.

Il cuore della chiesa e luogo più sacro è il **santuario** o **bema**, riservato al clero e ai suoi assistenti. È separato dal resto della chiesa dall'**iconostasi**, una parete decorata con icone e munita di tre porte. Le porte laterali, dette *porte diaconali*, sono utilizzate dai diaconi e dagli altri assistenti del sacerdote. Questi è l'unico a poter utilizzare, quando vestito dei paramenti sacri, la porta centrale, di solito a due ante, detta *porta reale* o *porta santa*. La separazione tra il santuario e la navata ha un valore simbolico: il Regno di Dio e il mondo sono divisi dal peccato e tale divisione può essere annullata solo attraverso un percorso graduale che coincide con

l'educazione cristiana dell'uomo. Molte funzioni si svolgono nella navata tra i fedeli per sottolineare come la Chiesa sia per il popolo e viva nel popolo. All'interno del santuario si trova l'altare quadrato, sormontato dal *ciborio*, elemento architettonico a forma di baldacchino, coperto da una volta o da una cupola dalle quali pende l'*artofòrio*, un tabernacolo a forma di colomba, nel quale viene custodita l'Eucarestia. Sull'altare si trovano il Vangelo e l'*antimènsion*, stoffa sulla quale è raffigurata la deposizione di Cristo dalla Croce e che contiene le reliquie dei martiri. È utilizzato per la celebrazione dell'Eucarestia. Ai lati dell'altare ci sono due piccole tavole: il *diakonikòn*, utilizzato per deporre i paramenti del sacerdote e dei diaconi, e la *pròthesis*, dove sono deposti gli arredi liturgici, il pane e il vino.

LE SPIAGGE IN GRECIA

In Grecia le leggi in materia di accesso alle spiagge sono simili a quelle italiane. Sia in Grecia che in Italia la spiaggia è un bene demaniale e, dunque, sono liberi l'accesso e l'utilizzo: in altri termini non si può vietare il transito attraverso uno stabilimento e la permanenza sulla battigia antistante la zona dove sono collocati gli ombrelloni e i lettini di chi ha ottenuto la concessione. Inoltre, l'utilizzo dei servizi, anche gratuiti (cabine, bagni), non può essere limitato soltanto a chi ha affittato l'ombrellone e i lettini perché viola la Costituzione. Purtroppo queste leggi vengono ancora oggi interpretate in modo errato o vengono del tutto ignorate. Sono del tutto illegittimi cartelli che indicano l'impossibilità di consumare cibo in spiaggia o che vietano l'accesso in spiaggia. Inoltre, se le cabine e i bagni sono gratuiti e usufruibili dai clienti dello stabilimento, devono esserlo anche per chi sosta nella zona non data in concessione, quella che viene chiamata spiaggia libera. Come, ad esempio, nei bar o nei ristoranti, esercizi pubblici, non è possibile scrivere sulla parta di una toilette: "L'utilizzo del bagno è consentito soltanto ai clienti". Queste sgradevoli circostanze, non rare in Italia, sono inconcepibili in Grecia.

È un'ultima considerazione riguarda i costi dei servizi. In gran parte delle località balneari organizzate in Italia, per trascorrere una giornata di mare bisogna prevedere i costi del parcheggio (dai €3 ai €10), dell'ombrellone e dei lettini (dai €25 ai €50), delle docce (da €0,50 a un €1) e se si avesse intenzione di acquistare, ad esempio, di una bottiglietta d'acqua da 50 ml bisognerebbe pagare da €1 a €3. In Grecia i prezzi sono molto più bassi: il parcheggio è quasi sempre gratuito (in qualche rarissimo caso, non costa più di €3), l'ombrellone e i lettini costano mediamente €6 (solo in alcune isole notoriamente care, come Mykonos, il prezzo è di €10-15), le docce sono sempre gratuite e una bottiglietta d'acqua da 50 ml costa €0,50 o, al più, €1.

LA CUCINA GRECA

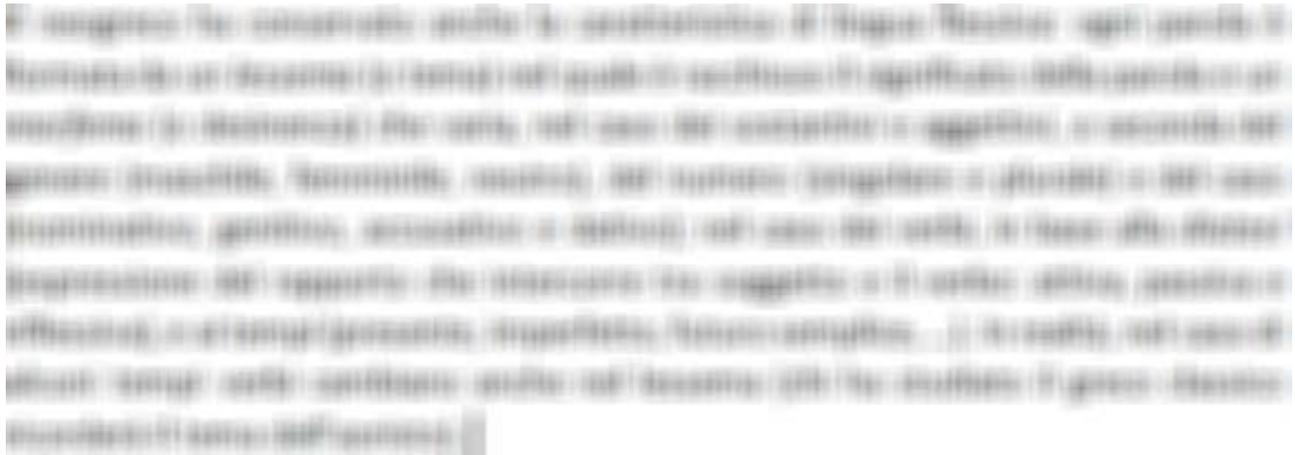
Nel XIX secolo la cucina greca era del tutto simile a quella europea, in particolare a quella francese. Nei migliori ristoranti greci venivano serviti principalmente piatti

francesi. Molti cuochi greci si recavano in Francia per apprendere l'arte culinaria nelle cucine dei ristoranti parigini. Il più importante e famoso cuoco greco è Nikolaos Tselementes, nato a Exambela, villaggio dell'isola di Sifnos. Ancora giovane si trasferì ad Atene, dove terminò gli studi liceali. Andò a lavorare nel ristorante dello zio ma poco tempo dopo lasciò il Paese ellenico per recarsi in Austria, in Francia e negli Stati Uniti. Tselementes è considerato il fondatore della cucina greca moderna. Nel 1910, infatti, scrisse il primo libro di gastronomia in Grecia divenuto oggi una pietra

besciamella divenne l'ingrediente fondamentale della celebre moussaka. Chef e ristoratori greci cercarono di imitare le sue tecniche e il suo stile. Erano, infatti, gli anni del boom turistico della Grecia e delle isole greche: in questo modo si sperava

della cucina povera e contadina introducendo ingredienti semplici come olio d'oliva, verdure e quanto veniva prodotto nelle campagne greche.

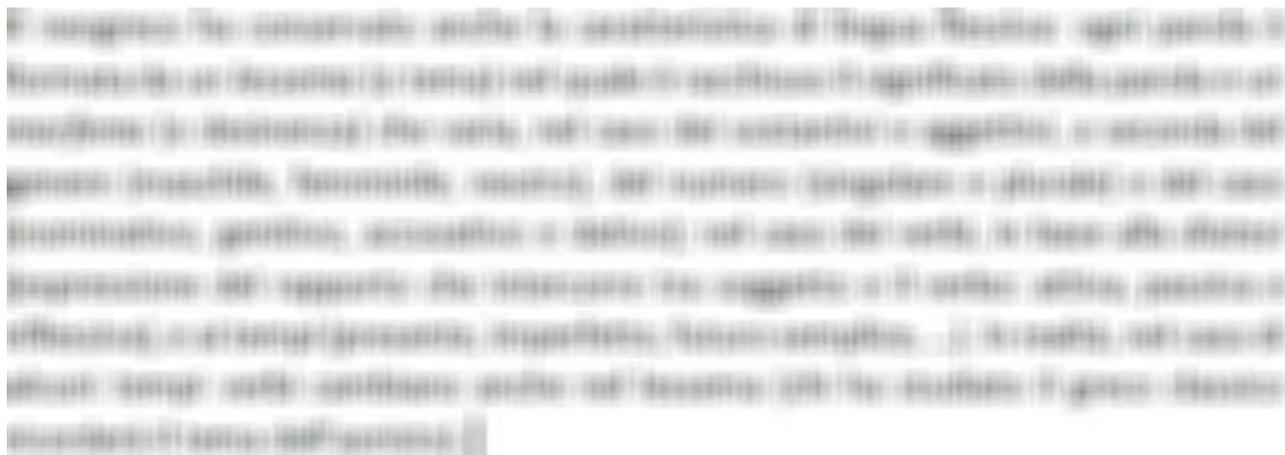
Oggi la cucina greca è una perfetta sintesi della cucina mediorientale (in particolare turca) ed europea. Gli ingredienti sono semplici e genuini, e arrivano freschi dalla campagna, dagli allevamenti di bestiame e dal mare. Quando vi recate in Grecia, dovrete evitare la cucina italiana, in particolare quella dei ristoranti turistici, dove i nomi dei piatti vengono spesso storpiati con cartelli e menu che indicano *macaroni* o *spagetti bolognese* (quest'ultimo termine, oltre a essere grammaticalmente errato, lo è anche dal punto di vista culinario, dal momento che la bolognese prevede le tagliatelle). Se mangiate in questi locali turistici, non lamentatevi affermando che in Grecia si mangia male. È cucina italiana per gli stranieri, non per gli Italiani. Se proprio avvertite il bisogno di mangiare un piatto italiano, assicuratevi che il proprietario del locale o che il cuoco siano italiani. È curioso leggere piatti italiani traslitterati nella lingua greca: *makaronia* [μακαρόνια], maccheroni; *nioki* [νιόκι], gnocchi; *lazania* [λαζάνια], lasagna; *kanelonia* [κανελόνια], cannelloni; *karbonara* [καρμπονάρα], carbonara; *taliateles* [ταλιατέλες], tagliatelle.



Ogni pasto rappresenta un momento di allegria e di socialità, dimostrazione della tipica cordialità greca. Sempre che non capitate in un ristorante di haute cuisine, i piatti vi saranno offerti in porzioni molto generose. A differenza di quanto accade in Italia, in Grecia non esiste il primo piatto. Il pasto inizia con una serie di antipasti, chiamati *mezedes* [μεζέδες] o *orektikà* [ορεκτικά], da soli spesso sufficienti a saziare come un pasto completo. Segue il piatto principale, il *kyrio piato* [κύριο πιάτο] composto da una portata, *merida* [μερίδα], quasi sempre a base di carne o pesce. Il modo più diffuso di cucinare la carne e il pesce è alla brace o alla griglia. Formaggi e insalate di solito fungono da antipasto, ma possono essere presenti come contorno assieme a riso, patatine fritte e altre verdure. È molto diffuso il *pikilia* [ποικιλία] (varietà): un mix di mezedes, carni o pesci per una o due persone. È un'ottima soluzione per assaggiare più cose assieme. Il pasto si conclude sempre con i dolci (*glyka* [γλυκά]). Quasi tutti i dolci greci sono molto calorici, avendo ingredienti come burro, miele, crema, sciroppi, frutta secca, pasta sfoglia, panna e zucchero.

In Grecia, come in Italia, il pane, in greco *psomi* [ψωμί], è considerato un alimento indispensabile e non manca mai in tavola. Nei villaggi tradizionali, le persone considerano il pane come un dono di Dio: le vecchiette devote, recitano una breve preghiera di ringraziamento e abbozzano il segno della croce con un coltello, prima di tagliarlo. Tra i tipi di pane più diffusi ci sono: lo *horiatiko psomi* [χωριάτικο ψωμί], *psomi* con olive, *psomi* con cipolla, *psomi* con formaggio, *psomi* con uva secca, *psomi* con semi di sesamo, *psomi* con semi di girasole, *psomi* con semi di zucca, *psomi* con semi di papavero, *psomi* con semi di finocchio, *psomi* con semi di aneto, *psomi* con semi di coriandolo, *psomi* con semi di cumino, *psomi* con semi di cardamomo, *psomi* con semi di cardamomo verde, *psomi* con semi di cardamomo nero, *psomi* con semi di cardamomo bianco, *psomi* con semi di cardamomo rosso, *psomi* con semi di cardamomo giallo, *psomi* con semi di cardamomo viola, *psomi* con semi di cardamomo arancione, *psomi* con semi di cardamomo verde scuro, *psomi* con semi di cardamomo verde chiaro, *psomi* con semi di cardamomo verde scuro e verde chiaro, *psomi* con semi di cardamomo verde scuro e verde chiaro e semi di cardamomo verde scuro e verde chiaro.

serie di tagli applicati prima della cottura; il *paximadi* [παξιμάδι], pane biscottato a fette; il *semidalis* [σεμίδαλις], pane senza lievito, di colore bianco.



Nelle zone turistiche ristoranti e taverne sono aperti a pranzo tra le 12:00 e le 16:00. Si può cenare dalle 18:00, ma i locali si affollano intorno alle 21:00. In genere chiudono molto tardi, perché la gente, soprattutto quella del posto, rimane seduta al tavolo anche solo per chiacchierare o per ascoltare un po' di musica greca, spesso suonata dal vivo. Nel caso dovesse sopraggiungere un languorino notturno, nelle zone turistiche è sempre facile trovare un locale oppure un supermercato aperto per prendere qualcosa da mangiare o da bere. Nei luoghi dove impazza la vita notturna, i fast food restano aperti anche fino all'alba.

Quando vi sarà consegnata la prima portata, di solito sentirete la frase: *kalì òrexi!* È l'augurio di buon appetito. È buona cortesia rispondere *efcharistò* (grazie).

I LOCALI TIPICI

TAVERNA

La taverna [ταβέρνα, TABEPNA] greca è simile alla trattoria italiana. Di solito a gestione familiare, si riconosce dalle lavagnette dove vengono indicati i piatti, dai tavoli con le tovaglie di carta o di plastica, dalle sedie di paglia e legno, spesso di colore azzurro. Di solito, è presente anche il menu, sempre in greco e in inglese, a volte illustrati e scritti in altre lingue, italiano compreso. Molto spesso qualcuno dello staff o lo stesso proprietario si avvicina al tavolo per illustrare e consigliare i piatti. In quest'atmosfera così piacevole e rilassata fidarsi è la scelta migliore, magari facendo presenti eventuali intolleranze alimentari o repulsioni per particolari ingredienti.

Attenzione alle portate ordinate perché i piatti delle taverne, di solito della cucina greca, sono sempre offerti in porzioni abbondanti.

PSAROTAVERNA

La psarotaverna [ψαροταβέρνα, ΨΑΡΟΤΑΒΕΡΝΑ] è la taverna specializzata in piatti di pesce, anche se nelle zone più turistiche si tende ad ampliare il menu con piatti di altro tipo. Il pesce è (quasi) sempre fresco (*freskos* [φρέσκο]). Viene consegnato la mattina presto direttamente dai pescatori se il locale si trova nei pressi del porto, altrimenti viene acquistato dai proprietari al mercato del pesce. I pescatori greci sono da sempre persone umili e così, per tradizione, il pesce viene cucinato in modo molto semplice. Fate attenzione che il pesce non sia surgelato (*katepsygmenos* [κατεψυγμένος], spesso abbreviato in *kat* [κατ]): se sono onesti, lo indicano nel menu con la scritta kat o con un asterisco.

PSISTARIA | PSITOPOLIO | OVELISTIRIO

Con questi termini si indicano ciò che gli inglesi chiamano le grill house, locali in cui vengono cucinate carni alla griglia o alla brace. Di solito l'arredamento non è molto

estensione costiera ma i suoi piatti migliori sono a base di carne. Questa apparente assurdità, si spiega con il fatto che i Greci, compreso quelli delle isole, vivono principalmente di pastorizia e allevamento di bestiame perché nel passato vivevano lontano dal mare per paura degli attacchi dei pirati.

ESTIATORIO

L'estiatorio [εστιατόριο, ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ] è l'equivalente del ristorante. Rispetto alla taverna, il locale è più curato nell'arredo e nel servizio. C'è più attenzione ai dettagli: i tavoli sono apparecchiati con maggior cura, è sempre presente il menu, i camerieri sono più riservati e formali. Questo però si traduce spesso in un conto più alto rispetto a una taverna pur rimanendo sempre più economico di un ristorante italiano di uguale categoria. La cucina può essere anche internazionale. Infatti, fanno

parte di questa categoria i ristoranti di altri paesi, come quelli italiani, francesi, cinesi, giapponesi o indiani.

OUZERI | MEZEDOPOLEIO | RAKADIKO

L'ouzeri [ουζερί, OYZEPI] può essere paragonata alla vineria italiana oppure al bar di



mangiando mezedes. Il nome del primo locale pone l'accento sugli antipasti greci; il secondo fa riferimento al raki, altro celebre liquore greco.

SOUVLATZIDIKO | GYRADIKO

Lo street food è una delle tradizioni più importanti della cucina greca. In Grecia ci sono tanti locali che preparano appetitose pietanze da mangiare al tavolo o da portar via. Questi locali prendono il nome dai più famosi street food greci: il souvlaki e il gyros. Si chiamano *souvlatzidiko* [σουβλατζίδικο, ΣΟΥΒΛΑΤΖΙΔΙΚΟ] e *gyradiko* [γυράδικο | ΓΥΡΑΔΙΚΟ], ma nelle località turistiche sono più noti con i termini inglesi fast food oppure take away (quando servono anche cibo da asporto). Solitamente sono locali di modeste dimensioni, con pochi tavoli spesso disposti all'esterno. Le specialità greche presenti sono il gyros pita e il souvlaki e altre pietanze tipiche dello street food greco e internazionale. Rappresentano una valida alternativa per mangiare bene spendendo poco: di solito, un gyros pita con bibita costa circa €5 e rappresenta un pasto veloce e completo.

ARTOPOIEIO | FOURNOS | PRATIRIO ARTOU



acquista qualcosa da mangiare velocemente in piedi o da portare in spiaggia per il pranzo. Infatti, si vendono anche dolci e tortini rustici.

ZACHAROPLASTEIO

Per sentire il profumo inebriante di un dolce greco basta entrare in uno *zacharoplasteio* [ζαχαροπλαστείο, ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟ], termine greco che indica la *pasticceria*. Il nome contiene il termine *zachari* [ζάχαρη], che significa *zucchero*. A volte si può incontrare anche il nome *glykoroieio* [γλυκοπωλείο, ΓΛΥΚΟΠΩΛΕΙΟ], letteralmente *negozio dei dolci*. Tutti questi locali possono avere o meno tavoli per potersi sedere a mangiare. Spesso possono unirsi con gli *artopoieio* o con i *kafeneio* in un unico locale.

KAFENEIO

Il *kafeneio* [καφενείο, ΚΑΦΕΝΕΙΟ] è un'autentica istituzione greca: non è soltanto il locale dove si va a prendere il caffè greco (*ellenikos kafes* [ελληνικός καφές]), ma un punto di ritrovo degli uomini in particolar modo degli anziani che lo frequentano per fare quattro chiacchiere, giocare una partita a carte o a *tavli* (gioco molto simile al



kafeneia tradizionali mostrano un aspetto autentico e genuino della Grecia. Chi non gradisce il caffè greco o le sue moderne varianti (Nescafé Frappé, mocaccino, freddo cappuccino) si può ordinare anche altre bevande, ad esempio alcolici o succhi di frutta. In molti casi offrono anche qualcosa da mangiare, al più una selezione di

mezedes o di dolci. Negli ultimi tempi si sta diffondendo il termine più moderno *kafeteria* [καφετέρια, ΚΑΦΕΤΕΡΙΑ].

KANTINA

Presente in moltissime spiagge della Grecia, la kantina [καντίνα, KANTINA] non ha nulla a che vedere con la conservazione del vino. Difatti, è un camioncino, fisso o mobile, con apertura laterale, simile a quello dei gelatai, dei paninari e dei venditori di street food. Altrimenti, è una struttura fissa, di legno, lamiera, pietra o cemento. Si vendono cibi da asporto come snack, sandwich, panini, insalate greche, dolci, piatti semplici e bibite fresche. La kantina può avere anche qualche tavolo al coperto e, se è presente una cucina, può servire piatti più elaborati.

PANTOPOLEIO

Nell'Antica Grecia veniva detto panto poleio un tempio che possedeva una fila di colonne. Oggi il termine è sostituito, con il tempo, da minimarket, supermarket e altri negozi di alimentari. In alcuni piccoli centri e nelle località meno turistiche è possibile trovarli, segno di un passato che riesce ancora a resistere alla modernità.

PERIPTERO

Nell'Antica Grecia veniva detto periptero un tempio che possedeva una fila di colonne. Oggi il termine è sostituito, con il tempo, da minimarket, supermarket e altri negozi di alimentari. In alcuni piccoli centri e nelle località meno turistiche è possibile trovarli, segno di un passato che riesce ancora a resistere alla modernità.

aperti. Infatti, sono quasi sempre aperti ventiquattro ore su ventiquattro.

Il Frappé nacque in modo del tutto casuale durante la Fiera Internazionale di Salonicco nel 1957 alla quale era presente anche la Nestlé in procinto di lanciare sul mercato europeo il Nesquik, cioccolato in polvere da shakerare con il latte. Dimitrios Vakondios, un impiegato della Nestlé, durante una pausa, cercando di prepararsi un caffè greco, non riuscì a trovare dell'acqua calda. Gli venne l'idea di mescolare la polvere di caffè e lo zucchero in acqua fredda: Vakondios aveva appena preparato il primo Frappé della storia.

Servito in un bicchiere alto, il Frappé viene bevuto con la cannuccia (*kalamaki*), che può durare anche diverse ore. In Italia esiste la *pausa caffè*, in Grecia bere un Frappé al bar equivale a prendere il tavolo in affitto. Si beve dalla cannuccia il proprio Frappé di tanto in tanto, durante la lettura di un libro, una chiacchierata tra amici o durante una partita a tavli o a carte, oppure semplicemente osservando la gente che passa.

Chi non ama sperimentare e non vuole neppure privarsi dell'espresso non deve preoccuparsi perché tutti i bar e ristoranti delle zone turistiche lo preparano.

IL VINO

La produzione vinicola greca ha radici molto antiche. Il suolo è particolarmente adatto alla coltura della vite, in particolare nelle zone vulcaniche. Nella Grecia Antica era venerato Dionisio, il dio del vino, che i Romani chiamavano Bacco. I Greci piantarono vitigni e fecero apprezzare il vino in ogni terra colonizzata. In realtà, mentre gli altri popoli migliorarono nella produzione vinicola, la Grecia, dominata dall'Impero Ottomano, non fece altrettanto. Soltanto dalla seconda metà del secolo scorso, la Grecia ha iniziato a utilizzare moderne tecniche di viticoltura in modo da migliorare la produzione.

Contrôlée. Sono stati catalogati processi di coltivazione e tecniche di vinificazione, varietà di uvaggi, regioni vinicole, oltre ad altre norme standardizzate riportate sull'etichetta. Il sistema oggi prevede tre categorie distinte:

- **Denominazione di Origine** - Rappresentano il top della produzione vinicola e prevede due sottocategorie: *Denominazione di Origine di Qualità Superiore (OPAP)* e *Denominazione di Origine Controllata (OPE)*. Entrambe prevedono vini *Riserva* e *Gran Riserva*, in base al tempo d'invecchiamento. Per i vini bianchi *Riserva* il periodo di maturazione deve essere di due anni con un minimo di sei mesi in botte, mentre per la *Gran Riserva* il periodo è di tre anni con un minimo di dodici mesi in botte. Per i vini rossi *Riserva* il periodo di maturazione è maggiore: tre anni con un minimo di sei mesi in botte per la *Riserva*, per quattro anni con un minimo di due anni in botte per il *Gran Riserva*.
- **Topikos Oenos** - Fanno parte di questa categoria i vini regionali che possono essere rapportati ai vini *Indicazione Geografica Tipica (IGT)* italiani o ai *Vin de Pays* francesi.
- **Epitrapezios Oenos** - Sono analoghi ai *Vini da tavola* italiani e i *Vin de table* francesi. I vini appartenenti a questa categoria non devono seguire norme particolari e possono essere anche prodotti con uvaggi misti, anche originari

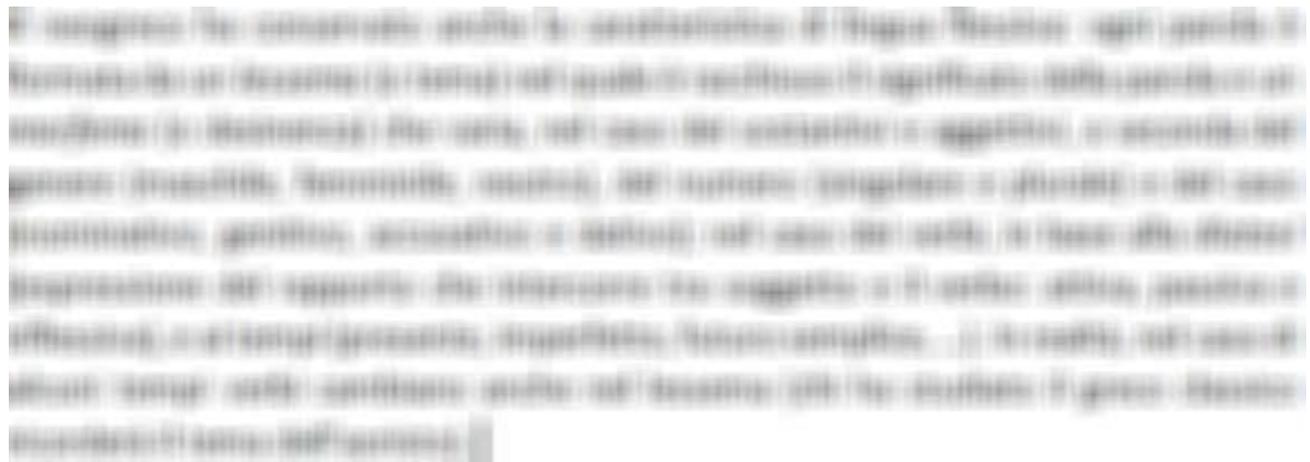
di diverse regioni. Tale categoria prevede un'ulteriore denominazione, *Cava*, indicante il periodo di maturazione del vino. I Cava bianchi devono invecchiare due anni con un minimo di sei mesi in botte, mentre i Cava rossi tre anni con un minimo di sei mesi in botte nuova o un anno in botti usate.

Ci sono oltre 300 varietà di uve coltivate in Grecia con una produzione vinicola che propende per i vini bianchi, quasi l'80% del totale. Le zone più produttive sono il Peloponneso, la Tessaglia e la Macedonia. Del Peloponneso è celebre la zona di Patrasso nella quale si producono vini dolci e aromatici sia bianchi, come il *Moscato di Patrasso*, che rossi, prodotti con uve *mavrodafni*. Un'altra zona di produzione vinicola è Nemea: i suoi corposi vini, fatti con uva rossa *agiorgitiko*, sono famosi in tutta la Grecia. In Tessaglia, nell'area di Rapsani si producono vini rossi, con uve *xynomavro*, *krassato* e *stavroto*. In Macedonia sono ancora oggi celebri i vini rossi di Naoussa, il top per i piatti a base di carne. Tra le isole, invece, ampia è la produzione a Creta: i suoi vini rossi occupano le tavole di tutta la Grecia. Famoso è il *Vinsanto* (*Santo Wine*) di Santorini, prodotto con uva bianca *assyrtiko* e una piccola parte di *Mandelari*. Il *Moscato di Samos* è un vino perfetto come aperitivo o per gustare dolci. Cefalonia è invece celebre per la *Robola*, un vino dal colore giallo paglierino con riflessi verdi e dall'aroma fruttato. Ma tra i vini greci trova un posto speciale la *Retsina*, il vino più celebre della Grecia: rappresenta infatti oltre il 30% della produzione vinicola totale. Viene prodotto con il *savatiano*, uva bianca molto resistente in condizioni di siccità. Durante la fermentazione è aggiunto al mosto una piccola quantità di resina di pino di Aleppo che gli dona il sapore caratteristico. In antichità la resina era utilizzata per sigillare le anfore in cui veniva conservato il vino in modo da renderle impermeabili. In particolare in Attica, era molto utilizzata la resina del pino d'Aleppo, pianta che si trova in grande abbondanza.

LA BIRRA

La birra, in greco *bira* [μπύρα], è molto apprezzata e bevuta in Grecia. Le birre sono molto diffuse perché si sposano perfettamente con la cucina greca, sia quella delle taverne che dei souvlatzidiko (fast food), ma è possibile degustarle tutto il giorno perché ci sono sia birre leggere e rinfrescanti, che birre più corpose e alcoliche. Gli Antichi Greci conobbero la birra già nel VII secolo a.C. quando intrapresero rapporti commerciali con le popolazioni dell'Asia Minore, ma la produzione di birra fu molto

limitata perché fu considerata una bevanda inferiore al vino. Nell'era moderna la situazione è totalmente cambiata: la presenza in Grecia di numerosi turisti da tutto il mondo ha determinato una consistente importazione delle più importanti etichette di birra estere. Inoltre, negli ultimi anni si sta accentuando anche la produzione di birra locale, in particolare si sta sviluppando un proficuo e interessante movimento di birre artigianali di ottima qualità. Se anni fa in Grecia venivano prodotte soltanto bionde lager dalla gradazione alcolica intorno ai 5.0% vol, negli ultimi tempi è

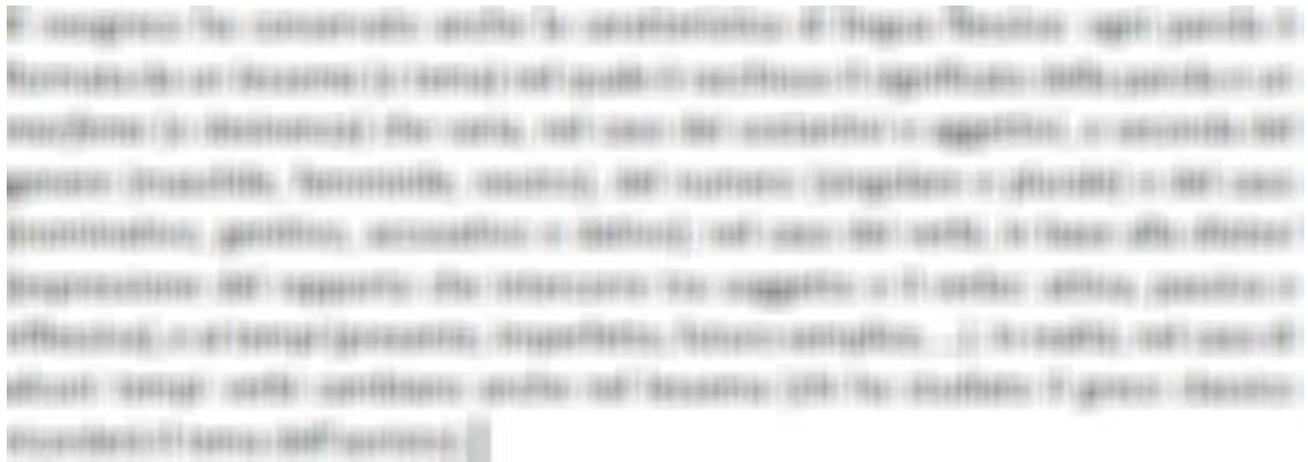


Pur essendo in alcuni casi molto famose e pubblicizzate (l'Amstel, ad esempio, è da molti anni sponsor del torneo di calcio Europa Champions League), a differenza di quanto accade in molti altri Paesi, le birre greche non sono ufficialmente importate in Italia. Di conseguenza, è possibile assaggiarle solo nelle taverne greche. Dunque, un viaggio in Grecia può diventare anche l'occasione per provare alcune birre la cui qualità è paragonabile alle birre che si possono sorseggiare in Italia, Germania, Gran Bretagna, Belgio, Olanda, Repubblica Ceca e Stati Uniti.

La prima fabbrica di birra in Grecia risale al 1864, aperta ad Atene dal bavarese Johann Karl Fuchs che grecizzò il suo nome in Κάρολος Ιωάννου Φίξ (Karolos Ioannou Fix), un geologo membro dell'entourage di Ottone di Wittelsbach, principe di Baviera e primo re di Grecia. Per circa un secolo, fu l'unica birra greca poiché re Ottone concesse a Fuchs il monopolio sulla produzione birraia. Nel 1965 il governo greco revocò questo privilegio incentivando così la nascita di nuovi birrifici nonché l'importazione di birre estere, tra tutte l'olandese Heineken. La Fix perse il primato di birra più consumata già nel 1973, anno in cui iniziò il lungo declino che portò l'azienda produttrice al fallimento nel 1995 quando fu rilevata dalla Banca Nazionale Greca. In seguito passo nelle mani dell'Olympic Brewery [Ολυμπιακή Ζυθοποιία] che

però non riuscì a riportare la Fix al suo antico splendore. Solo nel 2009, quando l'Olympic Brewery fu acquisita dalla Hitos AVEE (l'azienda produttrice della Zagori [Ζαγορί], acqua molto diffusa in Grecia), l'immagine della Fix fino diventò una delle birre più bevute in Grecia. La **Fix Hellas** (5.0% vol) è una classica lager dorata con sottile schiuma bianca, dall'aroma maltato con note erbacee. Il sapore è dolce, il corpo poco strutturato e la frizzantezza ben accentuata. In sintesi, una birra leggera, gradevole al palato e molto dissetante. La **Fix Dark Premium** (5.2% vol) è un'ottima lager scura, tendente al nero. La schiuma, di colore beige, è fine e cremosa, piuttosto persistente. Ha una buona finezza olfattiva: aromi di nocciola, cioccolato e mandorle. Il corpo è nella media, il sapore è ampio e piacevolmente contrastante, con prevalenza di malto affumicato, caramello e frutta (mela e banana). La **Fix Royale** (5.4% vol), non facile da trovare, è la weiss di casa: al naso regala un profumo di grano e banana, ha un sapore poco amaro e un retrogusto di frutti esotici, un corpo medio e una frizzantezza normale.

La birra greca più amata e conosciuta dagli stranieri è la Mythos perché è la più esportata all'estero: si contano oltre trenta nazioni in tutto il mondo, purtroppo manca l'Italia, almeno ufficialmente. La sua storia ha inizio nel 1970 quando fu fondata l'Henninger Hellas, distributore greco della birra tedesca Henninger. Nel 1992, il Boutari Group, una delle aziende vinicole più importanti della Grecia, comprò la società e la chiamò Northern Greece Brewery, con l'idea di creare un prodotto ellenico di altissima qualità. Così nel 1997 nacque la Mythos e fu tale il successo che nel 2001 la società fu ribattezzata Mythos Breweries e fu aperto un impianto di birrificazione a Salonicco. Nel 2007 la società è stata acquisita dal Carlsberg Group, importante produttore birraio danese. Sebbene oggi sia controllata da stranieri, gli ingredienti, il sapore e l'anima della Mythos rimangono greci al 100%. La **Mythos** (4.7% vol) è una lager giallo pallido, con schiuma bianca media, al naso maltata e luppolata. È una birra dissetante e rinfrescante grazie al sapore fresco e leggero (malto dolce con accenni di agrumi) al corpo acquoso e alla frizzantezza equilibrata. Nel 2007 è stata introdotta sul mercato la **Mythos Red** (5.5% vol), una Vienna lager di colore tra il rosso e l'ambra scuro dal profumo di malto dolce arricchito di sentori di caramello; il sapore è di malto dolce e fruttato con retrogusto minimamente amaro. Corpo leggero e gasatura minima.



che ricorda le bionde germaniche.

L'Amstel non è propriamente una birra greca. Creata ad Amsterdam nel 1870 (Amstel è il nome del fiume cittadino), nel 1968 fu acquisita dall'Heineken attraverso l'Athenian Brewery [Αθηναϊκή Ζυθοποιία], fondata da un gruppo di imprenditori greci che ancora oggi ne detiene la proprietà. Nel 1963 fu aperta una filiale operativa e una fabbrica in Grecia e attualmente è più consumata in Grecia che in Olanda (anche il gusto è leggermente diverso, forse perché durante la produzione vengono utilizzati ingredienti greci). L'**Amstel Beer Lager** (5.0% vol) ha un colore giallo con riflessi dorati e una schiuma bianca fine, densa e persistente. Ha un profumo elegante di lievito e luppolo, un sapore di malto, cereali e miele con finale piacevolmente amaro. Corpo rotondo e media gasatura. L'**Amstel Premium Pilsener** (5.0% vol) [3.5], è una classica pils dal gusto e aroma lievemente dolci di malto e luppolo, con retrogusto amarognolo. È poco frizzante. L'**Amstel Bock** (5.0% vol) è una lager bock di colore mogano con schiuma densa, frizzantezza tipica della sua categoria, profumo fragrante di cioccolato e noci, e un finale di caffè e tabacco. L'**Amstel Light** (3.5% vol), è la versione con minor contenuto calorico. Il sapore è mediocre e aroma fragile nel quale si avvertono appena il malto e il luppolo. Il corpo è acquoso e la frizzantezza elevata. L'**Amstel Free** (0.0% vol) è una birra analcolica di colore dorato, trasparente, con schiuma bianca, alta e soffice. Il profumo è maltato e agrumato. È molto dissetante perché nel sapore dominano gli agrumi, in particolare di limone. Il corpo è sottile, la frizzantezza nella norma.

Le birre Alfa apparvero sul mercato nel 1961 e, negli ultimi anni, sono diventate tra le più diffuse in Grecia grazie all'Athenian Brewery, l'azienda greca controllata

vol) una Strong lager - Imperial Pils dorata dall'intensità olfattiva attraente con note fruttate e maltate. Il sapore è dolce e persistente, e si nasconde bene il contenuto alcolico superiore alle normali lager; il corpo leggero, la frizzantezza medio-alta. L'**Alfa Weiss** (5.0% vol) ha un aroma di frutta (banana, mela, albicocca) e chiodi di garofano, un sapore ricco e poco amaro, un finale amabile e una frizzantezza tipica delle birre di frumento.

Il catalogo dell'Athenian Brewery contiene altre birre distribuite su tutto il territorio ellenico. La **Zorbas Beer** (5.0% vol) è una classica lager bionda facile da trovare nei supermarket, un po' meno in taverne e pub. Ha una schiuma sottile di colore bianco mediamente persistente ma dalla buona aderenza. Ha un profumo quasi assente, il sapore leggero con sentori di luppolo, limone e paglia con finale luppolato. Buona soltanto per spegnere la sete. La **Marathon** (5.0% vol) [2.5] è birra a bassa fermentazione con schiuma fine e poco persistente, da profumo tenue di grano ed erbe. Il sapore è dolce (prevale il miele), corpo piuttosto acquoso e media frizzantezza.

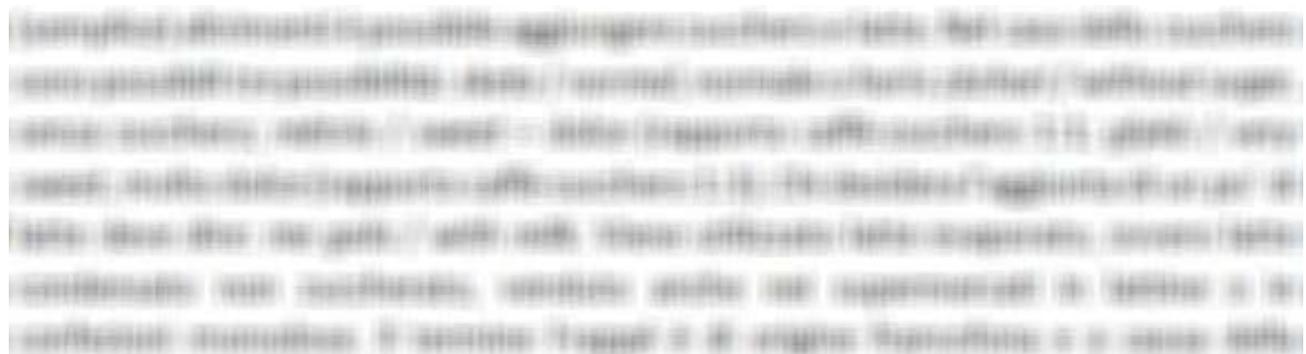


stile. Birra ordinaria che non dispiace.

Negli ultimi anni sono nati **microbirrifici** che producono birra artigianale la cui distribuzione è di solito piuttosto limitata.

I SUPERALCOLICI

Il superalcolico greco più famoso al mondo è sicuramente l'**ouzo** [ούζο] (40% vol), liquore a base di anice, a volte aromatizzato alla menta o al finocchio. Solitamente è un aperitivo, ma allungato con l'acqua viene bevuto per accompagnare i piatti principali. Il **Metaxa** [Μεταξά] (40% vol) è un brandy inventato nel 1888 da un commerciante greco di nome Spyros Metaxas. La qualità è indicata dal numero di stelle che segue il nome sull'etichetta. Per produrlo si utilizzano diverse varietà di



fresche sere d'estate. Tipico di Patrasso, il **tentura** [τεντούρα] (25% vol) viene preparato con il mavrodafni (vino rosso) aggiungendo noce moscata, cannella, chiodi di garofano e altri ingredienti scelti dal produttore. Il **Mastika** [Μαστίκα] (o Masticha [Μαστίχα]) (47% vol) è un liquore prodotto sull'isola di Chios dove abbonda la mastica, resina del lentisco.

IL MENU GRECO

La classificazione e la suddivisione in categorie dei piatti della cucina greca non è semplice. La cucina greca non rientra in modo rigoroso nelle definizioni classiche di cucina verticale e cucina orizzontale, non avendo una rigida struttura gerarchica dei piatti. Infatti, è possibile ricevere le portate in successione (antipasti, pasto principale e dolce) ma anche tutte assieme sul tavolo. Se volete provare più piatti diversi è possibile ordinare, quando presente, un *pikilia* [πικιλία], un mix, spesso per due persone, di carne, di pesce, di formaggi o di altre pietanze. In questa guida si è cercato di seguire un ordine alfabetico anche se spesso il passaggio dai grafemi

greci a quelli latini non è univoco (si pensi alla χ che può essere traslitterata in *ch* o *h*). È stata scelta la trasposizione più comune (ad esempio, per la $\chi\acute{o}\rho\tau\alpha$ è stato scelto il termine *horta* e non *chorta*, sebbene anch'esso presente nei menu).

Alcuni piatti possono essere serviti in piccole porzioni. In greco, il diminutivo di un termine si forma, di norma, aggiungendo il suffisso *-aki* [-άκι], *-akia* [-άκια] (al plurale): così, ad esempio, le dolmades, servite in porzioni normali, possono trovarsi nei menu con il termine *dolmadakia*, letteralmente *piccole dolmades*, ovvero servite porzioni piccole, simili ai finger food. Questo vale per gran parte dei piatti indicati: così, se doveste leggere questi termini con tale suffisso si tratta di quelli in seguito indicati, ma serviti in piccole porzioni.

NOTA IMPORTANTE - *La descrizione dei piatti è da ritenersi a titolo non esaustivo. Nel caso di intolleranze alimentari chiedete sempre informazioni più precise al ristoratore, non solo perché le descrizioni intendono dare un'illustrazione generica del piatto non solo perché non mostrano tutti gli ingredienti, ma anche perché spesso i piatti subiscono modifiche nei vari ristoranti.*

GLI ANTIPASTI

Le *mezedes* [μεζέδες] o gli *orektika* [ορεκτικά] (il secondo termine è più formale, ma equivalente) sono gli antipasti e svolgono un ruolo fondamentale nel pasto dei greci. Per tradizione, sono piccole porzioni per iniziare i pasti oppure sono adatte come stuzzichini per accompagnare aperitivi, vino e liquori. Spesso si possono trovare come piatti principali se serviti in porzioni più abbondanti.

Agginaropita [Αγκιναρόπιτα] - Tortino di pasta fillo o sfoglia con carciofi, ingrediente principale (in greco *agginares* [αγκινάρες]), cipollotti, formaggio (*kefalotiri*), succo di limone, noce moscata, pepe, aneto e prezzemolo.

Amigdalosalata [Αμυγδαλοσαλάτα] - Crema di mandorle bianche preparata con yogurt, succo di limone, aneto tritato, olio d'oliva e aceto. A volte si aggiungono carote, mostarda e/o maionese per dare un po' di colore, sapore e consistenza.

Bekri Meze [Μπεκρή Μεζέ] - L'ingrediente principale sono i bocconcini di carne di maiale cucinati in salsa di pomodoro con funghi, formaggio, peperoni e molto peperoncino piccante. Ogni cuoco ha una sua versione, ma l'importante è che sia piccante perché deve aiutare a bere bevande alcoliche. In greco, infatti, significa

l'antipasto dell'ubriaco. Quando la porzione è generosa può essere considerata un piatto principale.

Βούτυρο [βουτύρου] - Fetta al forno con pomodori, peperoni e peperoncino piccante. È un piatto un più elaborato della semplice feta al forno (*feta sto forno* [feta sto forno]). Originario della città di Salonicco.

Βούλα [βούλα] - Focinella, pane lievitato, bagnato con l'acqua e ricoperto di pomodori tritati, feta o mozzarella sbriciolata, origano e olio d'oliva. Si possono aggiungere capperi oppure olive nere denocciolate. Sono molto simili alle frielle (o frielle) molto diffuse nel sud d'Italia. Sono tradizionali di Creta. Vengono detti anche *κουλουμπία* [κουλουμπία] e *λαττουρίτσο* [λαττουρίτσο].

Δολμάδες [δολμάδες] - È uno dei piatti più diffusi nell'area mediorientale, tra i popoli che hanno fatto parte o sono stati dominati dall'Impero Ottomano. Il termine *dolmas* (singolare di *dolmades*) deriva dal turco e significa *ripieno*. Sono, infatti, involtini di vite ripieni di riso, cipolle, menta, aceto e altre spezie. Può essere presente anche la carne macinata (*me kima* [me kima]). Nel caso vengono utilizzate foglie di cavolo anziché di vite, sono chiamate *λαχανοδολμάδες* [λαχανοδολμάδες]. Spesso vengono servite nell'*avgolemono*. *Δολμάδικα* [δολμάδικα] significa *piatti dolmades*.

Ελας Καλαμάτας [ελας καλαμάτας] - Olive di colore viola scuro prodotte a Kalamata, in Messenia, regione meridionale del Peloponneso.

Φαε [φαε] - Crema di legumi con aglio. È tipica di Santorini, dove si coltivano i migliori *lathyrus cynosuroides* della Grecia, legumi simili alle cicorie. Infatti, il nome induce in errore: non è la crema delle fave verdi (*vite fava*) diffusa in Italia. La *φαε santorinιά* [φαε santorinιά] (crusca) viene preparata assieme a una crema di pomodori.

Feta melitani [feta melitani] - L'aspetto ricorda la feta sagra, ma in questo caso il formaggio viene messo in un tegamino di pasta fillo. La feta può essere messa a bollire oppure frullata con olio e miele. Può essere cotta al forno oppure frita. Viene servita ricoperta di miele, aceto e semi di papavero. In molti menu viene presentata come un dolce.

Γίγαντες [γίγαντες] - Fagioli di grandi dimensioni cotti al forno in salsa di pomodoro, aglio, cipolle, peperoni, erbe e spezie varie. A volte si aggiunge feta o altri formaggi, peperoncino e paprika.

Hortopita [Χορτόπιτα] - Tortino di ortaggi: scarole, spinaci, cavoli e quant'altro offra al momento l'orto.

Hummus [Χούμους] - Crema di ceci e tahin (crema ricavata dai semi di sesamo) insaporita con olio di oliva, aglio, succo di limone, paprika e prezzemolo. È di origine libanese, ma è molto diffusa in Grecia.

Kapari salata [Κάπαρη σαλάτα] - Crema di capperi con aglio, cipolle, aceto e olio d'oliva. Molto diffusa sull'isola di Sifnos.

Keftedes [Κεφτέδες] - Sono di carne fritte con formaggio, menta e spezie varie anche se spesso l'aspetto e la consistenza sono più simili alle frittelle. Quando l'ingrediente principale è diverso dalla carne, viene anteposto nel nome: melanzane (*melitzano* [μελιτσανο]), zucchine (*kolokitho* [κολοκυθο]), pollo (*koto* [κοτο]), patate (*patates* [πατατες]), calamari (*kalamari* [καλαμαρη]), formaggio (*tiro* [τυρο]), fava (*fava* [φαβα]), verdure (*horto* [χορτο]), porri (*praso* [πρασο]), piselli (*araka* [αρακα]), ceci (*revithia* [ρεβυθια]), pesce (*ganro* [γαυρο]), polpo (*chtarodi* [χταποδι]), pomodoro (*domato* [ντοματο] o *psefto* [ψευτο]), granchio (*kavouri* [καβουρι]).

Kalokathigita [καλοκαθίγίτα] - Tortino di melanzane e formaggio, quasi sempre feta.

Kalikavala [καλικαβλα] - Salata di melanzane, pomodori, formaggio (feta o altro formaggio di capra) e uovo. Tipica delle Cicladi.

Katagita [κατίγίτα] - Tortino di pasta fillo ripieno di pollo e formaggio.

Krasagita [κρασάγίτα] - Torto salata ripieno di carne macinata di agnello, capretto o maiale (o un mix di entrambi) e feta, cipolla e spezie. Calabrese quella di Cefalonia, nelle quale sono aggiunti riso e salsa di pomodoro.

Krasomithigita [κρασμιθίγίτα] - Tortino salato che ha come ingredienti principali la cipolla (*krasomithi* [κρασμιθι]) e formaggio, quasi sempre feta.

Migiti [μιγίτι] - Salatina di feta e peperoni rossi. Di solito, per renderla piccante, vengono aggiunti peperoncini rossi. La caratteristica consistenza è dovuta alla presenza di yogurt grasso.

Saliaggia [σαλιάγια] - Saliatini fritti simili ai gnocconi dalla forma simile ai serpenti. Sono fatti di lieviti, levate in coltura liquida.

Saliarika [σαλιάρικα] - È il termine utilizzato in Grecia per indicare le salisicce, ma anche insaccati simili al salame, mortadella e wurstel. Il pepone grosso le conobbe quando entrò in contatto con l'Impero Romano: era infatti molto diffusa nella Lucania, una regione che comprendeva l'attuale Basilicata e parte di altre regioni dell'Italia Meridionale. Il piatto più diffuso prevede la salisiccia affumicata su legni aromatici e insaporita con buccia d'arancia, semi di finocchio e altre erbe; viene poi fitta o cotta alla brace e servita con salsa di pomodoro e verdure. Il sapore e la consistenza ricordano un mix di salisiccia romana e wurstel. Viene servita anche nel piatto con altre tipologie di salumi.

Manitaropita [Μανιταρόπιτα] - Tortino di funghi e formaggio, di solito feta. Nell'impasto possono essere presente cipolla e spezie varie.

Marathopita [Μαραθόπιτα] - Tortino di finocchi con cipolla e spinaci. Molto spesso viene utilizzata solo la barba (foglie verdi) del finocchio. Tipica dell'isola di Creta.

Melitzanosalata [Μελιτζανosalata] - L'aspetto è simile al pesto, ma è una crema di prosciutto con aglio, cipolle, capperi, peperoncino e olio d'oliva. Viene spesso addensata con crema di aglio e olio. Tipico dell'isola di Syros.

Melitzanosalata [Μελιτζανosalata] - Crema di melanzane con aglio, prosciutto e olio d'oliva.

Pastourasalata [Παστουρασάλα] - Crema di berlabietole rosse, yogurt greco, noci ammazzate e aglio.

Papoutsalia [Παπουτσάλια] - Melanzane ripiene di carne macinata e berlabietole. Sono molto simili alle nostre melanzane a berlabietole.

Pastous [Παστούσι] - Il gatto di patate come viene cucinato in Grecia: patate, formaggio (spesso feta e graviera), menta e prosciutto tritati e altri aromi.

Pegani [Πεγανί] - Famosi involtini a forma di berlabietole. L'ingrediente è fatto di diversi ingredienti, spesso carne e pomodori. Di sicuro c'è il formaggio: il nome è turco e significa con *formaggio*. Era uno dei piatti più diffusi tra i Greci del Ponto, regione storica che affacciava sul mar Nero, oggi appartenente alla Turchia.

Pitaroulla [Πιταρούλλα] - Frittelle preparate con salsa di pomodoro, cipolle tritate, ceci, menta, sale, pepe e cumino. Sono tipiche del Dodecaneso, specialmente dell'isola di Rodi.

Pastourasalata [Παστουρασάλα] - Crema di ceci fatta con scalogno, aceto, limone, sale e pepe.

Saganaki [Σαγανάκι] - Una delle specialità greche più famose. Saganaki è il diminutivo di *sagani*, parola che deriva dal turco *sahani*, una particolare padella di rame utilizzata per la frittura. Quando nel menu è indicato solo saganaki si tratta di formaggio (*tyri saganaki* [τυρί σαγανάκι]) impanato con l'eventuale aggiunta, dopo la cottura, di ouzo, miele e/o succo di limone. La feta non è il formaggio più usato: infatti, quando è preparato con la feta, nel menu viene evidenziato *feta saganaki*. Si preferiscono formaggi morbidi che, tuttavia, non si sciolgono durante la frittura: kasseri (il più diffuso), graviera, kefalotyri, kefalograviera, halloumi, batzos e formaella. Se assieme al formaggio è presente un altro ingrediente, viene indicato il nome: ad esempio, i *garides saganaki* (gamberi), le *midia saganaki* (cozze), entrambi descritti in questo elenco.

Saligaria [Σαλιγκάρια] - Le lumache sono una meze molto prelibato, cucinate in salsa di pomodoro (*saligaria kokkinista* [σαλιγκάρια κοκκινιστά]) o a fuoco lento (*saligaria stifado* [σαλιγκάρια στιφάδο]) con pomodorini e cipolle. A Creta, dove sono molto diffuse, vengono chiamate anche *hohli* [χοχλιοί] e vengono preparate con il grano (*hohli me chondro* [χοχλιοί με χόντρο]), con il riso (*hohli me rizi*) [χοχλιοί με ρύζι] oppure fritte in padella (*hohli boumbouristi* [χοχλιοί μπουμπουριστοί]).

Sarikopita [Σαρικόπιτα] - Tortino di formaggio, di solito mizithra, ricoperto di miele. Tipico di Creta.

Sfougato [Σφουγγάτο] - Prima che il termine inglese omelette fosse grecizzato in *omeleta* [ομελέτα], la frittata si chiamava così. Il termine deriva dal greco antico e significa *simile a una spugna*. Dunque, oggi questo nome è desueto (neanche tanti giovani greci lo conoscono), ma in alcune isole si può trovare in alcuni menu. Gli ingredienti sono quasi infiniti (come del resto lo sono quelli della frittata), ma tra i più utilizzati ci sono le zucchine (*me kolokithakia* [με κολοκυθάκια]). Può essere sia fritto in padella che cucinato nel forno.

Skordalia [Σκορδαλιά] - Crema (o purea) di patate con aglio ed eventuali noci e mandorle. Può essere mangiata con il pane oppure può accompagnare altre pietanze, in particolare il pesce.

Soutzouki [Σουτζούκι] - Salsiccia di macinato di manzo con spezie tra cui cumino, sommacco, aglio, pepe rosso e sale. Può essere più o meno piccante in base alla preparazione. Il macinato è lo stesso utilizzato per le più celebri *soutzoukakia Smyrneika*. È uno degli insaccati più diffusi nell'area balcanica e mediorientale. In Turchia si chiama *sucuk*, in Armenia *kaghtsr sujukh* e in Georgia *Churchkhela*.

Sperdelogita [Σπερδελίτσα] - Fagottino di pasta filo ripieno di spinaci, formaggio (di solito feta), cipolle e spezie varie. Ha la forma di fetta di torta se preparato in grandi vassoi oppure a forma di spirale (*serfi* [σερφέρι]) se fatto a porzioni singole.

Stalia [Στάλια] - Tradizionale di Creta, in particolare della prefettura di Chania, la stalia era molto diffusa in passato nei pasini di campagna. È preparata con la pollicina bianca che si forma dopo l'abbuffazione del latte, aggiungendo farina di grano, sale e acqua. Viene servita da sola come salsa, usata come addensante di sappe, oppure come ingrediente di altre salse o pietanze. Uno dei piatti più diffusi è la stalia con le uova (*me avga* [με αυγά]).

Stalida [Στάλιδα] - Il termine indica gli involtini. Possono essere fatti con qualsiasi ingrediente, ma i più diffusi sono quelli di melanzane (*melitzanes* [μελιτζάνες]) e di polio (*kolokithakia* [κολοκυθάκια]).

Taramosalata [Ταραμοσαλάτα] - Crema di colture rosa fatte con *tarama* [ταρματί], uova di pesce (merluzzo, carpe o simili) conservate in salamoia, mescolate con cipolle, succo di limone, aglio e olio d'oliva. Può essere preparata anche aggiungendo le patate (*me patates* [με πατάτες]).

Tiganites [Τηγανίτες] - Il termine significa *frittelle, fritto o frittura di*. Il termine *tiganites* viene aggiunto al nome dei cibi che vengono fritti. I più diffusi sono cipolle (*kremmido* [κρεμμύδο]), melanzane (*melitzanes* [μελιτζάνες]), peperoni (*piperies* [πιπεριές]), zucchine (*kolokithakia* [κολοκυθάκια]). Le *patates tiganites* [πατάτες τηγανητές] sono, invece, le patatine fritte.

Tirokafteri [Τυροκαυτερή] - Crema piccante di feta e peperoncini, preparata con yogurt, succo di limone e olio d'oliva. Ottima come sostituto dello tzatziki nel caso non sopportiate l'aglio.

Tiropita [Τυρόπιτα] - È il tortino rustico più conosciuto e diffuso in Grecia: pasta fillo o pasta sfoglia con formaggio, quasi sempre feta, e spezie varie. Possono essere utilizzati anche kefalotiri o kasseri. Proposti in fette di torta o fagottini triangolari, spesso piccoli e, perciò, chiamati *tiropitakia* [τυροπιτάκια].

Tzatziki [Τζατζίκι] - La salsa greca più famosa al mondo. Viene utilizzata in tutti i modi: come antipasto, come contorno ai piatti principali o come ingrediente di molti piatti tra cui il gyros pita. È fatta con yogurt, cetrioli, aglio, aneto, sale e olio d'oliva. A volte viene aggiunto anche un po' d'aceto.

LE INSALATE

L'insalata greca, la *greek salad*, è il piatto greco più famoso, ma in Grecia si consuma una grande varietà di insalate (*salata* [σαλάτα]) che rappresentano un piatto completo e, spesso, leggero e salutare.

Ambelofasoula [Αμπελοφάσουλα] - Insalata di fagiolini conditi con aceto e olio d'oliva. Si può servire anche con pomodori e olive.

Bamies laderes [Μπάμιες λαδερές] - Note anche con il nome di *okra*, sono piante poco coltivate in Italia. Vengono preparate in modi diversi, ma il più diffuso è in umido al forno con pomodoro e patate. Spesso anche con pollo o agnello.

Chtapodi salata [Χταπόδι σαλάτα] - Insalata di polpo con aglio, sedano, prezzemolo, pomodoro, aceto, olio d'oliva e altri ingredienti a discrezione dello chef.

Choriatiki salata [Χωριάτικη σαλάτα] - Anche se il termine greco significa letteralmente *insalata del villaggio*, è celebre in tutto il mondo come *insalata greca*, è un piatto fresco con pomodori, cetrioli, peperoni verdi, cipolle, olive, sovrastati dalla feta (a volte appare sminuzzata con gli altri ingredienti), origano e olio d'oliva.

Domatosalata [Ντοματοσαλάτα] - Insalata di pomodori con cipolle, origano e feta.

Fasolakia salata [Φασολάκια σαλάτα] - Insalata di fagioli con tonno (*me tonno* [με τόνο]) e cipolla. Si possono trovare anche pomodori, fagiolini e altri ingredienti.

Horta [Χόρτα] - Termine generico utilizzato in cucina per indicare verdure bollite e condite con olio d'oliva, limone e aceto. Possono essere servite sia calde che fredde. È un piatto utilizzato abitualmente come contorno del pesce.

Karotosalata [Καρτοσαλάτα] - Insalata di carote con spezie varie. Viene anche aggiunta una salsa di yogurt, limone e/o arancia. Può essere aggiunta feta o altro tipo di formaggio.

Kavourosalata [Καβουροσαλάτα] - Insalata di granchio con cetrioli, cipolle, formaggio a pasta morbida e succo di limone.

Kalathothalia salata [καλαθοθήλα σαλάτα] - Insalata di zuccine bollite, servita sia calda che fredda. Gli altri ingredienti sono: uova, patate, pomodori, olive, capperi, cipolla, sale, aceto e olio d'oliva.

Koukoungidi salata [κουκουγγίδι σαλάτα] - Insalata di cavolfiori con pomodori e fave, cipolle, yogurt, aceto e olio d'oliva.

Lachano salata [λαχάνο σαλάτα] - Insalata di cavoli con carote, sedano e aglio, condita con olio d'oliva e limone.

Mavrotaria salata [μαυροτάρια σαλάτα] - Insalata di funghi con cipolle, prosciutto, condimento in salsa a base di yogurt greco e altre salse.

Mavrouli salata [μαυρούλι σαλάτα] - Il termine indica l'insalata di lattuga. Viene preparata con altri ingredienti a discrezione dello chef.

Mavromathia fasolia salata [μαυρομάθεια φασολία σαλάτα] - Insalata di fagiolini dall'ascolia, un legume di colore chiaro con una caratteristica macchia nera. Viene preparata con cipolle, peperoni e sedano.

Psittaki salata [ψιτάκι σαλάτα] - L'insalata tradizionale dei Greci di Costantinopoli, l'odierna Istanbul. Esistono molte versioni ma gli ingredienti principali sono cavolo rosso e bianco, carote, sedano e peperoni unitamente e conditi con sale, olio d'oliva e aceto di vino bianco.

Potatoosalata [ποτατοσαλάτα] - Insalata di patate con uova, carote, cipolle e altri ingredienti.

Spanaki salata [σπανάκι σαλάτα] - Insalata di spinaci con feta, cetrioli, pomodori, olive, uova sode conditi con olio d'oliva ed eventuali altre spezie.

Thalassouras salata [θαλασσουράς σαλάτα] - Insalata di mare fatta con pesce e frutti di mare.

Tono salata [Τόνο σαλάτα] - Insalata di tonno e cipolle. Può essere servita anche con altri ingredienti come pomodori, mais, peperoni e cetrioli. Spesso può essere una crema servita come meze.

Vlita [βλήτα] - È un particolare tipo di *horta*. Sebbene il nome non sia lusinghiero (*vlita* significa, letteralmente, *erbacce*), sono vegetali di buona qualità, simili agli spinaci. Il sapore amaro viene bilanciato servendolo con patate, salumi o formaggi.

LE ZUPPE

Sebbene sia consumata principalmente durante il periodo invernale, la zuppa (*soupa* [σούπα]) è una specialità diffusa anche d'estate nelle taverne e nei ristoranti delle località turistiche. D'altra parte, può essere anche un piatto freddo.

Aggoumevouga [Αγγουμέβουγα] - Zuppa fredda di carciofi con cipolle, pepe e altre spezie. Può assumere una consistenza più o meno cremosa in base alla quantità di yogurt presente.

Avlavoouga [Αβλαβούγα] - Zuppa di piselli con porri (*me prose* [me prose]) e crostini (*krouton* [krouton]). Viene preparata con brodo di carne, cipolle, patate, sale e pepe.

Avgalonono [Αβγαλόνωμα] - Zuppa più o meno densa fatta con una sbattuta a succo di limone. Viene utilizzata spesso come base per altri piatti.

Fallos souga [Φαλλός σουγας] - Zuppa di lenticchie con cipolle, aglio e alloro condita con aceto di vino e olio d'oliva. Opzionale la passata di pomodoro.

Favofita [Φαβοφίτα] - Zuppa di fagioli con sedano, cipolle, passata di pomodoro e olio d'oliva. A volte viene aggiunto anche il *scamorza*.

Enavofilia [Εναυοφίλια] - Zuppa di polpette in *avgolemono*. Le polpette sono preparate con riso e carne macinata. Inaspiscono il brodo, molto denso, morto, cipolle e aceto tritati, sale, pepe e olio d'oliva. Viene proposto anche come piatto privo di brodo.

Harissouga [Χαρίσσουγα] - Zuppa di ortaggi: cipolle, carote, sedano, zucchine e quant'altro offre fatto in un determinato periodo dell'anno.

Kakavia [Κακαβιά] - È la tradizionale zuppa che i pescatori cucinavano con il pesce di scarto all'interno di una pentola da cui il piatto prende il nome. Questo mix di pesci di scarto veniva cucinato assieme a pochi semplici ingredienti. Non c'è dunque alcuna regola sulla scelta del pesce o dei frutti di mare utilizzati. Anche la scelta degli altri ingredienti è libera, anche se sono sempre presenti: patate, cipolla, carote, sedano, aglio, pomodoro, zucchine, sale, pepe, alloro, succo di limone e olio d'oliva.

Krematouga [Κρεματούγα] - Zuppa di cipolle bianche con carote, patate, sale, pepe e un po' di salsa di pomodoro. Può essere presente anche la carne bollita.

Lafista [Λαφίστα] - Tipico dell'isola di Rodi, è una focaccia preparata con pomodoro, cipolle e origano.

Megitha [Μεγιθια] - Tradizionale zuppa mangiata subito dopo le mezzanotte di Pasqua. Viene preparata con tutte quelle parti dell'agnello che non vengono cucinate per il pranzo pasquale come intestino, cuore, polmoni, fegato, testa, collo, spalle e stinco. Durante la lunga cottura si aggiungono nel brodo cipolle, sedano, carote, aceto tritato, pepe, prezzemolo e riso.

Patsa [Πατσά] - Zuppa di trippa e frattaglie di stomaco bovino, ovino o suino (a volte anche un mix). Vengono aggiunti succo di limone, cipolla, sale, pepe e peperoncino. A volte viene addensata con l'*avgolemono*.

Psarosoupa [Ψαρόσουπα] - Zuppa di pesce con riso, patate e verdure varie come carote, prezzemolo, sedano e cipolla. Può essere addensata con l'*avgolemono*.

Revithosoupa [Ρεβιθόσουπα] - Zuppa di ceci e cipolle in olio d'oliva, aromatizzata con alloro e rosmarino. Se è presente anche il succo di limone è chiamata *revithia lemonada* [ρεβύθια λεμονάτα].

I PIATTI PRINCIPALI

Dopo le mezedes la cucina greca prevede un piatto principale [(*kirios piato* [κυρίως πιάτο]). Nei ristoranti turistici e nelle taverne tradizionali i piatti non sono mai troppo elaborati. Il metodo più utilizzato per cucinare il pesce (*psari* [ψάρι]) è la brace. In Grecia la cucina di mare segue le tradizioni dei pescatori che cucinavano subito il pesce e i frutti di mare invenduti al mercato, bolliti o arristiti con soltanto qualche spezia e aroma. A differenza di quanto si possa immaginare, anche nei luoghi di mare e nelle isole greche la carne (*kreas* [κρέας]) è consumata più del pesce. Per molti secoli le coste greche, ma soprattutto le isole greche furono vittime delle scorribande dei pirati. La gente abbandonò i villaggi costieri per ripararsi in luoghi più sicuri nelle zone interne dell'isola, tra colline e montagne. Di conseguenza, la pesca fu un'attività poco praticata in favore dell'agricoltura e dell'allevamento di bestiame.

Nei menu dei ristoranti e delle taverne i prezzi indicano la portata (sing. *merida* [μερίδα], plur. *merides* [μερίδες]) che, di norma, viene servito con un contorno di salse, verdure, cipolle e/o patatine. In alcuni casi può essere indicato il prezzo al kg.

Apaki [Απάκι] - Maiale in aceto affumicato su rametti di salvia. Tradizionale della cucina cretese. È utilizzato anche come ingrediente dello *sfougato* (*me apaki*) [Σφουγγάτο (με απάκι)].

Fricassè [φρικασέ] - Carne (di solito agnello o pollo) in fricasea, ovvero tagliata a pezzi e stufata in salsa di limone addensata con uova e farina. Si aggiungono lattuga, cipollotti, funghi, erbe e spezie varie.

Bakaliaros plaki [Μπακαλιάρος πλακί] - Baccalà a fette e patate in salsa di pomodoro con aglio, pepe, prezzemolo e origano. Ricetta antica dei monaci ortodossi.

Bifteki [Μπιφτέκι] - Le bifteki (dall'inglese *beef* = *manzo*) sono la risposta greca agli hamburger americani. Sono fatti con carne macinata di manzo impastata con uova, aglio, pepe, prezzemolo, menta, pangrattato e formaggio, di solito feta.

Fillet [Φιλέ] - Filetto di manzo, parte magra e tenera, priva di osso. Di solito viene grigliato, ma può essere anche saltato o fritto. Nei menu si trova anche il termine

psaronefri [ψαρονέφρι] che indica un tipo di taglio che negli Stati Uniti è chiamato *tenderloin*.

Bourdeto [Μπουρδέτο] - È il piatto di pesce più famoso di Corfù, ma è diffuso in tutte le isole Ionie. Introdotto dai Veneziani (il nome deriva dal veneziano *brodeto*, piatto molto simile), può essere fatto con diversi tipi di pesce (l'ideale è lo scorfano) cotto in salsa di pomodoro piccante, cipolle fritte, patate e molto aglio. A Zante si chiama *bourgeto* [μπουργέτο].

Bourekì [Μπουρέκι] - Tortino di pasta fillo con impasto fatto di zucchine, patate, formaggio (feta o mizithra) e menta. Originario della Turchia (*börek*), fa parte della tradizione culinaria cretese, specialmente di Chania. È considerato la versione salata del *galaktobourekò*.

Bourekia [Μπουρέκια] - Verdure e ortaggi grigliati, di solito cipolle, zucchine, melanzane, patate, carote, pomodori. Può trovarsi anche con il nome di *tourlou* [τουρλου] o *salipoulo* [σαλιπούλο], quest'ultimo diffuso a Creta.

Bourekia [Μπουρέκια] - Salsiccia di manzo, vitello, agnello o maiale servita con patatine fritte, riso e/o contorno d'insalata.

Çevrecik Saganaki [Τσεβρεκι Σαγανάκι] - Cavolfiori al tegame in salsa di pomodoro con feta e altri formaggi grattugiati (spesso kasseriograviera), peperoni, cipolle, aglio, prezzemolo, uva e specie varie. Sono detti anche *çevrecik Mikrolimano* [Τσεβρεκι Μικρολίμανο] o *çevrecik Tourkolimano* [Τσεβρεκι Τουρκολίμανο], perché tipici delle tavernes del porticciolo del Pireo che porta questi nomi.

Çevrecik [Τσεβρεκι] - Pomodori e peperoni ripieni di riso, salsa di pomodoro, cipolle, specie e erbe vari, talvolta anche con carne macinata (*me kima* [με κιμά]). A Creta il riso viene spesso sostituito con il bulgur (*me pilav* [με πίλαβ]), un frumento simile al cous cous. In generale, il termine *çevrecik* significa *ripieno* e può indicare diversi tipi di ortaggi: ad esempio, con ripieno di funghi si chiamano *mantaricik çevrecik* [μανταριτικα Τσεβρεκι].

Çevrecik [Τσεβρεκι] - Smerzino di carne in salsa di pomodoro caciotta in un tegame (*patra* [πάτρα]) con *risoni* [ρίσινα] (risoni, un tipo di pasta a forma di riso diffuso anche in Italia), cipolle, specie varie e moutilla grattugiata. La carne più utilizzata è quella di agnello (*ari* [αρι]), ma si prepara anche con il pollo (*ketogoulis* [κετογουλι]) o con il manzo (*moschari* [μοσχάρι]). Si trova anche la versione di mare, con gamberi (*çevrecik* [Τσεβρεκι]).

Gyros Pita [Γύρος Πίτα] - La pita è un pane di forma rotonda e schiacciata, più spessa, morbida e compatta della piadina romagnola o di quella del kebab. Viene cotta al forno senza condimento e in seguito riscaldata su una piastra bagnata d'olio. La carne è di maiale (differenza fondamentale con il kebab arabo, fatto con carne di montone o mix di carni che non includono il maiale perché proibito dalla religione musulmana). Viene, infatti, detta anche *pork pita*. Ci sono varianti con pollo (*chicken pita*), con spiedini di carne (*souvlaki pita*) e, molto di rado, con il pesce (*psari pita*). È

farcita con pomodoro, patatine e cipolle e salsa tzatziki. A volte è aggiunta un po' di paprika. Viene anche servito nel piatto (*gyros plate*) con gli stessi ingredienti che fungono da contorno alla carne.

Kleftiko [Κλέφτικο] - Indica un tipo di cottura della carne (di solito agnello, ma anche maiale o manzo), chiusa nella carta stagnola o pergamena (*ladokolla* [λαδόκολλα]) assieme a peperoni, formaggio (kefalotiri o altro grattugiabile), patate, aglio, cipolle, origano, menta, alloro, mostarda e pepe. Il nome deriva dai *kleftes* (ladri), i ribelli greci che combattevano contro i Turchi invasori. Per non rivelare i loro nascondigli, svilupparono un metodo di cottura che non produceva fumo: scavavano delle buche nel terreno e vi cuocevano le carni avvolte in panni umidi. Viene chiamato anche *exochiko* [εξοχικό].

Kallimata [Καλιμάτια] - Speziatino di carne in salsa di pomodoro. In greco *kallima* significa rosso e si riferisce al colore della salsa. Si può utilizzare ogni tipo di carne anche se più utilizzata è quella di vitello (*muscheraki* [μυσχέρια] *kallimata*).

Kalimata [Καλιμάτια] - Intestini di agnello o di capra cucinati allo spiedo assieme ad altre interiora come cuore, polmoni e reni. Sono conditi in modo semplice con olio, sale, pepe e origano.

Lambanata [Λαμπανιά] - Speziatino di carne, di norma vitello o manzo (*muscheraki* [μυσχέρια]), preparato in salsa di limone, cipolle e aromi vari.

Melamouras [Μελαμούρας] - Piatto tradizionale delle isole di Karpathos e di Kassos, nel Dodecaneso. È una pasta condita con burro, cipolle caramellate e formaggio grattugiato di latte di capra. A Kassos spesso si utilizza formaggio di vacca.

Mastelo [Μαστέλο] - Piatto tradizionale di Sifnos. Carne di agnello o di capretto con aneto e altre spezie cotte al forno in un particolare tegamino, il *mastelo*.

Matsata [Ματσάτα] - Pasta fresca (tagliolini molto fini) fatta con acqua e farina di grano duro e condita con tagli di carne di pollo o coniglio e formaggio di capra grattugiato. Specialità dell'isola di Folegandros.

Mitsoumba [Μιτσουμπα] - È la 1° piatto greco più famoso. Vengono cotti al forno sottili strati di melanzane fritte, carne macinata con passata di pomodoro e spezie, patate e besciamella gratinata.

Mydia saganaki [Μύδια σαγανάκι] - Cozze al tegamino in salsa di pomodoro con formaggio grattugiabile, aglio, cipolla, prezzemolo, peperoni e peperoncini piccanti.

Pidakia [Παϊδάκια] - Sempre presenti nei menu delle taverne greche (abituamente con il termine inglese *grilled lamb chops*), sono costolette di agnello alla brace con aglio, origano e limone.

Pastitsio [Παστίτσιο] - Il pasticcio italiano made in Greece: pasta al forno con carne macinata, formaggio e besciamella.

Pastourma [Παστουρμά] - Carne di manzo affumicata e ricoperta di spezie e aromi come aglio, coriandolo, pepe nero, paprika e chiodi di garofano.

Sartza [Σάρτζα] - Piatto a base di carne di vitello, pomodoro e formaggio ladotyri. Tipico di Zante.

Seftalia [Σεφταλιά] - Salsiccia di forma allungata fatta con la carne macinata di maiale e/o agnello con cipolla, prezzemolo, cannella, sale e pepe. Alcune varianti prevedono mollica di pane e altre spezie come menta e cumino. Tradizionale di Cipro, è molto simile alla crepinette francese.

Skordostoubi [Σκορδοστούμπι] - Melanzane cotte in salsa di pomodoro, formaggio e aglio. Tipico di Zante.

Sefgoulioure [Σεφγουλιούρα] - Carne di pecora (o di capra) con patate, cipolle tritate, aglio e pomodori. Tipico di Zante.

Souffle [Σουφλε] - Questo tipo di vegetali è il piatto più diffuso di Ischia: pomodori, melanzane, zucchine, patate, peperoni, fagiolini con cipolle, aglio, peperoncino, vino rosso e olio d'oliva.

Souvlaki [Σουβλάκι] - Spiedino fritto in modi diversi. Il più diffuso è di carne, affettato a qualche verdura grigliata. La carne può essere di agnello, di maiale e di pollo. Nelle zone di mare e sulle isole si può trovare anche di pecora. Viene impiattato oppure messo nella pita, sempre assieme a salsa tzatziki, patate fritte e altri condimenti. In tanti ristoranti e fast food sono detti anche *kalamaki* [καλαμάκι].

Spesialitisa [Σπισιαλιτίζα] - Piatto a base di spinaci e riso con cumino, aneto, sale, pepe nero, aceto di vino rosso, cipolle e olio d'oliva. È servito con feta e limone. Spesso viene aggiunto un uovo fritto.

Spetsiada [Σπετσιαδάκι o σπετσιαδάκι] - Salsiccia *leukorika* e peperoni cucinati in salsa di pomodori con peperoncino molto piccante, aglio e cipolle. Nella penisola di Pelion vengono aggiunti fagioli *gigantes*.

Stifada [Στιφάδα] - Molto simile allo spezziato di carne stufata. Gli ingredienti sono carne di pecora, patate, porros, pomodori, aglio, rosmarino, alloro, pepe e olio d'oliva.

Stroganada [Στρογανάδα] - Uova strapazzate con pomodoro fresco, aroni ed erbe. Tipica dell'isola di Corfu.

Syglino [Σύγκλινο] - Maiale affumicato con erbe aromatiche e lessato nel vino. Viene conservato per alcuni giorni immerso nell'olio d'oliva o grasso di maiale e bucce d'arancia all'interno delle *lainia*, grandi vasi di terracotta. Specialità del Mani, regione del sud del Peloponneso.

LA CARNE

- Agolo** [Άγολο] - Cavallo (horse)
Arni (Arnaki) [Αρνί (Αρνάκι)] - Agnello (lamb)
Agriogourouno [Αγριογούρουνο] - Cinghiale (boar)
Chirino [Χοιρινό] - Maiale (pork)
Katsika [Κατσικά] - Capra (goat)
Kokoras [Κόκορας] - Gallo (rooster)
Kotopoulo [Κοτόπουλο] - Pollo (chicken)
Kouneli [Κουνέλι] - Coniglio (rabbit)
Fragokota [Φραγκόκοτα] - Gallina faraona (guinea fowl)
Galopouloas [Γαλοπούλας] - Tacchino (turkey)
Moschari [Μοσχάρι] - Manzo (beef), vitello (veal)
Ortiki [Ορτύκι] - Quaglia (quail)
Panseta [Πανσέτα] - Pancetta (bacon)
Papia [Πάπια] - Anatra (duck)
Vatrachos [Βάτραχος] - Rana (frog)

IL PESCE E I FRUTTI DI MARE

- Achinoi** [Αχινοί] - Ricci di mare (sea urchins)
Achivades [Αχιβάδες] - Vongole (clams)
Astakos [Αστακός] - Astice, aragosta (lobster)
Atherina [Αθερίνα] - Latterino (smelt)
Bakalarios [Μπακαλιάρος] - Baccalà, merluzzo (cod)
Barbouni [Μπαρμπούνι] - Triglia (mullet)
Chtapodi [Χταπόδι] - Polpo (octopus)
Chtenia [Χτένια] - Capesante (scallops)
Galeos [Γαλέος] - Squalo galeo, canesca, verdesca (shark)
Garides [Γαρίδες] - Gamberetti (shrimps), gamberi (prawns)
Gavros [Γαύρος] - Acciughe, alici (anchovies)
Glossa [Γλώσσα] - Sogliola (sole)
Gopa [Γόπα] - Menola (picarel)
Fagri [Φαγκρί] - Pagro (porgy)
Ippoglossa [Ιππόγλωσσα] - Halibut (halibut)
Kalamarakia [Καλαμαράκια] - Calamari (squids)
Kalkani [Καλκάνι] - Rombo (turbot)

Karavites [καραβίτες] - Scampi (prawns)
Kavours [καβούρες] - Granchio (crab)
Kallos [καλλός] - Sgombro (mackerel)
Koutsouras [κουτσουράς] - Triglia (mullet)
Kressa [κρέσα] - Ondina (scallop)
Lalaria [λαλαριά] - Biondo (bonito)
Lavaki [λαβράκι] - Spigola, branzino (sea bass)
Lithros [λίθρος] - Pagello, fragolina (parrotfish)
Lutjan [λυτάν] - Lucio (pike)
Malla [μάλλα] - Coda (mullet)
Mergas [μέργας] - Aringhe (herring)
Sardales [σαρδάλες] - Sardine (sardines)
Savrides [σαβρίδες] - Sars e sgarofilo (horse mackerel)
Salmone [σαλμόν] - Salmone (salmon)
Saggia [σαγιά] - Saggia (cuttlefish)
Synagride [συναγρίδες] - Dentice (snapper)
Serges [σεργές] - Serago (horse mackerel)
Sfyria [σφύρια] - Carcio bianco (grouper)
Stavida [σταβίδα] - Dentice (synonym)
Taras [τάρας] - Tarano (tuna)
Tigouras [τιγούρας] - Orata (gilthead bream, sea bream)
Vitta [βίττα] - Pesce spada (swordfish)

I FORMAGGI

Ancora oggi gran parte della popolazione greca è dedita alla pastorizia. I formaggi (tyri [τυρί]) hanno un ruolo fondamentale nella cucina ellenica: possono fungere da antipasto, da ingredienti per piatti più complesso oppure fare piatto da sé.

Anevato [Ανεβατό] - Formaggio prodotto dal siero di latte di pecora e di capra. La struttura è molle e granulare. Povero i grassi.

Anthotyros [Ανθότυρος] - Ha la forma di tronco di cono o di cilindro. Può essere sia secco o morbido di colore bianco candido oppure lievemente giallino, in base al tipo e alle percentuali di latte e siero utilizzate. La versione secca, piuttosto salata, è simile al mizithra e viene utilizzato anche grattugiato. La versione morbida è cremosa e dolce, e viene consumata sia fresco che stagionato. Viene prodotto nella regione di Tracia e Macedonia, nelle isole ionie e a Creta.

Batzos [Μπάτζος] - Formaggio prodotto con latte di capra e/o pecora in Tessaglia e Macedonia. Per mantenere la pasta semidura viene conservato in salamoia. Il

sapore è gradevolmente acidulo, un po' salato. Viene utilizzato come formaggio da tavola oppure come saganaki.

Feta [Φέτα] - È il formaggio greco più famoso del mondo. Il suo nome deriva da "fetta", il modo in cui viene servita. La feta è prodotta con latte fresco di pecora (80%) e di capra (20%). Di colore bianco, priva di buccia, con piccolissimi fori irregolari. Può essere mangiata fresca o cucinata in modi diversi: fritta (*saganaki* [σαγανάκι]), grigliata (*scharas* [σχάρας]), arrostita (*psiti* [ψητή]) o al forno (*sto forno* [στο φούρνο]).

Formaella (Arachovas Parnassou) [Φορμαέλλα (Αράχωβας Παρνασσού)] - A pasta semidura, con latte di capra e/o di pecora. Viene prodotto nel villaggio di Arachova, celebre località sciistica greca poco distante dal sito archeologico di Delfi.

Galotyri [Γαλοτύρι] - Prodotto con latte di pecora nei mesi di luglio e agosto, è bianco e cremoso. È molto grasso ed ha un sapore un po' aspro.

Graviera [Γραβιέρα] - È prodotto con il latte di pecora o con un mix di latte di pecora e capra. Duro nella struttura, ha un gusto delicato. È simile alla gruviera svizzera ma prodotto con ingredienti greci. Ci sono molte versioni, le più diffuse sono quelle di Creta (*Kritis* [Κρήτης]), di Naxos (*Naxou* [Νάξου]) e di Agrafon [Αγράφων], in Tessaglia. Viene utilizzato anche grattugiato sulla pasta o su altri piatti.

Kasseri [Κασσέρι] - Formaggio di latte di pecora di colore giallino dal sapore delicato. Fa parte dei formaggi a pasta filata, buono dunque per tiropita, tiganes e saganaki. Molto usato anche nei panini.

Kalathaki Limnou [Καλαθάκι Λήμνου] - Formaggio dell'isola di Lemnos prodotto con solo latte di pecora oppure unito a latte di capra che non deve superare il 30% del composto totale. Maturato in salamoia, mostra una consistenza molle, una forma cilindrica un po' rigonfia dovuta ai cestelli *kalathaki* in cui viene conservato. Viene mangiato come meze, ma anche utilizzato per preparare torte salate.

Kathoura [Καθούρα] - Formaggio prodotto a ikaria con latte di capra maturato in salamoia per circa tre mesi. Di colore bianco e consistenza media, ha un sapore intenso e un po' piccante. Indicato anche con il termine *kathouritsa* [καθουρίτσα].

Katiki Domokou [Κατίκι Δομοκού] - Formaggio cremoso fatto con latte di capra, o misto di capra e pecora. È utilizzato sia come antipasto che nella preparazione di torte.

Kefalograviera [Κεφαλογραβιέρα] - Come suggerisce il nome, è una via di mezzo tra il kefalotiri e il graviera. Prodotto con il latte bovino, ha una struttura dura, un colore giallino, gusto e odore particolarmente intensi. Viene anche utilizzato grattugiato.

Kefalotyri [κεφαλοτύρι] - È prodotto con latte di capra e di pecora. Il colore, dal bianco al giallino, dipende dal rapporto delle due tipologie di latte utilizzato. È salato ma delicato. La sua struttura è piuttosto dura, somiglia un po' al parmigiano ed è, infatti, spesso utilizzato grattugiato sulle pasta. Viene fatto maturare per almeno tre mesi e confezionato in forme che assomigliano a un kefalotyri, un tipo di cappello.

Kasseri [κασέρι] [κασέρι] [κασέρι] - Si produce nelle Cicladi con latte di mucca, pecora, capra, oppure misto. Cremoso, spalmabile di colore bianco con leggera tonalità rosa. È piccantissimo pur non avendo tracce di peperoncino o simili.

Kasseri Metaxas [κασέρι μετξάσι] - È uno dei pochi formaggi affumicati della Grecia. È fatto con latte di mucca, talora con l'aggiunta di piccole quantità di latte di capra e pecora.

Kasseri [κασέρι] [κασέρι] [κασέρι] - Dal sapore piccante e aromatico, è prodotto a Naxos con latte caprino, a Kos con anche con l'aggiunta di latte di mucca. Essiccato al sole, viene lasciato maturare in una salamoia di vino (in grecia, *irasi*) bollita, aceto e sale.

Kasseri [κασέρι] - Formaggio di latte di capra e pecora. La forma è a piccole sfere: viene infatti chiamato anche *kefaloti* (= piccola testa). È prodotto nelle zone di Niflora, nell'isola di Lesbo.

Messouri [μυσοτύρι] - La sua struttura è molle, simile alla ricotta. È prodotto con il latte della pecora e, non essendo salato, è principalmente utilizzato per i dolci.

Milypasta [μυλιπάστα] - Chiamato anche *milichiro* [μυλιχίρο] è prodotto a Lemnos con latte di pecora e di capra, e inumidito con acqua di mare durante la maturazione. Ha una consistenza sabbiosa e un gusto molto intenso.

Motives [μοτίβες] - Prodotto con il latte di capra o pecora. Si presenta sodo e salato (utilizzato grattugiato) oppure molle e fresco, senza sale.

Pastigiali Chania [παστιγάλια χανιά] - Prodotto esclusivamente nelle zone di Chania (Creta) da latte non pastorizzato di pecora e/o di capra, è un formaggio di colore bianco, senza crosta, fatto molle da essere mangiato spalmato sul pane. Inoltre, è utilizzato in molti piatti, salati e dolci. In particolare, sul dolce cretese, ha un gusto delicato, leggermente acidulo.

San Mihali [Σαν Μιχάλη] - Prende il nome dal santo protettore dell'isola di Syros, dove veniva prodotto dai monaci cattolici utilizzando soltanto latte bovino. Il suo sapore ricorda il parmigiano.

Sfela [Σφέλα] - Simile alla feta, ma ha un sapore più intenso e salato. Si produce con latte misto di pecora e di capra.

Sitaka [Σιτάκα] - Tradizionale delle isole di Kassos e Karpathos, nel Dodecaneso, viene prodotto con latte di pecora o mix di pecora e capra, salato e lasciato a fermentare. Ha una consistenza cremosa. A Karpathos è utilizzato come condimento per i makarounes.

Telemes [Τελεμές] - È un variante della feta, prodotta con latte di mucca. Mostra così un sapore meno forte.

Touloumotiri [Τουλουμοτύρι] - Formaggio morbido, bianchissimo e dolce. Viene conservato in sacchetti fatti con la pelle di pecora o di capra.

Tyrozouli [Τυροζούλι] - È prodotto ancora oggi con metodi casalinghi, unicamente con latte di capra senza cagli ma solo con l'aceto. Ha una consistenza piuttosto dura e un sapore leggero ma deciso. Tradizionale di Creta, in particolare della zona di Sfakia.

Xygalos Siteias [Ξύγαλο Σητείας] - Prodotto nella zona di Sitia (Creta), è fatto con latte di capra e/o di pecora. Di colore bianco e di consistenza cremosa, ha un sapore acidulo e intenso. Viene servito da solo come meze oppure come contorno di altre pietanze.

Xinotiro [Χινοτύρο] - Formaggio dal sapore amaro e acido, dal basso contenuto di grassi.

I DOLCI

In Grecia i dolci (sing. *gliko* [γλυκό], plur. *glika* [γλυκά]) sono presenti nei menu di ristoranti e taverne, ma si possono acquistare nei panifici, forni e kafeneia e, ovviamente, nelle zacharoplasteia, le pasticcerie greche. Ci sono due termini che in greco definiscono le torte: al tradizionale *tourta* [τούρτα] (al plur. *tourtes* [τούρτες]) utilizzato per quelle torte classiche dei matrimoni e delle feste religiose si è aggiunto il termine di derivazione anglofona *keik* [κέικ], per indicare, abitualmente, quelle consumate a colazione o servite assieme al caffè.

Asoures [Ασουρές] - Ricetta tradizionale che lega cultura cristiana e musulmana. Oggi è molto diffusa sia Turchia che in Grecia. Il nome deriva dalla Ashura, festività religiosa islamica. In Grecia è diffusa con lo stesso nome, anche se molti Cristiani preferiscono chiamarlo *Varvara* [Βαρβάρρα], perché legato alla festività di Santa Barbara. È un mix di cereali, legumi e frutta secca in brodo freddo di cottura più o meno denso.

Amygdalota [Αμυγδαλωτά] - Biscotti alle mandorle, fatti con semolino, scorza d'agrumi, acqua di rose o di fiori d'arancio e zucchero a velo. Hanno una consistenza molto particolare: croccanti fuori e gommosi all'interno. Possono assumere svariate forme: sono molto diffusi quelli a forma di pera (c'è anche il picciolo, fatto con i chiodi di garofano); infatti, sono chiamati anche *ahlathakia* [αχλαδάκια], in greco *piccole pere*. Molte isole se ne contendono la paternità: poco importa giacché si riescono a trovare ovunque.

Bougatsa [Μπουγάτσα] - Uno dei dolci greci più buoni, consumato principalmente a colazione. È fatto di pasta fillo ripiena di crema (*me crema* [με κρέμα]). Le migliori sono di Salonicco, città da cui proviene, e di Creta, specialmente quella di Chania, dove prende il nome *bougatsa Chanion* [Χανιών] ed ha come ripieno formaggio (*me tiri* [με τυρί]) mizithra. Si può trovare anche in versione salata, con carne macinata (*me kima* [με κιμά]).

Baklava [Μπακλαβά] - È uno dei dolci più famosi e diffusi dell'area mediorientale. L'origine è turca. Si tratta di pasta fillo ripiena di frutta secca tritata (mandorle, noci e/o pistacchi), cannella, burro e sciroppo di miele.

Diglas [Δίγλας] - Sono strati di pasta fillo molto sottili arrotolate e fritte nell'olio. Viene aggiunto sciroppo (miele, cannella, limone e/o arancia), zucchero a velo, mandoline e/o mandorle sbucciate.

Eleuthi katashi [Ελευθία Κατάσι] - Composto da tre strati: pasta katashi imbevuta di sciroppo, crema pasticciera e pasta. Spesso viene ricoperto di gelato.

Favosugita [Φαβουσίτσα] - Torta all'arancia, una sultanina, semi di sesamo e cannella. È il dolce di San Favaio, il santo degli oggetti perduti, che si festeggia il 27 agosto.

Favlia [Φαβλία] - Dolci ricoperti di cannella, noci tritate e zucchero. L'impasto è preparato con succo d'arancia e buccia d'arancia grattugiata.

Figures [Φίγυρες] - Dolci a forma di fagioli che in greco si chiamano proprio figures. L'interno può variare: di solito, sono con formaggio dolce, ricotta, crema e cioccolato. C'è anche una versione salata fatta con formaggio e prosciutto.

Galaktoboureko [Γαλακτομπούρεκο] - Dolce composto da strati di pasta fillo ricoperti con crema pasticciera (impastata con succo di limone e/o di arancia) e ricoperti di sciroppo di agrumi.

Galaktogita [Γαλακτογίτα] - Dolce con crema di latte, uova, semolino, vaniglia, succo di limone, cannella. Viene preparata sia con che senza pasta fillo. L'aspetto e, in parte, il sapore ricordano il *nigliccio*, tradizionale dolce napoletano.

Yogurt [Γιογιούρτ] - Lo yogurt greco è molto più denso di quello italiano, assomiglia infatti a un formaggio spalmabile. Ciò è dovuto al fatto che viene filtrato il siero acido durante la sua produzione, del tutto identica a quella dello yogurt normale. Può essere mangiato da solo (*giatto* [γιότσο]) oppure servito ricoperto di miele e mandoline (*me meli ka karydio* [με μέλι κα καρύδια]).

Halvas [Χαλβάς] - Dolce tipico dell'area del Mediterraneo Orientale, dei Balcani e del Medio Oriente, fino all'India e al Pakistan. Ogni popolo ha una sua versione. In Grecia la variante più diffusa viene preparata con il semolino o la *tahina* (crema ricavata dai semi di sesamo bianco), imbevuto di sciroppo fatto con cannella, chiodi di garofano e scorza di limone.

Kalitsounia [Καλιτσούνια] - Dolcetti tradizionale di Creta. Sono fagottini di pasta sfoglia ripieni di mizithra (o ricotta dolce), e cannella. Sono spesso serviti ricoperti di miele. Si chiamano anche *lychnarakia* [λυχνάρια], *piccole lanterne*.

Kantagita [Κανταγίτα] - Torte di noci imbevute di sciroppo a base di liquore.

Kataifi [Καταΐφι] - Un classico della tradizione dolciaria greca anche se diffuso in tutta l'area mediorientale. Sono dolcetti di pasta kataifi (impasto di acqua, farina sale e olio a forma di spaggetti dalla consistenza croccante) ripiena di noci, mandorle o miele, e bagnata con sciroppo di zucchero e burro.

Kafti kardimoutli [Καφτι καρδιμουτλι] - Torte con crosta di vaniglia e pasta molto densa, quasi budinosa (infatti viene anche chiamata *broutigla* [βρουτίγλα], ricoperta da noci tritate.

Kourambiedes [Κουραμπιέδες] - Sono biscotti che nelle case non mancano mai durante il periodo natalizio anche se trovano in vendita tutto l'anno. Sono rotondi o di forma a mezzaluna. Hanno l'esterno duro e coperto da zucchero e sale, l'interno è friabile. Sono caratterizzati da un intenso sapore di mandorle e burro con un aroma d'agrumi.

Kouramboutia [Κουραμπουτία] - Tradizionali delle festività natalizie, sono rotondi di budino fitti con ripieno di noci e immersi in uno sciroppo di miele.

Koukouzia [Κουκούζια] - Chiamati anche *simite* [σιμίτε], sono ciambelline sia dolci (attorno al cioccolato) che salate (molto diffuse con pomodoro e feta), ricoperte di sesamo. La città d'origine è Salonicco, ma sono ormai diffuse nelle strade di tutte le città greche. Sono fatti con lieviti, lievito naturale in cultura liquida.

Kydonopasta [Κυδωνόπαστα] - Dolcetto di mele cotogne. La consistenza è simile alle caramelle gommose ricoperte di zucchero.

Lazarolia [Λαζαρόλια] - Panetti dolci con uvetta preparati il sabato di Lazzaro, giorno precedente la domenica delle Palme che ricorda l'ultimo miracolo di Gesù che resuscitò l'amico Lazzaro.

Loukoumades [Λουκουμάδες] - Altra celebre delizia ellenica, ovunque diffusa. Sono frittelle a forma di palline (*balakia* [μπαλάκια]), molto simili alle *fritole veneziane*. Si possono trovare anche come ciambelle, simili alle *graffe napoletane*. Sono imbevute di sciroppo di zucchero, ricoperte di miele, cannella, sesamo e/o cioccolato.

Loukoumi [Λουκούμι] - Dolci di origine turca per tradizione accompagnano il caffè greco, anche sono molto amati dai bambini. Ci sono diversi tipi che differiscono per forma e sapore. Quelli tipici hanno una forma cubica; gli aromi più comuni sono quelli di rosa, bergamotto, cannella e mastika, la celebre resina dell'isola di Chios. Sono molto simili ai marshmallow, ma la loro consistenza è più collosa a causa dell'alta concentrazione di zucchero.

Mandola [Μάνδολα] - Mandorle caramellate tostate, a volte con sesamo, tipiche di Corfù. Il nome deriva dalla parola italiana *mandorla*: erano i dolcetti amati dall'aristocrazia veneziana quando l'isola era sotto il dominio della Serenissima.

Mandolato [Μαντολάτο] - Versione greca del mandorlato veneto, diffusosi a Zante durante l'occupazione veneziana. Viene prodotto anche a Corfù dove viene spesso preparato con il kumquat.

Mantafingita [Μανταφίγγιτα] - Torta al mandarino. In realtà, ne esistono svariate versioni. Il termine indica la presenza del mandarino come ingrediente principale.

Melittaia [Μελιταία] - Biscottini pasquali tipici di Santorini. L'interno è fatto con una pasta soffice a base di acqua, farina, sale, zucchero e burro o olio d'oliva. Il ripieno è composto da formaggio a pasta molle (mizithra o anthotyros), farina, uova, miele, zucchero e vaniglia.

Melissomera [Μελισσομέρα] - Dolcetti all'arancia e cannella, ricoperti di cacao.

Mellogita [Μηλόγιτα] - La tradizionale torta di mele famosa in tutto il mondo. Esistono numerose varianti, l'importante è che l'ingrediente principale sia la mela.

Melissouri [Μελισσούρι] - Dolce tipico di Rodi offerto durante i matrimoni e il periodo natalizio. La presenza del sesamo sulla superficie e la forma può farlo confondere con il pasteli, ma è molto più morbido e preparato in modo diverso e con ingredienti diversi: miele di tino, mandorle, arancia e le scorze di limone e altre spezie.

Melissomelissomera [Μελισσομελισσομέρα] - Biscotti a forma di uovo ricoperti di cannella, miele e granella o cioccolato. L'impasto è preparato con scorze d'arancia grattugiate, succo d'arancia e liquore (brandy o cognac). Tipici del periodo di Natale, sono facili da trovare tutto l'anno.

Messella [Μεσσαλά] - Torte di cioccolato (*kormas mikelletes* [κορμάς μεσελάτες]) con biscotti. In pratica, è il *salame di cioccolato grosso*.

Moustalevria [Μουσταλευριά] - Detta anche moustopita (torta di mosto), questo piatto a base di mosto d'uva e farina ha origini che si perdono nell'antica Grecia. Viene servito con noci, mandorle e altra frutta secca. A Creta viene chiamata anche *kefteria* [κεφτέρια].

Myrmigkato [Μυρμηγκάτο] - Dolce morbido e delicato, ricoperto da una glassa di cioccolato. Viene anche detta *torta formicaio* perché sembra che l'interno sia pieno di formiche.

Otia [Οτία] - Dolci della storica regione del Ponto a forma d'orecchio, da cui il nome. Simili alle frappe, sono ricoperte di zucchero a velo, miele o sciroppo.

Pasteli [Παστέλι] - Barrette dolci fatte con miele e sesamo. È uno degli snack più diffusi in Grecia e uno dei più antichi, tanto che Omero racconta di alcuni dolci molto simili. Si trova in bustine al supermercato o nei bar. Se ne trovano anche con altri ingredienti come frutta secca, arachidi e mandorle.

Portokalopita [Πορτοκαλόπιτα] - Torta all'arancia con yogurt greco e uvetta.

Poupeki [Πουπέκι] - Dolce di semolino sciropposo che ricorda nell'aspetto il galaktoboureko. Si trova in tantissime varianti, ma lo sciroppo di limone e cannella è sempre presente.

Tavani [Ταβάνι] - Questa torta di semolino ha tantissime varianti regionali. La caratteristica comune è lo scioggo di limone, zucchero e vaniglia. Molto diffusa è quella con il cacao e le mandorle. Spesso viene servita con il gelato.

Manigata [Μανιγάτα] - Riso e latte, insaporiti con cannella. Ottimo a colazione.

Kavalia [Καβάλια] - Tipici di Salonicco e di alcune zone settentrionali della Grecia, sono biscotti di cacao amaro, vaniglia e cannella, imbevuti di scioggo di limone e zucchero.

Savani [Σάβανι] - Semolino dolce preparato con yogurt, zafferano e mandorle, e imbevuto di scioggo di limone e/o arancia.

Sokolatogita [Σοκολατογίτα] - Termine che indica la torta al cioccolato. Può essere di tutte le forme, tipologie e ingredienti, ovviamente il principale è il cioccolato. I più diffusi sono i dolcetti di pasta filo ricoperti di zucchero e olio.

Talirigita [Ταλιριγίτα] - Torta fatta con la *talirina*, crema ricavata dai semi di sesamo bianco, detta anche crema di sesamo. L'interno è pieno di uvetta, noci con aroma di arancia e cannella.

Tigona paronastata [Τίγωνα παροναστάτα] - Dolcetti tipici di Salonicco: strati di pasta filo di forma triangolare o come aperta, fritti di crema pasticciera e scioggo e base di cannella e scorze di agrumi.

Tsoureli [Τσουρέλι] - Pandolce pasquale diffuso tra tutte le popolazioni cristiane, ma in ogni nazione ha un suo nome e una sua preparazione (in Italia, in realtà, è un pasticcio, il *tsourano*). È una grande ciambella decorata con il sesamo e un uovo dipinto di rosso.

Vassilopita [Βασιλόπιτα] - Pandolce di Capodanno. Il sapore è caratterizzato dalla presenza di *mahlepi*, una spezia aromatica, e mastika di Chios. Si taglia dopo la mezzanotte e la fortuna arride chi trova la moneta infilata durante la preparazione del dolce. Il nome significa torta di San Basilio [Άγιος Βασίλης], santo che in Grecia s'identifica con Babbo Natale, festeggiato a Capodanno, giorno in cui vengono anche distribuiti i regali.

Xerotigana [Ξεροτήγαννα] - Dolce tradizionale di Creta. Sono, infatti, due prodotti tipici di quest'isola gli ingredienti base: olio d'oliva e *tsikoudia*. Sono strisce sottili fritte e arrotolate ricoperte di semi di sesamo e imbevute di sciroppo di limone, miele, cannella e chiodi di garofano. Sono offerti durante cerimonie come battesimi e matrimoni o nelle festività natalizie.

I METODI DI COTTURA E LE TECNICHE CULINARIE

- **gemista** [γεμιστά], ripieni (di pomodoro, spezie e a volte riso)
- **ladolemono** [λαδολέμονο], in salsa di limone e olio d'oliva
- **kapnisto** [καπνιστό], affumicato (smoked)
- **kokkinisto** [κοκκινιστό], in salsa di pomodoro (in tomato sauce)

- **krassato** [κρασάτο], al vino (in wine sause)
- **marinatos** [μαρινάτος], marinato (marinated)
- **me saltsa** [με σάλτσα], in salsa
- **me skordalia** [με σκορδαλιά], in salsa d'aglio (in garlic sauce)
- **ogkraten** [ογκρατέν], gratinato, al gratin (gratin)
- **pane** [πανέ], impanato
- **psito** [ψητό], arrostito (roasted)
- **saganaki** [σαγανάκι], fritto in una padella tipica (con formaggio e pomodoro)
- **sti ladokolla** [στη λαδόκολλα], al cartoccio (jacket)
- **sti schara** [στη σχάρα], alla griglia (grilled)
- **sti souvla** [στη σούβλα], allo spiedo (spit-roasted)
- **sto atmo** [στο ατμό], al vapore (steamed)
- **sta karvouna** [στα κάρβουνα], alla brace (grilled)
- **sto fourno** [στο φούρνο], al forno (in inglese, bake oppure in the oven)
- **tiganito** [τηγανητό], fritto (fried) in padella
- **vrasto** [βραστό], bollito, lessso (boiled)

DOVE MANGIARE

Mangiare fuori in Grecia non costa molto. Bisogna, però, evitare i ristoranti delle zone più turistiche, dove spesso il conto è salato e il cibo di scarsa qualità. Valutate di spendere, mediamente a persona, per un pasto completo a base di carne €15-20, per uno a base di pesce €25-30. Un'alternativa veloce ed economica al pranzo o alla cena sono il gyros pita o il souvlaki. Ci sono tanti fast food dove è possibile prenderli: assieme a una bibita costano sempre meno di €5.

Si può fare un'ottima colazione non solo nei bar dell'isola, ma anche in uno dei tanti panifici presenti in tutti i villaggi dell'isola. Potrete ordinare sia dolci che rustici. Spesso vendono anche bevande come succhi di frutta, bevande fredde o calde a base di latte, caffè o cioccolato. Se volete fare una tradizionale colazione greca dovete prendere una bougatsa me crema (con crema) accompagnata da un Nescafé Frappé. Una tipica bibita analcolica di Kos è la *kanelada* [κανελάδα], un infuso di cannella (a volte con aggiunta di limone, chiodi di garofano e/o altre erbe e spezie) bevuto sia caldo che freddo, a seconda della stagione.

Per quanto riguarda la problematica celiachia, non ci è possibile dare consigli in proposito perché nel Paese ellenico non esiste una lista ufficiale di ristoranti "Gluten-free". Anche se esistesse, non potremmo dare la garanzia di aggiornamenti continui e, inoltre, non esiste la certezza che in cucina vengano svolte correttamente tutte le operazioni necessarie al fine di non arrecare danni ai celiaci. Nel blog del sito www.isole-greche.com potete trovare alcune informazioni e consigli. Inoltre è possibile scaricare e stampare la *Greek Gluten-Free Restaurant Card*, un piccolo dépliant che spiega bene in greco la vostra situazione, in modo tale che lo staff del ristorante, hotel o bar si comporti di conseguenza.

Segue l'elenco dei migliori ristoranti di Kos. Sono stati scelti quei ristoranti che, pur avendo standard di cucina e servizio alti, non hanno prezzi eccessivamente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in stradine non formalizzate nella toponomastica dell'isola. Laddove possibile, sono forniti anche i numeri di telefono per prenotare al fine di evitare attese per avere un tavolo.

Non ostinatevi a mangiare cucina italiana o a bere caffè espresso che, in un Paese straniero non sarà paragonabile a quella offerta in Italia. Questa è l'occasione giusta per provare i deliziosi piatti della cucina greca. Sebbene Kos sia frequentata da molti italiani, sull'isola non ci sono ristoranti italiani per italiani. Quasi tutti sono gestiti da greci che s'impegnano nel preparare pasta e pizza con risultati più o meno buoni. Nel paragrafo dedicato sono segnalati i ristoranti italiani che raggiungono livelli almeno accettabili.

Legenda: € economico, €€ nella media, €€€ un po' caro, €€€€ molto caro.

LA CITTÀ DI KOS

Radadiko - Mezedopoleio Alla ki Alla [Ρακάδικο - Μεζεδοπωλείο άλλα κι άλλα] (leoforos Georgiou B' (pronuncia B'=pemptu) [ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΓΕΩΓΙΟΣ Β'], 14 | +30-2242026861) - Localino arredato in modo sublime. Delizioso anche il giardino. La cucina è tipica greca, ma lontana anni luce dai menu turistici: ogni piatto, anche il più semplice, mostra una cura infinita per i dettagli. €€€

Fish Taverna Agkyra (odos Georgios Averof [ΟΔΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΑΒΕΡΩΦ], 14 | +30-2242026861) - Splendida location, con i tavoli sulla spiaggia. La specialità della casa

è l'abbondante grigliata di pesce per due persone. Di ottima qualità tutti i piatti di pesce e anche i piatti tipici greci. Personale eccellente. €€

Paros Restaurant (via: Anafita [STAE ANAFITA], 22 | ☎️:00292227944) - Ristorante dall'atmosfera allegria con ottima cucina tradizionale greca: saganaki, moussaka greca, affetto, moussaka e l'aceto dolci sono solo i piatti forti. Offerta la pizza. La mattina servono una squisita colazione all'inglese. €

Plot the Fisherman (via: Giorgio Kaval [STAE GEORGIO KAVALI], 25 | ☎️:00292222222) - Gli amici del pesce, di notte e i pescatori lavorano sennò perché da Plot tutto è freschissimo, consegnato da pescatori la mattina presto. Il ristorante come l'atmosfera, ma anche i coperti, giusti, ricchi di mare, verde e griglie. €€€

Polka Family (via: Digeni [STAE DIGENI], 5 | ☎️:00292222222) - L'aspetto greco e l'atmosfera simpatica (senza ovviamente turisti) si fondono con piacere. La cucina è casalinga i piatti tipici dell'isola sono con affetto e personal devono piacere. Si trovano i classici moussaka e gioussaki, e i piatti di carne come gyros, saganaki e affetto. Offerta pizza e pasta. €€

Paros on Sunday (via: Parnassos [STAE PARNASSOS], 8 | ☎️:00292222222) - Nel pieno della stessa piazza Digeni è trova questo ristorante perfetto per una cena romantica: solo otto tavoli disposti all'interno di un giardino intimo e tranquillo. Provocate per vedere lunghe attesa. Per la notte segue il vostro ritmo: tutto il lavoro ottimo. Come indica il nome, il pesce lo domenica. €€

PSALIDI

Paros House (☎️:00292222222) - La taverna di Paros, simpatica e affettuosa ristorante, è uno delle migliori di suo categoria l'aspetto esterno. Ogni piatto del menu è una fantasia creativa: davvero impossibile scegliere tra moussaka, fish saganaki, saganaki, gamberi, gamberi, gyros, saganaki. Si trova sulla strada che dalla città di Paros arriva alla spiaggia di Agia Triada, proprio di fianco di centro storico. €

Paros (☎️:00292222222) - Questo ristorante sul lungomare propone una cucina fatta di ingredienti locali e preparazioni curate. Le specialità sono le polpette (fritti) di moussaka, anche la versione vegetariana e le grigliate di pesce. La simpatica del personale ti aiuterà a gustarli. €€

Taverna Mavromatis (+30-2242022433) - Una delle più vecchie taverne di Psalidi. Piatti tipici e pesce freschissimo: si fanno apprezzare tanto le tirokeftedes, il kleftiko, le gemista e lo stifado. Ottima location con i tavoli sulla sabbia. €€

KARDAMENA

Old Restaurant (+30-2242022111) - Nella piazza centrale questo ristorante offre l'atmosfera migliore nel centro delimitato da alcune case tradizionali. I piatti sono un'implosione di sapori. Le porzioni sono sempre abbondanti. Consigliati i piatti tradizionali da dividere in due o tre persone. €

Old Restaurant (+30-2242022111) - Servono un'ottima cucina greca con molti di loro affitti e alloggi. La mancanza di fra le più buone che si possono mangiare a Kos. Anche un'ottima scelta di bevande, il preferibile la carne di pesce. €

Mitsos (+30-2242022111) - Si trova nel centro lungomare e l'aspetto è molto turistico. La cucina è però genuina. Il pesce è fresco, le carni di ottima qualità e i piatti tradizionali sono realizzati in modo corretto. €€

De Mikella (+30-2242022111) - Tra gli numerosi piatti del menu è davvero utile scegliere perché tutto è preparato con ingredienti genuini. I prezzi convenienti rifuggono a Kostas. Effetto la parte a pizza. Servizio veloce e cordiale. €

Restaurant Poligo (+30-2242022111) - Ristorante caratteristico nel lungomare. L'atmosfera accogliente da parte del solito e cordiale staff. Piatti greci (preziosi, fantasmi) e pesce di giornata (gendered di più) ma anche le carni, cucinate in modo semplice. €€

TIGAKI

Tigaki Wines Cooing (+30-2242022111) - Il nome non rende atmosfera familiare e cucina semplice. Da provare l'interessante selezione di pesci, la carne cucinata diversamente e gli svariati piatti offerti, in particolare mousaka, dimoskita, bougourdi e soffritto. €€

Mitsos Taverna (+30-2242022111) - I piatti sono realizzati in modo ingenuo e le porzioni abbondanti. Da provare il piatto di carne e le vitture di pesce. Servizio veloce, staff molto cordiale. €€

Taverna Plori (+30-2242069686) - Di fronte al mare, questa taverna dall'atmosfera rilassante propone una cucina dai sapori semplici: difficile consigliare qualcosa perché è tutto squisito e, in più, offerto in porzioni abbondanti e a prezzi modesti. €

MARMARI

Taverna Amvrosia (+30-6948891671) - Il nome non mente: atmosfera familiare e cucina casalinga. Da provare l'interessante selezione di mezedes, le carni cotinate sfumate e gli squisiti piatti offerti, in particolare moussaka, dimosakia, bougourali e keftedes. €€

Marmaria Taverna (+30-2242069686) - I piatti sono cucinati in modo impeccabile e in porzioni abbondanti. Da provare il piatto di carni e la vittoria di pesce. Servizio veloce, staff molto cordiale. €€

Kafeneio Amvrosia (+30-6948891671) - Questo locale tradizionale dagli arredi assai spartani offre un'atmosfera semplice e genuina, strepitosa al tramonto. Tra i piatti migliori, le keftedes, la saganaki e l'insalata greca. €€

ZIA

Taverna Amvrosia (+30-6948891671) - Il nome non mente: atmosfera familiare e cucina casalinga. Da provare l'interessante selezione di mezedes, le carni cotinate sfumate e gli squisiti piatti offerti, in particolare moussaka, dimosakia, bougourali e keftedes. €€

Marmaria Taverna (+30-2242069686) - I piatti sono cucinati in modo impeccabile e in porzioni abbondanti. Da provare il piatto di carni e la vittoria di pesce. Servizio veloce, staff molto cordiale. €€

Taverna Dikeos - Locale caratteristico dall'aspetto rustico ma pulito e curato in modo eccellente. Si consigliano i piatti tipici della cucina greca: moussaka, saganaki e l'insalata greca. €

MASTICHARI

Psarotaverna O Tasos o Kalymnios [ΨΑΡΟΤΑΒΕΡΝΑ Ο ΤΑΣΟΣ Ο ΚΑΛΥΜΝΙΟΣ] (+30-2242059159) - Meglio conosciuto come *Brasosca*, è un locale amato e frequentato dalla gente del posto perché i suoi piatti dal profumo del mare sono tra i migliori dell'isola. È gestito da pescatori di Kalymnos: chiedete loro qual è il miglior pescato del giorno e ordinatelo. Se siete indecisi potete optare per il mix fritto o grigliato per due. Piatti abbondanti e tariffe economiche. Si trova di fronte al porto. €

Ψαρο Ταβερνα Σουλτάγ (+30 2242059159) - Il nome non mente: atmosfera familiare e cucina casalinga. Da provare l'interessante selezione di pescato, le carni tagliate abbondantemente e gli speciali piatti offerti, in particolare *monosoula*, *dimosoula*, *tsigourada* e *tsifliada*. €€

Μαστίχα Ταβερνα (+30 2242059159) - I piatti sono tagliati in modo impeccabile e le porzioni abbondanti. Da provare il griglia di carni e la *tsifliada* di pesce. Servizio veloce, staff molto cordiale. €€

KEFALOS | KAMARI

Ψαρο Ταβερνα Σουλτάγ (+30 2242059159) - Il nome non mente: atmosfera familiare e cucina casalinga. Da provare l'interessante selezione di pescato, le carni tagliate abbondantemente e gli speciali piatti offerti, in particolare *monosoula*, *dimosoula*, *tsigourada* e *tsifliada*. €€

Μαστίχα Ταβερνα (+30 2242059159) - I piatti sono tagliati in modo impeccabile e le porzioni abbondanti. Da provare il griglia di carni e la *tsifliada* di pesce. Servizio veloce, staff molto cordiale. €€

To Kompologaki Mezedopoleio [Κομπολογάκι Μεζεδοπωλείο] (+30-6981009164) – Fa piacere vedere come un gruppo di giovani greci ha aperto e gestisce con estrema passione e professionalità un locale così autentico e tradizionale. Se volete provare la vera atmosfera greca, ascoltare musica greca e ammirare un superbo panorama del mare e dell'isolotto di Kastri (proprio di fronte), questo è il luogo giusto. Dimenticate, però, i piatti abbondanti ed economici degli altri ristoranti: qui si mangiano squisite mezedes come da tradizione ellenica. €€€

Triplo Cheese Souvlaki (☎️ 2267020002) - Il nome non mente: stracchino, fontina e culatone sfilagò. In pratica l'interessante selezione di formaggi, la carne cotta al momento e gli ingredienti piatti offerti, in particolare mozzarella, dimorfitto, bryndz e soffritto. ☞

Mezze Tavere (☎️ 2267020002) - I piatti sono cotti in modo impeccabile e in porzioni abbondanti. In pratica il piatto di carne e la vittima di pesce. Servizio veloce, staff molto cordiale. ☞

DOVE MANGIARE ITALIANO

Restaurante Piza Trojane (☎️ George Nicos [TATE TROPHE NIKOS], ☎️ 0940 81 800 | ☎️ 2267020000) - Le pize è migliore, però i piatti di Delfino, romeno ecc., sono buoni e offerti in porzioni abbondanti. Consigliati gli spaghetti all'amatriciana. ☞

Casa della Piza (☎️ Sotiriou [TATE SOTIRIYIYI], ☎️ 0940 81 800 | ☎️ 2267020007) - Si vede immediatamente che non è fatto di un vero ristorante italiano, ma questi spaghetti e vitelli greci ci mettono tanto impegno e i risultati sono diversi, almeno nel caso della pasta in particolare le porce di pasta. In pratica assolutamente la piza. ☞

Baglio (☎️ Spyros [TATE SPYRIV], **Restorante** | ☎️ 2267020001) - Uccide grande, staff gentile e veloce. Pasta fresca fatta a mano, cottura perfetta ed eccellente assortimento di materie prime: la conferma è un mosto stragusto da colare nel feroce distacco, la piza è fatta eccellentemente. ☞

Trattoria del mare italiano | ☎️ 2267020003) - Cucina italiana servita in un locale arredato con buon gusto. Si vede chiaramente come i piatti sono preparati e presentati da tutti i aspetti. ☞

COME RAGGIUNGERE KOS

Kos è raggiungibile in aereo con voli di linea, low cost e charter che collegano diverse città italiane all'Aeroporto Internazionale "Hippocrates" di Kos (*Kraticos Aerolimenas Ko "Ippokratis"*) [Κρατικός Αερολιμένας "Κώ "Ιπποκράτης")] (codice IATA: KGS). L'aeroporto fu inaugurato 4 aprile 1964 nei pressi del villaggio di Antimachia, a 24 km dalla Città di Kos. Il boom turistico dell'isola spinse a realizzare, nel 1980, il secondo terminal e nel 1997 fu aggiunto un nuovo edificio per gli arrivi. Attivo tutto l'anno, in estate l'aeroporto di Kos diventa uno dei più trafficati della Grecia.

Di fronte all'aeroporto si trova una fermata degli autobus. Il biglietto costa €2 per le località di Kefalos e Kardamena, €3.20 per la città di Kos. Orari e numero di corse dipendono dai giorni della settimana. Possono essere verificati sul sito della KTEL di Kos (http://www.ktel-kos.gr/site_en). Se l'orario di arrivo e di partenza del volo non vi consente di utilizzare l'autobus potete optare per i taxi, ma essendo le distanze molto lunghe, i costi sono alquanto elevati. Da qualche anno sono attive compagnie private che effettuano transfert da e per l'aeroporto a prezzi convenienti. Sul sito www.sole-greche.com puoi verificare quelle attive ed effettuare la prenotazione.

La Blue Star Ferries collega Kos ad altre isole greche e al Pireo, porto di Atene, con collegamenti quotidiani. La durata della traversata è di circa dieci ore.

DOVE DORMIRE

Per dormire nelle isole greche senza sprecare soldi si raccomanda di non acquistare pacchetti turistici tutto compreso. Sull'isola ci sono alberghi e villaggi turistici molto belli, ma che si trovino in Egitto, Spagna, Turchia, Italia o Messico sono sempre gli stessi. Ristoranti con lo stesso cibo, rivolto principalmente alla clientela inglese, russa o americana, popoli che, con tutto il rispetto, non hanno tradizioni culinarie come quella italiana o greca. Affittare soltanto un alloggio e mangiare fuori a pranzo e cena può costare molto di meno rispetto a una soluzione all inclusive o pensione completa. In più, soltanto in questo modo si possono conoscere le tradizioni

dell'isola e provare i piatti della cucina greca come vengono cucinati nei ristoranti e nelle taverne. Scoprirete come questa cucina non sia soltanto moussaka, insalata greca e souvlaki.

Alcuni potranno opporsi affermando che la vacanza deve essere esclusivamente riposo e non avendo a disposizione il personale di un albergo pronto a esaudire ogni minima richiesta potrebbe rendere stressante la vacanza. Beh, provate a sedervi al tavolo di un bar e ordinate un Nescafé Frappé bevendolo di tanto in tanto come fanno i greci, oppure provate a cenare in una taverna greca. Proverete sensazioni di pace e benessere tanto da rischiare di assopirvi. Sono sensazioni di relax che derivano dallo stile di vita greco, lento e rilassato. Senza dimenticare la componente ilare e gioiosa: capita (molto spesso) quando il proprietario della taverna si unisce al vostro tavolo e si mette raccontare aneddoti sull'isola e sulla Grecia in un'atmosfera intima e familiare.

Tuttavia, chi non vuol proprio rinunciare alle comodità può scegliere la mezza pensione che spesso rappresenta un buon compromesso: si può stare tutto il giorno fuori sapendo che la cena è già pronta.

La maggior parte dei turisti inglesi, olandesi e tedeschi (e non pochi italiani) trascorre le proprie giornate nella piscina dell'albergo o limitandosi alla spiaggetta vicina. In realtà, per scoprire, vivere e amare un'isola greca bisogna girala per vedere le sue spiagge, la sua natura sorprendente e i suoi siti storici ricchi di cultura e di arte. Inoltre, le gite organizzate dai tour operator costano molto di più di noleggiare un'auto e scoprire da sé i posti, girando con una cartina in mano sentendosi dei novelli esploratori a là Jacques Cousteau.

Per organizzare una vacanza perfetta nelle isole greche basta semplicemente acquistare il biglietto di un aereo (o di una nave), prendere in affitto un'auto o uno scooter dall'Italia o sul posto. Per l'alloggio si può scegliere un appartamento, uno studio (tipico monolocale greco, con bagno e spesso con angolo cottura) oppure a una pensione a conduzione familiare.

La scelta della località dove alloggiare dipende dalla propria idea di vacanza: se si desidera trascorrere notti folli tra discoteche e discobar, conviene dormire nella Città di Kos, piena di ragazzi tutto il mondo, oppure a Kardamena, altra importante località balneare quasi del tutto occupata da turisti britannici; un po' più tranquilla,

ma sempre animata dalla vita notturna, è Tigaki; se invece si vuole godere del mare, con tranquille serate tra passeggiate e cene in taverna, bisogna sistemarsi sulla costa meridionale dell'isola, scegliendo tra Kefalos e la spiaggia di Kamari dove ci sono discobar, ma non si può dire che ci sia la movida delle località sopra citate.

Sul sito www.isole-greche.com troverete una selezione dei migliori alloggi dell'isola. Sono suddivisi per zona, in modo da poter scegliere quello che meglio si adatta alle vostre esigenze.

COME SPOSTARSI

Per girare l'isola alla ricerca di spiagge e per visitare i luoghi d'interesse storico-artistico è consigliato uno scooter o un quad di cilindrata dai 90 cc in su. L'auto è un'opzione comoda e per nulla stressante perché a Kos non c'è molto traffico e i parcheggi sono sempre disponibili sia la sera nelle cittadine che di giorno nei pressi delle spiagge. Facendo riferimento al periodo di alta stagione e a una durata di una settimana il noleggio di un'auto costa circa €30/giorno per un'utilitaria, di uno scooter circa €20/giorno e di un quad circa €25/giorno. I prezzi aumentano con la cilindrata e si riducono con il numero di giorni di noleggio.

Il servizio di trasporto pubblico non collega tutte le località e le spiagge. Le corse sono poco frequenti. La stazione principale degli autobus si trova in odos Kleopatra [ΟΔΟΣ ΚΛΕΟΠΑΤΡΑΣ], nel centro della Città di Kos. Altre due fermate principali sono in plateia Delfinion [ΠΛΑΤΕΙΑ ΔΕΛΦΙΝΙΩΝ], e nel porto, di fronte al municipio. Gli autobus sono abbastanza nuovi, economici e puliti.

Dal porto della Città di Kos e da quello di Kardamena salpano le barche per il giro dell'isola o per escursioni giornaliere per Nysiros, Pserimos, Kalymnos e per isolette disabitate, nonché per Bodrum, celebre città balneare della Turchia.

LA STORIA

Non si hanno testimonianze certe sulle origini del nome dell'isola di Kos. Alcuni storici raccontano che fu coniato da re Merope, in onore di sua figlia. Secondo la mitologia, Kos fu terra sacra di Asclepio, dio della medicina e figlio di Apollo.

Gli scavi condotti nella grotta Aspri Petra, sul monte Zini, nei pressi del villaggio di Kefalos, hanno portato alla luce reperti risalenti all'età del bronzo, databili IV-III millennio a.C. Rappresentano la più antica testimonianza della presenza umana a Kos. Intorno al XVI secolo a.C. i Fenici si presentarono sull'isola, ma si hanno poche informazioni al riguardo. I Minoici si stabilirono sull'isola intorno al XVII secolo a.C. stabilendosi nell'area di Seragia, una zona dell'attuale capoluogo. Sfruttarono l'isola come porto per i loro commerci verso l'Asia Minore. I Minoici mantennero sempre ottimi rapporti con i suoi abitanti. Al contrario, i Micenei sottomisero l'isola costruendo alcune città delle quali oggi rimangono solo poche tracce. La città principale fu edificata nello stesso punto in cui si trovava la colonia minoica.

Segue l'elenco dei migliori ristoranti di Trogir, con tutti i dati necessari (che, per motivi standard di correttezza e servizio alla rete, non fanno parte necessariamente del sito). È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strutture non formalizzate nella nomenclatura dell'isola. Tuttavia, possibilmente, sono indicati anche i

Nel VI secolo a.C., i Persiani occuparono gran parte delle isole del Dodecaneso che divennero satrapie (province) persiane. Al principio i rapporti furono amichevoli: gli abitanti godevano di molte libertà dovendo comunque pagare le tasse ai Persiani. Furono costretti a partecipare alla battaglia di Salamina (480 a.C.). I Coi si rifiutarono e, di conseguenza, l'atteggiamento dei Persiani mutò: l'isola fu invasa e consegnata ad Artemisia, regina di Alicarnasso (l'odierna Bodrum), loro alleata. Artemisia fece costruire alcune navi che si andarono ad aggiungere alla flotta persiana. Gli Ateniesi, vincitori della guerra, presero il controllo di Kos annettendola 477 a.C. all'Alleanza Ateniese.

L'ottima politica ateniese, la mancanza di guerre e di tensioni con altri popoli, lo sviluppo delle attività commerciali permisero di vivere un periodo florido dal punto di vista economico e culturale. Non soltanto a Kos, ma in tutta la Grecia fiorirono le attività artigianali e professionali.

Durante la guerra del Peloponneso (431-404 a.C.) Kos era ancora un'alleata di Atene.

Segue l'elenco dei migliori ristoranti di Tolagondra. Sono stati scelti quei ristoranti che, per essere considerati di qualità e servizio alti, non fanno prezzi eccessivamente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strada non formalizzate nella nomenclatura dell'isola. L'ultima possibilità, sono indicati anche il breve periodo, per essere poi liberata da Alessandro Magno. Dopo la sua morte, i Tolomei presero il controllo dell'isola e del resto del Dodecaneso. Dal 82 a.C. Kos divenne una provincia dell'Impero Romano.

Segue l'elenco dei migliori ristoranti di Tolagondra. Sono stati scelti quei ristoranti che, per essere considerati di qualità e servizio alti, non fanno prezzi eccessivamente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strada non formalizzate nella nomenclatura dell'isola. L'ultima possibilità, sono indicati anche i quali fu quello che avvenne nel 553.

Nel 1204, Veneziani presero Kos e vi posero come amministratore Leone Gavalas, il controllo di Kos. I Cavalieri costruirono l'imponente fortezza che si erge all'ingresso del porto e un castello del villaggio di Antimachia.

Nel 1523, dopo aver conquistato Rodi, Souleiman il Magnifico volse le sue attenzioni verso Kos. I Cavalieri, già sconfitti a Rodi, decisero di andar via da Kos evitando altri spargimenti di sangue. La dominazione ottomana segnò uno dei periodi più bui della storia di Kos. Ci furono persecuzioni nei confronti dei Cristiani: molti furono uccisi da martiri perché non vollero convertirsi all'Islam. Nel XIX secolo, quando iniziarono i moti di insurrezione per l'indipendenza della Grecia, i Coi (abitanti di Kos) furono tra i più attivi. Molti di essi erano membri della Filiki Eteria, la più importante società segreta del tempo. L'11 luglio 1821, quasi cento isolani furono impiccati al platano di Ippocrate e altre decine a Kako Prinari, una zona periferica dell'odierna Città di Kos.

Kos fu liberata dai Turchi soltanto il 7 maggio 1912, quando sull'isola giunsero gli Italiani. Gli abitanti di Kos li accolsero come un popolo liberatore, ma ben presto la presenza italiana divenne una vera e propria occupazione, in particolare quando in

Ippocrate fu uno scrittore molto prolifico. Scrisse opere di medicina generale, *legge Ippocrate*, 40 migliori racconti di Tullio Galieno. Sono stati scritti quei racconti che per secoli vennero di volta in volta, non hanno però alcun riconoscimento. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strada non formalizzate nella nomenclatura dell'isola. L'ultima possibilità, sono indicati anche i Ippocrate sono 17, gli altri ad autori tra cui i suoi figli Tessalo e Dracone, e suo genero Polibio, nonché ad altri suoi discepoli.

Riguardo alla figura del medico Ippocrate scriveva: *“L'unione del perfetto uomo con il perfetto studioso: calma nell'azione, serenità nel giudizio, moralità, onestà, amore per la propria arte e per il malato. Ogni interesse personale passa in secondo piano. Solo errori di lieve entità sono considerati. Il suo abito, infine, deve essere decoroso e il suo aspetto denotare salute.”* Tale idea si tramandò per molti secoli e nel 1572 Papa Clemente VII stabilì che tutti i neolaureati in medicina proclamassero solennemente il **Giuramento di Ippocrate** e si attenessero a rispettarne le regole:

Giuro al medico Apollo e a Asclepio e a Igea e a Panachia e a tutti gli Dei e le Dee, chiamandoli a testimoni, che osserverò, secondo le mie forze e il mio giudizio, questo giuramento e questo impegno scritto:

- *che considererò colui il quale mi ha insegnato quest'arte come mio padre e di renderlo partecipe della mia vita, e di sostenerlo in caso di bisogno; che considererò i suoi figli come miei fratelli e insegnerò loro quest'arte, se essi vorranno apprendere, senza compenso e senza condizioni;*
- *che renderò partecipi delle regole, delle materie teoriche e di ogni altro esercizio i figli miei e i figli del mio maestro, e gli allievi che saranno a me legati da questo giuramento e da questo impegno scritto, come è in uso tra i medici, e nessun altro;*
- *che sceglierò il regime terapeutico soltanto per il bene dei malati, secondo le mie forze e il mio giudizio, mi asterrò dal recar danno e offesa;*
- *che non somministrerò a nessuno farmaci letali, anche se ne sarò pregato, né suggerirò un tale consiglio; similmente non darò a una donna un medicinale che provochi l'aborto;*

- *che pura e innocente manterrò la mia vita e la mia arte;*
- *che non opererò coloro che soffrono del male della pietra (N.d.A. i calcoli), ma mi rivolgerò a coloro che sono esperti di questa attività;*
- *che in tutte le case in cui verrò chiamato, vi entrerò per il sollievo dei malati, e mi asterrò da ogni offesa e danno volontario, e soprattutto da ogni azione afrodisiaca sul corpo delle donne e degli uomini, liberi o schiavi;*
- *che tutto ciò che vedrò o sentirò durante la mia attività a al di fuori di essa nella vita quotidiana sulla vita degli uomini, tacerò ciò che non sarà necessario sia divulgato, considerandolo come un segreto inviolabile;*
- *che fin quando osserverò questo mio giuramento e non lo trasgredirò, a me sia concesso successo nella vita e nella mia arte, onorato tra gli uomini; che mi accada il contrario se però lo trasgredirò e spergiurerò.*

Alcuni punti del giuramento hanno dato vita a un dibattito tra gli studiosi sulla sua attribuzione a Ippocrate. In particolare, ciò che più fa riflettere è che, all'inizio, il giuramento si rivolge ad alcune divinità. Ciò è in forte contrasto con l'idea fondamentale di Ippocrate che, per primo nella storia, separò la medicina dal credo religioso ricercando le cause delle malattie non nel soprannaturale ma in motivazioni scientifiche e razionali.

Il testo moderno fa chiaro riferimento all'originale, ma è stato riadattato ai nostri giorni e liberato da alcuni precetti. Il giuramento è stato deliberato dalla Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri il 23 marzo 2007 sostituendo la precedente versione del 1998.

Consapevole dell'importanza e della solennità dell'atto che compio e dell'impegno che assumo, giuro:

- *di esercitare la medicina in libertà e indipendenza di giudizio e di comportamento rifuggendo da ogni indebito condizionamento;*
- *di perseguire la difesa della vita, la tutela della salute fisica e psichica dell'uomo e il sollievo della sofferenza, cui ispirerò con responsabilità e costante impegno scientifico, culturale e sociale, ogni mio atto professionale;*

- *di curare ogni paziente con eguale scrupolo e impegno, prescindendo da etnia, religione, nazionalità, condizione sociale e ideologia politica e promuovendo l'eliminazione di ogni forma di discriminazione in campo sanitario;*
- *di non compiere mai atti idonei a provocare deliberatamente la morte di una persona;*
- *di astenermi da ogni accanimento diagnostico e terapeutico;*
- *di promuovere l'alleanza terapeutica con il paziente fondata sulla fiducia e sulla reciproca informazione, nel rispetto e condivisione dei principi a cui si ispira l'arte medica;*
- *di attenermi nella mia attività ai principi etici della solidarietà umana contro i quali, nel rispetto della vita e della persona, non utilizzerò mai le mie conoscenze;*
- *di mettere le mie conoscenze a disposizione del progresso della medicina;*
- *di affidare la mia reputazione professionale esclusivamente alla mia competenza e alle mie doti morali;*
- *di evitare, anche al di fuori dell'esercizio professionale, ogni atto e comportamento che possano ledere il decoro e la dignità della professione;*
- *di rispettare i colleghi anche in caso di contrasto di opinioni;*
- *di rispettare e facilitare il diritto alla libera scelta del medico;*
- *di prestare assistenza d'urgenza a chi ne abbisogni e di mettermi, in caso di pubblica calamità, a disposizione dell'autorità competente;*
- *di osservare il segreto professionale e di tutelare la riservatezza su tutto ciò che mi è confidato, che vedo o che ho veduto, inteso o intuito nell'esercizio della mia professione o in ragione del mio stato;*
- *di prestare, in scienza e coscienza, la mia opera, con diligenza, perizia e prudenza e secondo equità, osservando le norme deontologiche che regolano l'esercizio della medicina e quelle giuridiche che non risultino in contrasto con gli scopi della mia professione.*

Durante l'estate a Kos si tengono gli *Hippocratia*, un festival in onore del celebre medico: in programma concerti musicali, spettacoli teatrali, manifestazioni culturali, mostre ed eventi sportivi. Ogni sabato, nell'Asklepon, viene letto il Giuramento di Ippocrate nell'Asklepon.

DIVERTIMENTO E VITA NOTTURNA

Kos è una delle più divertenti isole della Grecia, un'isola adatta a chi cerca vacanze dinamiche. Tutti i centri turistici hanno taverne, bar e locali per trascorrere la serata, anche se il top della vita notturna è nel centro storico della Città di Kos e nella località balneare di Kardamena.

Il capoluogo è pieno di bar e pub dove trascorre la serata, mangiare qualcosa o prendere una birra. Se siete stanchi delle solite Mythos o Amstel, allo *Zero Cafe-Bar*

Agape Taverna dei migliori ristoranti di Tolegondra, sono stati scelti per ristoranti che per servizi standard di cucina e servizio alla, non hanno prezzi eccezionalmente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strada non formalizzate nella toponomastica dell'isola. L'indirizzo possibile, sono indicati anche il

[ΟΔΟΣ Θ. ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΗ] un palazzo in pietra a vista a due piani con bella veranda ospita l'*& More*: musica dal vivo prima e DJ set dopo. Nel grazioso giardino del *Kaza*, in odos Mitropoleos [ΟΔΟΣ ΜΗΤΡΟΠΟΛΕΩΣ] angolo odos Korai [ΟΔΟΣ ΚΟΡΑΗ], potrete prendere aperitivi e cocktail, e partecipare alle serate con DJ set.

Intorno a mezzanotte Kos Città si anima e la zona in cui si trovano le Bar Streets, odos Nafklirou [ΟΔΟΣ ΝΑΥΚΛΗΡΟΥ], odos Plotarchou Blesa [ΠΛΩΤΑΡΧΟΥ ΜΠΛΕΣΣΑ]

Agape Taverna dei migliori ristoranti di Tolegondra, sono stati scelti per ristoranti che per servizi standard di cucina e servizio alla, non hanno prezzi eccezionalmente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strada non formalizzate nella toponomastica dell'isola. L'indirizzo possibile, sono indicati anche il

quasi sempre libero. Si pagano solo le consumazioni, in genere molto economiche. In spiaggia si possono ottenere offerte e free drink.

I locali più frequentati delle Bar Streets sono l'*Hush*, il *Charisma*, il *Galatea*, il *Nova* (spesso l'ultimo dei migliori ristoranti di Talygardenos, sono stati tutti quei ristoranti che, per alcuni standard di cucina e servizio alti, non fanno prezzi eccezionalmente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strutture non formalizzate nella nomenclatura dell'isola. Tuttavia, possibilmente, sono indicati anche il momento che l'acqua si lascia per diversi metri e non è molto fredda. Se volete prendere un ombrellone è meglio non presentarsi tardi perché non sono molti. I frutt (bar), invece, sono facilmente occupabili anche in tarda mattinata.

Tra luglio e agosto, per cinque settimane, ogni mercoledì, si tiene *Summerstar*, un evento all'aperto di musica house ed EDM all'aperto con DJ internazionali.

Sulla spiaggia di Lambi si trovano alcuni beach bar. Il più interessante e frequentato è il *Mylos Beach Bar*, facile da riconoscere per il vecchio mulino (mylos) a vento restaurato. Di giorno ci si rilassa in spiaggia (ombrelloni e lettini gratuiti con una momento che l'acqua si lascia per diversi metri e non è molto fredda. Se volete prendere un ombrellone è meglio non presentarsi tardi perché non sono molti. I frutt (bar), invece, sono facilmente occupabili anche in tarda mattinata.

Anche la cittadina di Kardamena offre un'eccitante movida, con locali notturni rivolti però principalmente a una clientela britannica. Sul lungomare ci sono cocktail bar

(spesso l'ultimo dei migliori ristoranti di Talygardenos, sono stati tutti quei ristoranti che, per alcuni standard di cucina e servizio alti, non fanno prezzi eccezionalmente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strutture non formalizzate nella nomenclatura dell'isola. Tuttavia, possibilmente, sono indicati anche il momento che l'acqua si lascia per diversi metri e non è molto fredda. Se volete prendere un ombrellone è meglio non presentarsi tardi perché non sono molti. I frutt (bar), invece, sono facilmente occupabili anche in tarda mattinata.

amate la musica rock il locale da frequentare è il *The Bands*: la playlist mixata dal DJ viene scelta dai clienti.

Anche nelle altre località balneari si trova un po' di vita notturna, ma nulla di paragonabile a ciò che troverete nella Città di Kos e a Kardamena. Sono località per un turismo più tranquillo, adatto a famiglie e a chi cerca relax e serenità.

LA CITTÀ DI KOS

La Città di Kos (o Kos Città), nota anche con il termine inglese *Kos Town*, è il capoluogo e centro principale dell'isola. A differenza di molte altre isole greche, non viene utilizzato il termine Chora (paese). Si trova sulla punta estrema della costa nord-orientale. Questa cittadina di quasi 20000 abitanti ha un clima cosmopolita dai sapori mediorientali. I suoi grandi viali con palme, i vicoli pieni di negozi di souvenir, gli edifici storici restaurati e i moderni palazzi donano a questa piccola città un carattere poliedrico e affascinante. La città moderna è costruita sulle antiche vestigia, offrendo ovunque segni della sua storia.

In seguito alla Guerra Italo-Turca del 1911-1912 e con il conseguente trattato di Losanna del 1923, l'Italia entrò in possesso delle isole del Dodecaneso. Kos è l'isola dove più si avverte ancora oggi la passata dominazione italiana. Infatti, gli architetti italiani ebbero la possibilità (e la necessità) di ricostruire la città in seguito al violentissimo terremoto del 23 aprile 1933 che distrusse la quasi totalità degli edifici cittadini, al tempo privi di fondamenta o semplicemente poggiati su mura preesistenti.

Mario Lago, governatore del Dodecaneso dal 1923, già direttore della Missione Archeologica di Rodi e promotore e dell'Istituto Storico Archeologico di Rodi, istituì un Commissariato speciale per gestire la situazione di crisi. Conferì all'architetto dell'Ufficio Tecnico di Rodi Rodolfo Petracco l'incarico di studiare il Piano Regolatore della Città di Kos e di dirigere la sua ricostruzione seguendo le nuove norme tecniche e igieniche di edilizia per le località sismiche introdotte dal Decreto Regio n.682 dell'aprile 1930. Il sisma del 1933 fu l'occasione per attuare il progetto urbanistico che puntava alla valorizzazione delle aree archeologiche scoperte durante le attività di ricostruzione. Nel rifacimento dell'impianto urbano furono posti vincoli costruttivi ad ampie zone che includevano il centro, specialmente nei pressi delle aree di scavo, per creare dei parchi archeologici. La Missione Archeologica Italiana intraprese una

sistematica attività di scavi e di restauri sotto la direzione di Luciano Laurenzi e, dopo, di Luigi Morricone. L'aspetto della città iniziava a delinearsi diventando la città che oggi si ammira. Si distinguono due stili architettonici degli edifici costruiti dagli Italiani prima del terremoto (il Municipio, l'Ospedale di Ippocrate, il Palazzo del Governo...) e quelli costruiti successivamente (il Museo Archeologico, la Casa del Fascio, il Mercato Comunale...). Allo stile eclettico dei primi si contrappose il razionalismo tipico dell'architettura fascista.

IL LUNGOMARE

La prima cosa che salta all'occhio passeggiando sul lungomare della Kos Città è il viale alberato pedonale con pista ciclabile si estende per alcuni chilometri dalla spiaggia Lambi verso la località di Psalidi. Residenti e turisti lo utilizzano per passeggiare, per fare jogging e per andare in bicicletta.

La **Marina**, il nuovo porto turistico, inaugurato nel 2001, può ospitare oltre 200

bar offrendo un'atmosfera allegra e chiassosa. Di sera si può passeggiare piacevolmente anche se a volta risultano un po' fastidiosi i camerieri che invitano con insistenza i passanti a entrare per provare le piatti delle loro cucine.

Di fronte al Castello Neratzia (descritto nel prossimo paragrafo), in akti Miaouli [AKTH MIAOYAH], si trova il **Palazzo del Governo** (o della Reggenza), un edificio bianco con orologio risalente al periodo d'occupazione italiana. Fu progettato dall'architetto Florestano Di Fausto nello stile moresco moderno utilizzato per molti edifici nelle colonie italiane d'Africa. Costruito in soli due anni, dal 1927 al 1929, fu sede dell'amministrazione italiana. Oggi ospita la stazione di polizia, il tribunale e

alcuni uffici amministrativi. Sul muro opposto all'ingresso che si affaccia su plateia segue l'elenco dei migliori ristoranti di Talygardenia. Sono stati scelti quei ristoranti che, per alcuni standard di cucina e servizio alti, non hanno prezzi eccessivamente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strada non formalizzate nella toponomastica dell'isola. L'ultima possibilità, come indicato anche il sia erroneamente scritto *Fiorestano* e non *Florestano*.

Un altro esempio di architettura fascista in stile moresco, l'**Albergo Gelsomino**, è poco più avanti, nel punto in cui finisce akti Miaouli [AKTH MIAOYΛH] e inizia leoforos Georgiou B' (pronuncia B'=pemptu) [ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΓΕΩΓΙΟΣ Β']. Disegnato dall'architetto Rodolfo Petracco, fu realizzato nel 1928 con una pietra tipica dell'isola di Patmos. Oggi l'edificio attende un nuovo inquilino che si faccia carico delle spese di restauro per riportarlo alla sua originaria bellezza.

All'estremità nord del porto (il lato sinistro guardando il mare), prendendo odos G. Averof [ΟΔΟΣ Γ. ΑΒΕΡΩΦ] e svoltando a destra al suo termine, si ritorna sul lungomare dove ha inizio la **spiaggia della città di Kos**. Lunga oltre un chilometro, la spiaggia assume diversi nomi in prossimità dei vari beach bar che offrono anche il servizio di ombrelloni e lettini. Non è un luogo adatto per rilassarsi perché è sempre affollata dai turisti che alloggiano nel capoluogo e piena di servizi turistici e opportunità di divertimento: musica, campi di beach volley, giochi da spiaggia e possibilità di praticare sport acquatici.

Si prosegue fino ad arrivare a **Lambi** [Λάμπη, ΛΑΜΠΗ], una spiaggia che è difficile
 kites. Lambi è un buon posto dove scegliere l'alloggio perché consente di avere un'ampia spiaggia organizzata e il capoluogo a due passi. Sul lungomare e nelle vie interne ci sono diverse attività commerciali tra cui bar, taverne e supermercati. La spiaggia è composta da sabbia mista a ciottoli. È ben attrezzata, in particolare laddove sono presenti alberghi e ristoranti. È possibile affittare lettini, ombrelloni e attrezzature per sport acquatici. Proseguendo oltre Capo Skindari si possono vedere le rovine di una basilica paleocristiana e alcuni mulini.

IL CASTELLO NERATZIA

Il più importante edificio storico dell'isola è il Castello Neratzia (Kastro Neratzia [Κάστρο Νερατζιά]) (tutti i giorni, lun chiuso, 8:30-18:00 | €4), chiamato anche Castello dei Cavalieri dell'Ordine di San Giovanni o, più semplicemente, Castello di Kos. Neratzia (traslitterato anche *Nerantzia*) [Νεραντζιά] in greco indica l'arancio amaro (*citrus aurantium*) e si riferisce ad alcuni alberi di questo frutto che un tempo crescevano nei pressi del castello.

Durante il XIV secolo Kos fu occupata dai Cavalieri, che avevano già conquistato la vicina isola di Rodi. La costruzione del castello, un'imponente fortezza nei pressi del porto iniziò nel 1380 e si deve al Gran Maestro de Villaret che intendeva creare una zona fortificata dalla quale si potesse controllare lo stretto tra l'isola e la costa dell'Asia Minore. Il castello si trova all'entrata del porto di Kos su un terreno che in

segua l'elenco dei migliori ristoranti di Trogir, sono stati tutti quei ristoranti che, per essere considerati di qualità e servizio alti, non hanno prezzi eccessivamente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strada non formalizzate nella nomenclatura dell'isola. Tuttavia, possibile, sono indicati anche il

Rappresenta uno dei migliori esempi di architettura militare presenti sul suolo greco. Il materiale utilizzato per la costruzione fu prelevato dalle preesistenti mura della città e dal tempo di Asclepio, oltre alla comune pietra locale.

La fortezza ha due recinti difensivi concentrici separati da un ampio fossato e collegati da un ponte levatoio. Su portale d'ingresso della cinta muraria rivolta sul

segua l'elenco dei migliori ristoranti di Trogir, sono stati tutti quei ristoranti che, per essere considerati di qualità e servizio alti, non hanno prezzi eccessivamente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strada non formalizzate nella nomenclatura dell'isola. Tuttavia, possibile, sono indicati anche il

aggiunse un imponente bastione circolare. Anche negli altri angoli ci sono torri difensive, sulle quali sono gli stemmi di due Gran Capitani, De Lastic e De Milly. Sul soffitto di uno degli ingressi, il cancello di Carmadino, si trovano alcune colonne di basalto che provengono dalla basilica cristiana di Limenos.

Il recinto interno fu costruito un po' prima della fine del XIV secolo, in un periodo in cui le incursioni dei Turchi contro la città, condotte dal sultano Bayazit, stavano

diventando sempre più frequenti. La più vecchia parte del castello oggi visibile è la torre circolare a sinistra del ponte levatoio, sulla quale si possono osservare due antichi blasoni di due Grandi Maestri dell'epoca dei Cavalieri: De Lastic (1437-1454) e De Milly (1454-1461).

Sul lato a nord, fra le due cinte murarie, anticamente si trovava un magazzino. La struttura, restaurata, oggi ospita un museo in cui sono esposti altari, sculture e iscrizioni che provengono dai ritrovamenti nell'area del castello. All'interno della fortezza si trovano anche le rovine di un'antica chiesa bizantina portata alla luce dopo gli scavi del 1933.

L'HAMAM OTTOMANO

Tra il Palazzo del Governo e l'Antica Agorà, nei pressi di plateia Platanou [ΠΛΑΤΕΙΑ ΠΛΑΤΑΝΟΥ] si trova l'hamam (o bagni turchi) costruito nel XVII secolo durante l'occupazione ottomana. Funzionò come hamam fino 1948 quando fu utilizzato per depositare sale arrivato con le navi nel vicino porto. Questa destinazione d'uso cessò nel 1980. Dopo anni di abbandono, nel 2010 è stato restaurato dal Ministero della Cultura - 4° Eforato per le Antichità Bizantine e riaperto come sito di interesse storico.

Segui il link per maggiori informazioni su Tullagardna. Sono stati scelti quei ristoranti che, per motivi standard di qualità e servizio, non hanno prezzi eccezionalmente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strada non formalizzate nella toponomastica dell'isola. L'indirizzo possibile, sono indicati anche i

erano luoghi raffinati dove le persone si recavano per rilassarsi facendo massaggi, saune e fare bagni caldi, intrattenendosi con amici e conoscenti.

Segui il link per maggiori informazioni su Tullagardna. Sono stati scelti quei ristoranti che, per motivi standard di qualità e servizio, non hanno prezzi eccezionalmente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strada non formalizzate nella toponomastica dell'isola. L'indirizzo possibile, sono indicati anche i

riscaldate nelle quali si poteva fare il bagno oppure solo sostare sfruttando, in modo simile a una sauna, tutti i benefici del calore e dell'umidità dell'ambiente.

Sull'isola ci sono altri hamam, ma sono moderne costruzioni che offrono servizi tipici di una spa. Nei pressi del Bagno Ottomano, in odos Nafklirou [ΟΔΟΣ ΝΑΥΚΛΗΡΟΥ], 1, c'è però un altro antico hamam restaurato: è l'Epegeion [Επέγειον] by Hamam, un elegante bar con musica dal vivo sia greca che straniera. Benché i lavori di restauro abbiano eliminato tutti gli ambienti e gli arredi tradizionali, se ne può osservare la struttura interna, specialmente gli archi e la cupola tipici dell'architettura ottomana.

PLATEIA PLATANOU

Dal castello, prendendo il ponte di pietra, si entra nella parte più vecchia della Città di Kos. Si giunge in plateia Platanou [ΠΛΑΤΕΙΑ ΠΛΑΤΑΝΟΥ] dove si trova il celebre **platano di Ippocrate**. Si racconta sia stato piantato dallo stesso celebre medico oltre 2000 anni fa per impartire lezioni di medicina ai suoi discepoli al fresco della sua ombra. In realtà, le analisi di laboratorio hanno smentito questo aneddoto, ma i suoi sei secoli d'età e i suoi 12 m di perimetro lo rendono uno dei platani più vecchi e più grandi d'Europa. La gabbia di metallo è stata installata per proteggere e sorreggere i grossi rami dell'albero. Ogni anno, il 5 settembre, le donne dell'isola celebrano un rito ben augurante. Creano due corone, una con foglie fresche e un'altra con foglie secche: simboleggiano l'anno vecchio e quello nuovo. Le corone vengono portate in spiaggia. Quella vecchia viene gettata in mare, quella nuova viene lasciata sul bagnasciuga e ripresa soltanto quando le onde la bagnano quaranta volte. Le donne portano la corona bagnata al platano e, in seguito, a casa propria dove viene bagnata di nuovo con l'acqua di mare e messa su alcune icone religiose.

Il tempio di Asclepio, uno dei migliori restanti di Rodi, è stato restaurato nel 1950. È possibile che non sia presente l'edificio perché si trovano in strada non formalizzate nella toponomastica dell'isola. L'edificio potrebbe essere anche il tempio di Asclepio, uno dei migliori restanti di Rodi, è stato restaurato nel 1950. È possibile che non sia presente l'edificio perché si trovano in strada non formalizzate nella toponomastica dell'isola. L'edificio potrebbe essere anche il

considerazione per i resti archeologici. La moschea viene così chiamata per la sua forma rettangolare simile a una loggia. Si eleva su due piani. L'ingresso principale si

trova sulla facciata nord; il minareto, ricostruito dagli Italiani dopo il terremoto del 1933, è situato nella parte nord-occidentale e presenta un frammento del leone di Nemea, creatura mostruosa uccisa da Ercole (Eracle per i Greci) nella prima delle sue dodici fatiche. Assieme a una statua leonina acefala, proviene appunto dal tempio di Eracle. Il tetto della moschea fu oggetto di lavori nel 1962 e nel 1994. Plateia Platanou viene anche chiamata *plateia Lotzia* [πλατεία Λότζιας] dal nome della moschea.

IL CENTRO STORICO (PALIA POLI)

Il centro storico della Città di Kos, detto anche *Palia Poli* [Παλιά Πόλη, ΠΑΛΙΑ ΠΟΛΗ] (Old Town, Città Vecchia) si estende tra plateia Eleftheria [ΠΛΑΤΕΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ] e plateia Diagora [ΠΛΑΤΕΙΑ ΔΙΑΓΟΡΑ]. Per visitarlo, da plateia Eleftheria prendete odos Alex. Ipsilantou [ΟΔΟΣ ΑΛΕΞ. ΥΨΗΛΑΝΤΟΥ]. Alla fine di questa stradina, girando a destra in **odos Ifestou** [ΟΔΟΣ ΗΦΑΙΣΤΟΥ], inizio della zona pedonale sulla quale si affacciano bar, locali, taverne, gioiellerie, negozi d'artigianato locale e di souvenir. Il palazzo bianco con una cupola alla cui sommità svetta una mezzaluna è

Il palazzo bianco con una cupola alla cui sommità svetta una mezzaluna è un edificio storico di notevole interesse, che per secoli servì di carcere e successivamente di scuola. È possibile che non sia presente l'edificio perché si trovano in strada non formalizzate nella cartografia dell'isola. L'edificio potrebbe essere ridotto anche a

cui oggi rimane soltanto la parte inferiore, crollò durante il sisma del 1933. Non è aperta al pubblico. Appartiene a una fondazione turca e viene utilizzata come magazzino.

Ritornando all'uscita di odos Ifestou, attraversando leoforos Eleftheriou Venizelou si accede in **odos Apellou** [ΟΔΟΣ ΑΠΕΛΛΟΥ], un'altra piccola stradina pedonale dall'atmosfera molto vivace, specialmente dopo il tramonto. Camminando si arriva in **plateia Diagora** [ΠΛΑΤΕΙΑ ΔΙΑΓΟΡΑ], una piazzetta ravvivata da taverne e bar. Alzando lo sguardo si nota un minareto, l'unico elemento della **Moschea Eski**

rimasto in piedi dopo il terribile terremoto del 1933. Secondo quanto affermò Zeki Çeliekkol, diplomatico e professore dell'Università di Ankara, la moschea fu costruita nel 1586 dal dignitario turco Chatzi Moustafa Aga. Se così fosse, il minareto sarebbe il più antico monumento musulmano dell'isola di Kos.

Al tempo dell'occupazione ottomana questa zona era uno dei quartieri turchi più

LA ZONA ARCHEOLOGICA ORIENTALE

La zona archeologica orientale (Anatoliki Archaialogiki Zoni [Δυτική Αρχαιολογική Ζώνη | ΔΥΤΙΚΗ ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΗ ΖΩΝΗ]) della Città di Kos, comprendente l'Antica Agorà (Archaia Agora [Αρχαία Αγορά | ΑΡΧΑΙΑ ΑΓΟΡΑ]) e l'Antico Porto (Archaios Limenas [Αρχαίος Λιμένας] | ΑΡΧΑΙΟΣ ΛΙΜΕΝΑΣ), è delimitata da akti Miaouli [ΑΚΤΗ ΜΙΑΟΥΛΗ], odos Ippokratous [ΟΔΟΣ ΙΠΠΟΚΡΑΤΟΥΣ], odos Vasileos Pavlos [ΟΔΟΣ ΒΑΣΙΛΕΩΣ ΠΑΥΛΟΣ] e odos Nafklirou [ΟΔΟΣ ΝΑΥΚΛΗΡΟΥ]. L'ingresso è gratuito e si trova in odos Nafklirou; mentre l'uscita è in odos Ippokratous. Un tempo qui sorgeva il centro dell'antica città fondata nel 366 a.C. e il suo quartiere portuale. Gli scavi furono effettuati dagli archeologi italiani subito dopo il terremoto del 1933.

IL SANTUARIO DI AFRODITE PANDAMOS E PONTIA

Nei pressi dell'ingresso è il Santuario di Afrodite Pandamos e Pontia (Sanctuary of Aphrodite | Ιερό Αφροδίτης) (1). Era consacrato alla dea Afrodite nei suoi attributi di *Afrodite Pandamos*, dea della terra e dell'amore volgare, e di *Afrodite Pontia*, protettrice dei marinai. Afrodite incarnava, infatti, molteplici manifestazioni dell'amore e della natura. Il santuario, di dimensioni 63x51 m, era delimitato da una cinta muraria e comprendeva due templi gemelli in stile corinzio. L'accesso avveniva sul lato verso il mare, attraverso due propilei (porticato tipico dell'architettura greca antica, di fronte agli ingressi dei grandi edifici civili e religiosi) in asse con i templi che si ergevano nel cortile interno di dimensioni 38x33 m e delimitato un colonnato di

ordine dorico. I lati del cortile ospitavano ambienti per il culto. Le parti superstiti del santuario sono i propilei e alcuni frammenti di colonne.

IL SANTUARIO DI ERACLE

A est del Santuario di Afrodite Pontia e Pandamos si trovano i resti del Santuario di Eracle (Harbour Basilica | Βασιλική Λιμένος) (2). È possibile che non sia presente l'edificazione perché si trovano in strada non formalizzate nella toponomastica dell'isola. L'edificazione possiede, come indicati anche i Romani) secondo il mito delle dodici fatiche, che è oggi visibile nella facciata della Moschea della Loggia. Di dimensioni 12,60x7,50 m, fu in parte costruito con materiale edilizio ricavato da un tempio d'età precedente.

LA BASILICA DI SAN GABRIELE E IL BATTISTERO

A nord-est del Santuario di Eracle si trovano le rovine della Basilica di San Gabriele (o Basilica del Porto (Harbour Basilica | Βασιλική Λιμένος) (2) e del Battistero (Baptistry | Βαπτιστήριο) (4). Costruita nel V o nel VI secolo, era la più grande chiesa dell'isola di Kos (72x23 m) ed era suddivisa in tre navate da alte colonne di granito. La navata centrale, più grande delle laterali, aveva una volta a vela e fu aggiunto sull'isola. Fu scoperta nel 1935 dall'archeologo Luigi Morricone e dall'ingegnere Hermes Balducci durante i lavori di costruzione di una strada. L'area intorno alla basilica presenta altri reperti.

LA STOÀ DEL PORTO

La Stoà del Porto (Harbour Stoà | Στοά Λιμένος) (5) fu eretta di fronte al mare nel III secolo a.C. Secondo gli archeologi questa stoà collegava la zona del porto, dove si trovavano anche i cantieri navali, alla agorà e alle insule attraverso uno spazio

aperto con una serie di rampe che compensavano il dislivello di 2-3 m tra il porto e il resto dell'antica città. Le poche colonne rimaste furono ricostruite dagli Italiani con i resti ritrovati nel sito. Per molti secoli la cittadina ebbe scambi commerciali con gran parte del mar Egeo, specialmente con Alicarnasso (l'odierna Bodrum), l'isola di Rodi e l'Egitto.

LA FORTIFICAZIONE

Tra il quartiere del porto e l'antica città si trovano le rovine della Fortificazione (Fortification | Οχύρωση) (6). In diversi punti si possono osservare i pochi resti che di queste mura difensive che portarono gli archeologi a chiamare quest'area *Città Murata*. Le mura erano spesse quasi 5 m e alte circa 2.5 m e non avevano un profilo regolare. La zona del porto si trovava fuori le mura della città. In un periodo successivo anche il porto fu delimitato da mura, meno spesse e più basse, tanto da non rendere certa la loro funzione difensiva.

LE INSULAE

Segue l'elenco dei migliori ristoranti di Trogir, dove tutti sono stati premiati con il premio standard di qualità e servizio, non hanno prezzi eccessivamente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strutture non formalizzate nella rappresentanza dell'isola. L'elenco completo, come indicato anche il

Segue l'elenco dei migliori ristoranti di Trogir, dove tutti sono stati premiati con il premio standard di qualità e servizio, non hanno prezzi eccessivamente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strutture non formalizzate nella rappresentanza dell'isola. L'elenco completo, come indicato anche il

e al riposo. L'insolita dimensione delle case fa supporre fossero di proprietà di ricchi commercianti che abitavano questa zona per l'estrema vicinanza al porto.

L'AGORÀ

Di fianco la zona residenziale era l'**Agorà** (Agorà | Αγορά) (8), destinata a ospitare edifici pubblici e religiosi. In una prima fase comprendeva una stoà con una serie di camere strette e lunghe che avevano funzione di magazzini. Solo in età ellenistica

assunse l'aspetto e le funzioni di un'agorà. Il suo legame con il porto è stato da subito evidente, ma ciò che ha fatto discutere gli studiosi era la sua connessione con il quartiere portuale per la presenza della fortificazione. Tuttavia, alcune recenti indagini hanno identificato una piccola difformità in un tratto della cinta muraria delimitato da ciò che appaiono come stipiti di un ingresso di circa tre metri murato in età romana.

LA SINAGOGA EBRAICA

La posizione di Kos, tra Occidente e Medio Oriente ha favorito da secoli la presenza di comunità ebraiche. L'isola era sia un punto cruciale per i commerci che un luogo di rifugio per gli Ebrei in fuga dalle persecuzioni in Medio Oriente ma anche espulsi dall'Inquisizione Spagnola. Agli inizi del secolo scorso la comunità ebraica a Kos era molto prospera grazie a un intenso commercio nell'area del Mediterraneo, ma quando l'Italia fascista occupò l'isola, furono applicate le leggi razziali: oltre 2000 ebrei fuggirono dall'isola. Le poche famiglie rimaste vissero un periodo terribile, soprattutto quando alla fine del 1943 giunsero i Tedeschi. Il 23 luglio 1944 tutti gli Ebrei di Kos furono arrestati e mandati nei campi di concentramento di Auschwitz e Birkenau. Fu così che la comunità ebraica di Kos scomparve per sempre.

La sinagoga ebraica si trova al n.4 di odos Alexandros Diakou [ΟΔΟΣ], traversa di odos Nafklirou [ΟΔΟΣ ΝΑΥΚΛΗΡΟΥ]. Come cita un'iscrizione in ebraico posta sopra la porta del tabernacolo, tal Eliezer Tarica, nel 1747, la fece costruire a sue spese. Fu ricostruita nel 1934 dopo essere stata distrutta dal devastante sisma. Dopo essere stata abbandonata per decenni dopo la Seconda Guerra Mondiale, è stata restaurata e convertita in un centro culturale gestito dalla Municipalità di Kos. L'edificio bianco mostra, sulla parte superiore della facciata principale, la stella di Davide con, ai lati, decori a spina di pesce. Sulla sinistra del cancello è una targa in marmo che ricorda la fine della comunità ebraica di Kos: "THE HOLY SYNAGOGUE OF THE JEWISH COMMUNITY OF KOS (16TH CENTURY - 1944)".

PLATEIA ELEFThERIA

Plateia Eleftheria [ΠΛΑΤΕΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ] (Piazza della Libertà) è una delle piazze più animate della Città di Kos, punto in cui iniziano alcune delle le vie più frequentate. È delimitata da edifici storici, alcuni restaurati altri costruiti ex novo in seguito al devastante terremoto del 1933.

Il **Museo Archeologico** (descritto nel prossimo paragrafo) si trova all'interno di un palazzo tipico dell'architettura fascista del Dodecaneso. Ospita reperti ritrovati durante la gli scavi archeologici italiana in seguito al terremoto.

Segue l'elenco dei migliori ristoranti di Tollegerinos. Sono stati scelti quei ristoranti che, per secondo standard di cucina e servizio off, non hanno prezzi eccessivamente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strutture non formalizzate nella toponomastica dell'isola. L'indirizzo possibile, sono indicati anche il

del razionalismo fascista a Kos. Oggi ospita un cinema-teatro, una libreria e uno dei più vecchi kafeneio della città.

La **Moschea del Defterdar** (moschea del Gran Tesoriere) è un edificio a due piani

Segue l'elenco dei migliori ristoranti di Tollegerinos. Sono stati scelti quei ristoranti che, per secondo standard di cucina e servizio off, non hanno prezzi eccessivamente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strutture non formalizzate nella toponomastica dell'isola. L'indirizzo possibile, sono indicati anche il

Segue l'elenco dei migliori ristoranti di Tollegerinos. Sono stati scelti quei ristoranti che, per secondo standard di cucina e servizio off, non hanno prezzi eccessivamente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strutture non formalizzate nella toponomastica dell'isola. L'indirizzo possibile, sono indicati anche il

uguale a quella della moschea. Il minareto ha un unico balcone. Fu restaurato nel 1991 da una fondazione turca di Kos. Le iscrizioni sulla base significano: “Non vi è altro potere al di là di Dio” e “Lode a Dio”.

In un altro edificio costruito dagli Italiani opera il **Mercato Comunale** (Dimotiki Agora [ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΑΓΟΡΑ]) dove si possono acquistare souvenir e prodotti tipici

locali come spezie e dolci, il miele di Ippocrate ricavato dal timo oltre a prodotti di bellezza e per la cura del corpo.

Nei pressi della moderna Agorà, c'è una stradina pedonale, **Ifestou** [ΗΦΑΙΣΤΟΥ], che unisce odos Alex. Ipsilantou [ΟΔΟΣ ΑΛΕΞ. ΥΨΗΛΑΝΤΟΥ] e leoforos Eleftheriou Venizelou [ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ]: è una stradina pedonale lungo la quale si trovano negozietti che vendono oggetti della produzione locale: gioielli in oro e argento, tappeti, ceramiche e altri souvenir caratteristici. In zona si trova anche **plateia Diagora** [ΠΛΑΤΕΙΑ ΔΙΑΓΟΡΑ], una piazza piena di ristorantini nella quale campeggia il **Minareto**, l'unica parte della moschea di Eski rimasta in piedi in seguito a un violento terremoto.

IL MUSEO ARCHEOLOGICO DI KOS

Riaperto al pubblico nel 2016 dopo alcuni anni di restauri, il Museo Archeologico di Kos (Archeologiko Mouseio Ko [Αρχαιολογικό Μουσείο Κω, ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΚΩ]) (tutti i giorni, lun chiuso, 8:30-15:00 | €3, €2) si trova in Plateia Eleftheria [ΠΛΑΤΕΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ], ospitato in un edificio neoclassico a due piani con tre ingressi sovrastati da archi. Fu voluto da Mario Lago, governatore del Dodecaneso, per ospitare il gran numero di reperti scoperti durante le attività di scavi successivi al sisma del 1933. Fu inaugurato nel 1936. Oggi è uno dei dieci musei più visitati in Grecia.

Le più importanti e interessanti tra le sculture esposte sono:

- La statua di Ippocrate, datata IV secolo a.C., ritrovata durante gli scavi effettuati all'Odeon. In realtà la scultura non rappresenta il celebre padre della medicina. Furono gli operai che la ritrovarono a chiamarla Ippocrate.
- Tre statue, due donne e un uomo, datate IV-III sec a.C. Si ritiene che le donne rappresentino la dea Demetra e sua figlia Persefone, mentre l'uomo sarebbe Pluto. Le iscrizioni sulla base indicano che le statue erano offerte votive di sacerdotesse e altre persone appartenenti a un piccolo tempio.

- Un bassorilievo di una tomba del VI secolo a.C., che rappresenta un giovane atleta nudo che tiene una corona in segno di vittoria. Alcune lettere incise sulle sue cosce, potrebbero indicare il suo nome. La statua è stata trovata alle soglie dell'Altare di Neratzia.
- Alcune statue di donne, del periodo ellenistico (III-II secolo a.C.), che indossano un indumento tipico di Kos.
- Un antropomorfo (supporto di una tomba) d'età ellenistica (II secolo a.C.), in realtà una copia di un originale più vecchio. È decorato con un bassorilievo che rappresenta il culto di Dioniso in attesa di essere sacrificato da Apollo per averlo ucciso e avergli con la faccia, uno strumento musicale dell'Asia Minore.
- Una pavimentazione di mosaico trovata nelle sue rovine restaurate, del periodo ellenistico, che raffigura una scena di vita marina: un'isola, invece, raffigura l'arrivo di Nelepto a Kos durante la guerra.
- Il mosaico di Hermes (I sec. d.C.), proveniente dalle rovine del mosaico di Europa. Rappresenta il dio Hermes che sta in una nave, tenendo in alto il suo petto.
- Una statua nuda di Nelepto che tiene in mano un bastone con un serpente intrecciato, simbolo greco associato alla medicina, assieme a Telesforo, dio della guarigione, che sta ai suoi piedi. La statua è datata al secolo d.C., e proviene dalle rovine con del mosaico di Europa.

L'ALTARE DI DIONISO E IL TEMPIO DEGLI ATTALIDI

Scoperto nel 1933 da Luciano Laurenzi durante i lavori di scavi susseguenti il grave sisma che colpì l'isola, l'**Altare di Dioniso**, come l'altare di Apollo Kyparission del sito dell'Asklepon, seguiva lo stile dei grandi altari dell'Asia Minore che ebbe come

regge Telesforo, dei migliori ritratti di Telesforo, sono stati fatti per ritratti che, per essere standard di culto e servizio all, non hanno pezzi eccezionalmente all. È possibile che non sia presente l'induzione perché si trovano in strutture non formalizzate nella rappresentazione dell'isola. Tuttavia, è possibile, sono indicati anche il

all'interno del Castello Neratzia.

Segua l'elenco dei migliori ristoranti di Toleggenhove. Sono stati scelti quei ristoranti che, per alcuni standard di cucina e servizio alti, non hanno prezzi eccessivamente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strade non formalizzate nella toponomastica dell'isola. L'indirizzo possibile, sono indicati anche il

Nei pressi dell'altare sono le rovine del **Tempio degli Attalidi**. Il sito è visitabile gratuitamente perché non è organizzato. Si trova all'estremità orientale di leoforos Georgiou B' (pronuncia B'=pemptu) [ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΓΕΩΓΙΟΣ Β'] a un centinaio di metri da Casa Romana.

CASA ROMANA

In leoforos Georgiou B' (pronuncia B'=pemptu) [ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΓΕΩΓΙΟΣ Β'] si trova Casa Romana (Romaiki Oikia [Ρωμαϊκή Οικία, ΡΩΜΑΪΚΗ ΟΙΚΙΑ]) (tutti i giorni, lun chiuso, 8:30-15:00 | €6, €3, gratis), uno degli edifici storici più belli ma meno conosciuti dell'isola di Kos perché riaperto nella primavera del 2015 dopo anni di restauri realizzati dall'Istituto Archeologico degli Studi Egei di Rodi grazie ai fondi della Comunità Europea. Questa domus in stile pompeiano fu costruita nel III secolo d.C. sulle rovine di un edificio di periodo ellenistico (I secolo a.C.) che ospitava due o tre distinte unità abitative. Il terremoto del 142 d.C. rase al suolo l'intero fabbricato che fu ricostruito come una singola dimora. Nel III secolo d.C. furono apportate piccole modifiche nella ripartizione dei vani e alcune migliorie ornamentali, con l'aggiunta di affreschi, mosaici e pregiati marmi. Un nuovo sisma, nel 365 d.C., distrusse gran parte della residenza che non fu più ricostruita, anche se venne occupata in una piccola parte ancora agibile. I frammenti d'età ellenistica sono ancora oggi visibili nelle pareti esterne sul lato nord.

Casa Romana fu scoperta nel 1933 dagli archeologi italiani guidati da Luciano

Segua l'elenco dei migliori ristoranti di Toleggenhove. Sono stati scelti quei ristoranti che, per alcuni standard di cucina e servizio alti, non hanno prezzi eccessivamente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strade non formalizzate nella toponomastica dell'isola. L'indirizzo possibile, sono indicati anche il

renderla un'attrazione culturale comprensibile anche dal visitatore meno esperto di storia e archeologia. Il risultato fu, così, un completo rifacimento dell'edificio che

oggi permette di osservare tutti gli ambienti e gli spazi aperti così com'erano durante il periodo romano. In realtà, gli archeologi italiani trascurarono la parte meridionale, risistemata e valorizzata dai recenti lavori di restauro.

Il particolare di Casa Romana si tratta di *peristili rodii*, una tipologia caratteristica dell'area del Mediterraneo orientale che l'architetto e scrittore romano Marco Vitruvio Pollione definisce nella sua magna opera *De architectura*, peristili dotati di un portico, di solito quello nord, più alto degli altri.

Il particolare di Casa Romana si tratta di *peristili rodii*, una tipologia caratteristica dell'area del Mediterraneo orientale che l'architetto e scrittore romano Marco Vitruvio Pollione definisce nella sua magna opera *De architectura*, peristili dotati di un portico, di solito quello nord, più alto degli altri.

L'ODEON ROMANO

Lungo leoforos Georgiou B' (pronuncia B'=pemptu) [ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΓΕΩΓΙΟΣ Β'], un sentiero pedonale alberato conduce all'Odeon (Odeion) Romano (Romaiko Odeio [Ρωμαϊκό Ωδείο, ΡΩΜΑΪΚΟ ΩΔΕΙΟ]). Portato alla luce nel 1929 dall'archeologo Luciano Laurenzi, l'Odeon è una costruzione semicircolare realizzata nel I o nel II secolo d.C. e utilizzata per spettacoli e competizioni di musica e di poesia. Era anche sede del *gerousia*, autorità pubblica formata da anziani illustri cittadini che, però, non aveva alcun potere politico. L'odeon aveva gli stessi elementi architettonici del teatro differenziandosi da esso per la forma esterna rettangolare e dalla copertura. La gradinata, il *koilon* (o *cavea* come chiamata dai Romani), aveva una capienza

Il particolare di Casa Romana si tratta di *peristili rodii*, una tipologia caratteristica dell'area del Mediterraneo orientale che l'architetto e scrittore romano Marco Vitruvio Pollione definisce nella sua magna opera *De architectura*, peristili dotati di un portico, di solito quello nord, più alto degli altri.

Il particolare di Casa Romana si tratta di *peristili rodii*, una tipologia caratteristica dell'area del Mediterraneo orientale che l'architetto e scrittore romano Marco Vitruvio Pollione definisce nella sua magna opera *De architectura*, peristili dotati di un portico, di solito quello nord, più alto degli altri.

Assieme alle altre statue è esposta presso il Museo Archeologico di Kos. Lo *skéné* (il palcoscenico) aveva una forma pentagonale irregolare un *proscenio* (la parte

antistante) da due scalette laterali e al *parascenio* (le quinte) attraverso tre ingressi;

L'accesso all'Odeon è gratuito eccezion fatta quando si tengono eventi e spettacoli culturali organizzati dall'Amministrazione della Città di Kos.

LA CHIESA DI SAN GIOVANNI BATTISTA

Nella parte meridionale della Città di Kos si trovava la basilica paleocristiana di San Giovanni Battista (Agios Ioannis Prodromos [Άγιος Ιωάννης Πρόδρομος]). Fu costruita tra il V e VI secolo ed era una delle chiese più grandi dell'isola. Tale ipotesi non deriva da un'analisi sui resti della chiesa perché di essa non rimane nulla, bensì da quello che era il suo battistero, giunto ai giorni nostri in perfette condizioni, caso rarissimo per i battisteri paleocristiani in Grecia. Oggi la struttura viene utilizzata

episodi del Vangelo. Delle otto colonne di ordine ionico che sostenevano la cupola ne restano soltanto tre. Al centro era il fonte battesimale, rimosso quando il battistero fu convertito in chiesa. Come indica un'iscrizione, l'iconostasi in legno fu realizzata nel 1662.

LA ZONA ARCHEOLOGICA OCCIDENTALE

Di fronte all'Odeon Romano, lungo leoforos Georgiou B' (pronuncia B'=pemptu) [ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΓΕΩΓΙΟΣ Β'], è la Zona Archeologica Occidentale (Ditiki Archaologiki Zoni [Δυτική Αρχαιολογική Ζώνη | ΔΥΤΙΚΗ ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΗ ΖΩΝΗ]) della Città di Kos. Gli scavi, condotti dal 1933 al 1938 prima da Luciano Laurenzi e poi da Luigi Morricone, hanno portato alla luce un quartiere ai piedi della collina che ospitava l'acropoli dell'antica città di Kos. Sebbene abbia un evidente valore storico, il sito non è ben organizzato e mantenuto. L'ingresso è gratuito e avviene senza il minimo controllo. La vegetazione ricopre le rovine che non hanno adeguate indicazioni.

Risalente all'età ellenistica (prima metà del II secolo a.C.) il **Ginnasio** (Gymnasio [Γυμνάσιο]) fu scoperto nel 1938 da Luigi Morricone che scavò soltanto la parte nord-orientale. Il resto del complesso fu portato alla luce dagli archeologi greci nel

1950. Il complesso è stato ricostruito in gran parte dagli archeologi italiani. La piscina fu aggiunta in età romana.

ne possono ammirare quattro gruppi di quattro ricostruite dagli archeologi italiani. La piscina fu aggiunta in età romana.

LE TERME OCCIDENTALI

Le Terme Occidentali (Dikites Thermes [Δυτικές Θέρμες]) furono costruite nel III secolo d.C. La particolare forma trapezoidale si deve alla irregolarità del terreno e alla necessità di inserirsi all'interno del tessuto urbano. Le terme occupavano la parte meridionale del Ginnasio, condividendo con esso la rete idrica che proveniva da sistema idrico fatto di tubature in terracotta lungo oltre 5 km che aveva inizio dalle sorgenti di Vourina. In seguito al terremoto del 469, al posto delle terme, furono costruite almeno due basiliche protocristiane. Delle tipiche camere termali

sono state ricostruite in gran parte dagli archeologi italiani. Lo stato in gran parte ricostruito dagli archeologici italiani.

IL CARDO E IL DECUMANO

Il **cardo** (o *via lastricata*), datato al III secolo d.C., si presenta in ottime condizioni in tutto il tratto finora portato alla luce, tra il Ginnasio e le Terme Occidentali da un
carreggiata e il marciapiede occidentale del cardo. Il **decumano** è stato scavato per circa 150 m deviando un tratto di leoforos Georgiou B', perché realizzata proprio sullo stesso percorso dell'antica strada. Fu chiamato dagli archeologi via porticata perché durante gli scavi furono scoperti basamenti di colonne disposte in fila che probabilmente andavano a formare un porticato.

IL NINFEO

Il cardo separava le Terme Occidentali da un luogo utilizzato in epoche diverse sia come ninfeo che come *forica* (latrina). Nelle società greche e romane il ninfeo fu al principio un edificio religioso dedicato a una ninfa situato una sorgente d'acqua o a una fontana. In seguito divenne un luogo di relax. L'edificio, databile al III secolo d.C., fu scavato nel 1937-1938 e subito ricostruito dagli archeologici. La pianta è quasi quadrata, di lato pari circa a 20 m. Il cortile interno, anch'esso quadrato, è delimitato sul lato ovest da uno spesso muro di oltre 4 m sul quale si aprono due file di tre grandi nicchie con altrettante vasche poste proprio davanti. La bellezza del cortile si evidenzia per le tracce di marmo policromo che rivestiva le vasche. Il pavimento era a mosaico, in parte rivestito da lastre di marmo. Rimangono pochi frammenti delle numerose colonne.

A est della forica, lungo il decumano furono scoperte alcune domus romane che hanno regalato alcuni splendidi mosaici pavimentali. Le case sono databili al III secolo d.C., ma costruite sui resti di edifici d'età ellenistica, andati distrutti a causa dei numerosi terremoti che colpirono l'isola di Kos.

LA CASA DEL RATTO D'EUROPA

La Casa del Ratto d'Europa era una residenza di una famiglia aristocratica. Era così grande da occupare un'intera isola. Al suo interno fu scoperto il maggior numero di statue, oggi esposte al Museo Archeologico di Kos. Gli scavi hanno portato alla luce solo parti delle mura perimetrali che tuttavia hanno permesso di identificare la sua pianta a trapezio irregolare per sfruttare al meglio l'impianto urbanistico. Il cortile

Segue l'elenco dei migliori ristoranti di Troggendorf. Sono stati scelti quei ristoranti che, per alcuni standard di cucina e servizio alti, non hanno prezzi eccessivamente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strutture non formalizzate nella nomenclatura dell'isola. L'elenco potrebbe essere ridotto anche il

Segue l'elenco dei migliori ristoranti di Troggendorf. Sono stati scelti quei ristoranti che, per alcuni standard di cucina e servizio alti, non hanno prezzi eccessivamente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strutture non formalizzate nella nomenclatura dell'isola. L'elenco potrebbe essere ridotto anche il

Segue l'elenco dei migliori ristoranti di Troggendorf. Sono stati scelti quei ristoranti che, per alcuni standard di cucina e servizio alti, non hanno prezzi eccessivamente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strutture non formalizzate nella nomenclatura dell'isola. L'elenco potrebbe essere ridotto anche il

gonfiato dal vento, lasciando nude le forme sinuose della principessa. La presenza del vento è confermata dalla fiamma strozzata della fiaccola tenuta da un fanciullo posto dietro al toro. È un Erote, figura della mitologia raffigurante l'amore divino. Un delfino tra gli abbozzati tratteggi del mare completa la composizione.

LA CASA DEL SILENO

La Casa del Sileno era di minori dimensioni e di fattura più modesta della Casa de Ratto d'Europa ma i suoi decori erano di egual valore. Nel cortile, privo di peristilio, si trova un pavimento musivo in eccellente stato di conservazione. Risalente al III d.C. Ritrae una scena di caccia al cinghiale (fig. 76), un sileno (dio degli alberi) con un tirso (bastone sacro) su un asino e una scena di gladiatori. In quest'ultima si vedono, sulla sinistra, due gladiatori con scudi, elmi e pesanti armature che si fronteggiano in posizione ravvicinata. Uno dei due si chiamava Aigialos [ΑΙΓΙΑΛΟΣ]. La scena sulla destra ha tre protagonisti: Zefiros [ΖΕΦΥΡΟΣ], privo di armatura, brandisce un pugnale nella mano destra e con la sinistra tenta di colpire con una lancia il suo

avversario, Ylas [ΥΛΑΣ], con elmo, armatura e scudo, mentre affonda un colpo con un coltello. Alle spalle di Zefiros, un reziario, un gladiatore che combatteva, privo di armatura, con un tridente e una rete.

LA CASA DEL GIUDIZIO DI PARIDE

Nella Casa del Giudizio di Paride, una domus poco decifrabile perché ritrovata sulle rovine di altre strutture di diverso periodo, si trova il *mosaico del Giudizio di Paride* che, tra le altre illustrazioni, mostra il celebre episodio della mitologia greca. Il mito racconta che al matrimonio di Peleo e Teti, futuri genitori di Achille, Eris, dea della discordia, non fu invitata. Per vendicarsi, gettò al banchetto una mela d'oro con la scritta "alla più bella". Le tre dee presenti, Era, Atena e Afrodite, iniziarono a litigare per chi meritasse quella mela. Chiesero a Zeus di decidere, ma questi si defilò affermando che avrebbe dovuto decidere il più bello dei mortali, Paride, principe di

Segue l'elenco dei migliori ristoranti di Tolegondra. Sono stati scelti quei ristoranti che, per alcuni standard di qualità e servizio alti, non hanno prezzi eccessivamente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strutture non formalizzate nella nomenclatura dell'isola. L'elenco possibile, sono indicati anche i

Segue l'elenco dei migliori ristoranti di Tolegondra. Sono stati scelti quei ristoranti che, per alcuni standard di qualità e servizio alti, non hanno prezzi eccessivamente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strutture non formalizzate nella nomenclatura dell'isola. L'elenco possibile, sono indicati anche i

Segue l'elenco dei migliori ristoranti di Tolegondra. Sono stati scelti quei ristoranti che, per alcuni standard di qualità e servizio alti, non hanno prezzi eccessivamente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strutture non formalizzate nella nomenclatura dell'isola. L'elenco possibile, sono indicati anche i

scritte indicano i nomi dei personaggi.

ALTRE ROVINE DELLA CITTÀ DI KOS

Riconosciuto come un museo a cielo aperto, il capoluogo dell'isola conserva un patrimonio archeologico davvero infinito. Passeggiando per le vie del centro, si possono notare molti ruderi che ricordano la storia dell'antica città. Molti reperti

sono stati lasciati all'incuria perché è difficile catalogare quanto l'isola ha regalato. Si suppone che molto altro giaccia ancora sepolto in zone scavate solo parzialmente e in altre ancora non oggetto di esplorazione.

Oltre le zone archeologiche orientali e occidentali gli archeologici hanno identificato anche una zona settentrionale che comprende le Terme Settentrionali e lo Stadio. In una zona verde ai margini di Megalou Alexandrou [ΟΔΟΣ ΜΕΓΑΛΟΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ] si trovano, sparsi e abbandonati, i resti dello **Stadio**, [Στάδιο], una struttura del II

secolo d.C. che, per alcuni standard di costruzione e servizio all'epoca, non hanno prezzi eccezionalmente alti. È possibile che non sia presente l'edilizia perché si trovano in strutture non formalizzate nella toponomastica dell'isola. Tuttavia, possibilmente, sono indicati anche i

permisero di identificare la struttura come uno stadio. Delle **Terme Settentrionali**, che si trovava in prossimità della moderna Marina, rimangono solo pochi ruderi sparsi tra i palazzi moderni.

PSALIDI

Psalidi [Ψαλίδι, ΨΑΛΙΔΙ] è una località turistica a una manciata di chilometri dalla Città di Kos. Non esiste un centro cittadina perché l'area si è sviluppata lungo la strada che scorre lungo la costa nord-orientale dell'isola. Le spiagge attrezzate di ghiaia sono gestite dalle strutture alberghiere e da un beach bar. Spostandosi verso le zone libere, si riescono a trovare spazi meno affollati per avere più tranquillità.

Il meltemi, presente quasi tutti i giorni di luglio e agosto, soffia con velocità media tra i 4 e i 6 beaufort, con alcuni picchi a 7 beaufort. La zona è per kiter e surfer con abilità intermedia e avanzata, ma è praticabile anche per i principianti nelle zone più riparate, dove i centri kite e windsurf tengono i corsi.

Nei pressi di Capo Psalidi si trova una laguna paludosa che durante l'occupazione italiana veniva utilizzata per l'estrazione del sale. Sebbene negli scorsi decenni siano stati costruiti strutture alberghiere e altre attività turistiche e commerciali, la zona, estesa per quasi 100 ettari, è una riserva naturale, tutelata dall'Amministrazione Comunale. Sono state identificate diverse tipologie di vegetazione e habitat naturali: i fondali del mare di fronte al promontorio sono ricoperti di praterie di posidonia e

nelle zone della palude sono presenti svariate piante protette. Inoltre questa zona è ricca di uccelli e animali marini. Sono stati creati due sentieri (che per alcuni standard di pulizia e servizio all, non hanno prezzi eccezionalmente alti). È possibile che non sia presente l'infrastruttura perché si trovano in strada non formalizzate nella toponomastica dell'isola. L'ultima possibilità, sono indicati anche il birdwatching percorrendo alcuni percorsi speciali costruiti allo scopo.

Pur non offrendo luoghi interessanti da visitare, rappresenta una buona base dove soggiornare: si ha realmente tutto a disposizione a pochi passi. In particolare, lungo la strada che collega Psalidi alla Città di Kos ci sono taverne, bar e negozi di ogni genere. Utilizzando un mezzo a noleggio, un autobus o un taxi, si può raggiungere in pochi minuti il capoluogo e in meno di un'ora il resto dell'isola.

Segui l'elenco dei migliori ristoranti di Tolegondras. Sono stati creati due sentieri (che per alcuni standard di pulizia e servizio all, non hanno prezzi eccezionalmente alti). È possibile che non sia presente l'infrastruttura perché si trovano in strada non formalizzate nella toponomastica dell'isola. L'ultima possibilità, sono indicati anche il

spingono fino a questa zona. Gli ombrelloni, lettini e cuscini sono gratuiti, basta prendere una consumazione al beach bar.

Segui l'elenco dei migliori ristoranti di Tolegondras. Sono stati creati due sentieri (che per alcuni standard di pulizia e servizio all, non hanno prezzi eccezionalmente alti). È possibile che non sia presente l'infrastruttura perché si trovano in strada non formalizzate nella toponomastica dell'isola. L'ultima possibilità, sono indicati anche il

parte della comunità dell'isola. La vista di Capo Agios Fokas, del mar Egeo e della costa turca è impareggiabile.

EMPROS THERMES

Empros Thermes [Εμπρός Θέρμης, ΕΜΠΡΟΣ ΘΕΡΜΗΣ] è una spiaggia distante una decina di chilometri dalla Città di Kos. Il colore nero, della sabbia e della ghiaia deriva dalla natura vulcanica di questo tratto di costa. Infatti, questa località è una dei più note e frequentate di Kos non tanto per il mare, ma per l'insolito fenomeno geologico, del tutto simile agli onsen giapponesi: da alcune sorgenti nel sottosuolo

bagno all'aperto. Gli migliori minerali di Talygardenos sono stati usati per mineralizzare il mare per creare standard di salute e servizio alti, non hanno prezzi eccezionalmente alti. È possibile che non sia presente l'induzione perché si trovano in strutture non formalizzate nella toponomastica dell'isola. L'induzione possibile, sono indicati anche il

alla pelle. Alcuni scogli formano una piscina naturale profonda al massimo un metro.

La forma di questa rilassante e gratuita spa muta spesso perché durante l'inverno

bagno all'aperto. Gli migliori minerali di Talygardenos sono stati usati per mineralizzare il mare per creare standard di salute e servizio alti, non hanno prezzi eccezionalmente alti. È possibile che non sia presente l'induzione perché si trovano in strutture non formalizzate nella toponomastica dell'isola. L'induzione possibile, sono indicati anche il

rovinarsi.

Da tempo, l'Amministrazione Comunale di Kos sta intenzione di trasformare questo luogo naturale in una spa organizzata e, di conseguenza, a pagamento. Per adesso nulla ancora è stato fatto.

Sull'isola ci sono altre fonti simili a embros Thermes. Quella più conosciuta è **Piso Therma** [Πίσω Θερμά], nei pressi della spiaggia di Agia Irini, nell'area di Kardamena.

PLATANI

Platani [Πλατάνι, ΠΛΑΤΑΝΙ] si trova appena fuori la Città di Kos, lungo la strada per il sito archeologico di Asclepio. Fino al 1964 il suo nome era Kermete ed era abitata quasi esclusivamente da Turchi anche dopo l'ultima sconfitta dell'Impero Ottomano e della dichiarazione della Repubblica della Grecia. Nella cittadina c'erano una scuola turca, negozi con prodotti turchi e una moschea e la vita tra Turchi e Coi scorreva tranquilla. Tuttavia, in seguito all'invasione turca di Cipro del 1974, tra Grecia e Turchia la tensione raggiunse livelli insostenibili e i rapporti tra i due Paesi s'incrinarono irrimediabilmente. L'insegnamento della lingua turca fu abolito e il nome turco del villaggio fu cambiato nel greco Platani. Temendo ritorsioni, gran parte dei Turchi presenti sull'isola e in questo villaggio fecero ritorno in patria. Molti Coi chiamano Platani *"il villaggio turco"* perché la quasi totalità dei 1500 Turchi residenti a Kos abita in questo villaggio.

Oltre al minareto turco e ad alcuni negozi, non è rimasto molto a testimoniare la presenza turca, ma vale la pena fare una breve sosta a Platani per mangiare in una delle taverne i piatti greci che qui subiscono ancora l'influenza turca. Almeno in cucina l'armonia di diverse culture e tradizioni rimane un vero piacere.

La Moschea di Platani è più nota come **Moschea del Pascià Hassan** [Χασάν Πασά] Segua l'elenco dei migliori ristoranti di Tolegandira. Sono stati scelti quei ristoranti che, per essere considerati di qualità e servizio alti, non hanno prezzi eccessivamente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strada non formalizzate nella toponomastica dell'isola. L'indirizzo possibile, sono indicati anche i però, contrasta la vivacità delle mattonelle policrome e dei tappeti dalle tonalità sgargianti.

Segua l'elenco dei migliori ristoranti di Tolegandira. Sono stati scelti quei ristoranti che, per essere considerati di qualità e servizio alti, non hanno prezzi eccessivamente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strada non formalizzate nella toponomastica dell'isola. L'indirizzo possibile, sono indicati anche i cancello della sinagoga della Città di Kos.

L'ASCLEPIO

Situato a 3,5 km a ovest della Città di Kos, l'Asclepio [Ασκληπιείο, ΑΣΚΛΗΠΙΕΙΟ] (anche Asclepion o Asklepeion) (estate: mar-ven 8:00-20:00, lun, sab, dom e festivi 8:00-15:00; inverno: tutti i giorni, lun chiuso, 8:00-15:00 | €8, €4), (tutti i giorni, lun chiuso, 8:30-19:00, | €2) si trova lungo i declivi orientali del monte Dikeos a 100 m s.l.m. offrendo un ampio panorama del golfo di Keramos, del mare e della costa turca. È il sito archeologico più importante di Kos.

IL DIO ASCLEPIO

La nascita di Asclepio, dio della medicina, Esculapio per i Romani, è uno degli episodi più intricati della mitologia greca. Un giorno Apollo si innamorò di Coronide, figlia di Flegias, re dei Lapiti. Dopo aver giaciuto con la fanciulla, il dio del sole dovendosi recare a Delfi lasciò un corvo a sorvegliare la ragazza. Sebbene fosse incinta del figlio

di Apollo, Coronide sposò il giovane Ischys, che amava prima di incontrare Apollo. L'uccello avvisò Apollo dell'infedeltà di Coronide che, accecato dall'ira, uccise la giovane trafiggendola con una freccia. Pochi istanti prima di spirare la giovane rivelò al dio di essere incinta di suo figlio e che, a causa della sua vendetta, sarebbe morto assieme a lei. Apollo non riuscì a riportare in vita Coronide, ma salvò il bambino tirandolo fuori dal suo ventre e lo affidò al centauro Chirone.

Ad Asclepio, che i Romani chiamavano Esculapio, si riconduce il simbolo della medicina e della farmacia del mondo moderno: il caduceo, un bastone alato con un serpente attorcigliato anche se la versione attualmente più utilizzata mostra due serpenti attorcigliati che fanno riferimento a Hermes, Dio del commercio. Fin dall'antichità il caduceo è legato alle arti della medicina perché univa le virtù del serpente, la cui muta della pelle simboleggia la rinascita e, con la verga, strumento che rappresenta l'azione dell'uomo nel somministrare le cure. Il mito racconta che, un giorno, un serpente si avvolse intorno al bastone di Asclepio: il dio, appena lo vide, lo uccise. Un altro serpente arrivò portando in bocca un'erba medica che riportò in vita l'animale morto. Fu così che Asclepio imparò a resuscitare i morti e il bastone col serpente divenne il suo simbolo.

I SANTUARI DI ASCLEPIO

I santuari di Asclepio erano luoghi religiosi e di cura dei malati, nei quali sacerdoti operavano come medici. Tra la Grecia e i territori dell'Impero Romano esistevano centinaia di templi dedicati al dio della medicina che operarono per quasi un millennio. I più importanti santuari di Asclepio in Grecia erano quelli di Trikala, città natale del dio, di Epidauro e di Kos.

L'origine del culto di Asclepio sull'isola non è certa. Una versione racconta che, dopo la caduta di Troia, molti navi ritornano sulla penisola greca ripararono a Kos colte dalle tempeste. Su una di queste navi si trovava Polidario, figlio di Esculapio, che diede inizio al culto. Un'altra versione vede invece sbarcare sull'isola un gruppo di coloni di Epidauro, dove si trovava il più grande santuario di Asclepio.

La struttura di un Asklepion e le attività in esso praticate si possono paragonare a quelle di un centro benessere o una casa di cura con un'atmosfera carica di religiosità e sacralità. Le terapie iniziavano con un bagno purificatorio nelle vasche

contenenti le acque termali delle fontane sacre, che venivano anche bevute. I malati indossavano vesti pulite e si recavano presso il tempio a rendere omaggio al dio Asclepio. La parte più importante della terapia avveniva nell'*abaton*, la sala in cui i

Figura 1: Veduta del tempio di Asclepio a Kos, con il santuario di Asclepio in primo piano. Il tempio di Asclepio è un tempio dorico a tre navate, con un portico a colonne. Il santuario di Asclepio è un complesso di edifici, con un tempio di Asclepio in primo piano. Il tempio di Asclepio è un tempio dorico a tre navate, con un portico a colonne. Il santuario di Asclepio è un complesso di edifici, con un tempio di Asclepio in primo piano.

suggerendo le piante medicinali da assumere. Se durante l'esperienza onirica il dio non appariva distintamente (o non appariva affatto), i sacerdoti interpretavano il sogno e decidevano a quale cura sottoporre il paziente. Molti malati, infatti, erano così suggestionati dall'atmosfera e dal desiderio di ricevere la guarigione dal dio Asclepio, da illudersi nell'essere convinti che fosse davvero apparso loro in sogno.

LE FASI COSTRUTTIVE DEL SANTUARIO

La tesi più accreditata sulle varie fasi di costruzioni vede al principio, nella seconda metà del V secolo a.C., un tempio di Apollo che, in realtà, non faceva ancora parte del complesso. La prima area sacra dedicata ad Asclepio risale alla seconda metà del IV secolo a.C. nella terrazza più alta, ma la creazione degli edifici che diedero vita al complesso si ebbero nella prima parte del III secolo a.C., quando furono istituiti i Megala Asklepieia, i giochi in onore del dio. L'intero complesso fu costruito seguendo i declivi collinari, senza effettuare alcuna forzatura al paesaggio. L'attuale configurazione del sito tiene conto di tutte le fasi costruttive che soltanto un occhio esperto è in grado di distinguere. Per quasi un millennio fu un santuario in onore del dio della medicina, ma anche un ospedale e centro benessere, nel quale lavoro anche Ippocrate. I santuari di Asclepio si recavano i malati per essere guariti, così in quei luoghi erano utilizzati anche per pratiche tra il magico e il medico. Il complesso andò distrutto a causa di un terremoto nel 554 d.C. e mai più ricostruito. I Cavalieri dell'Ordine di San Giovanni utilizzarono i suoi resti come materiale per costruire la fortezza di Kos.

GLI SCAVI

Molti storici sono stati da sempre convinti che anche a Kos, patria di Ippocrate, vi fosse un santuario di Asclepio. Nel XIX secolo ci furono diverse esplorazioni sull'isola ma si dovette attendere il 1891 per avere validi indizi sull'esistenza dell'Asklepion di Kos con la pubblicazione dei mimiambi del poeta greco Eronda. Nel IV mimiampo Eronda racconta la visita di due donne a un tempio di Asclepio sull'isola di Kos dove sacrificano un gallo rimanendo estasiato dalla bellezza dei monumenti, dei dipinti e delle sculture del sito. William Roger Paton, traduttore e studioso scozzese di testi dell'Antica Grecia, fu inviato dall'Università di Berlino per trovare la posizione esatta dell'Asklepion. Fu però Iakovos Zeraftis, antiquario di Kos e appassionato di storia, a

reperi furono trasferiti al museo di Istanbul (in quel periodo Kos era sotto il dominio ottomano) e in altri musei tedeschi. Nel sito fu allestito un museo all'aperto per sistemare quei reperti che, per dimensioni o per fragilità, non poterono essere trasferiti. Nel 1904 Herzog interruppe gli scavi per mancanza di fondi e perché preoccupato di eventuali crolli delle strutture.

ricostruzione degli edifici realizzate con i materiali ritrovati all'interno dell'area di scavo. I lavori si interruppero alla fine della Seconda Guerra Mondiale quando gli Italiani lasciarono Kos.

LA TERRAZZA INFERIORE

I 23 gradini della prima scalinata consentono l'accesso al **propileo** (1) di larghezza pari 11,5 m. Il propileo era un porticato caratteristico dell'architettura greca antica, antistante gli ingressi dei grandi edifici civili e religiosi. Si accede così alla prima terrazza rettangolare del complesso chiusa su tre lati da una **stoà ellenistica** (2),

(portico colonnato). Oggi sono visibili le fondamenta, le basi delle colonne e alcuni serbatoi d'acqua. Dietro la stoà erano le stanze della scuola medica dove venivano visitati i malati e dove alloggiavano pellegrini, parenti e, da quando nel III secolo a.C. furono istituiti i Megala Asklepieia, i giochi in onore del dio, gli atleti. Rimane ben poco di questi alloggi perché è la parte maggiormente raziata dai Cavalieri dell'Ordine di San Giovanni per costruire altri edifici sull'isola.

Segue l'elenco dei migliori ristoranti di Trogiradina. Sono stati scelti quei ristoranti che, per secondo standard di cucina e servizio alti, non fanno prezzi eccessivamente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strutture non formalizzate nella nomenclatura dell'isola. L'elenco potrebbe essere anche il

Segue l'elenco dei migliori ristoranti di Trogiradina. Sono stati scelti quei ristoranti che, per secondo standard di cucina e servizio alti, non fanno prezzi eccessivamente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strutture non formalizzate nella nomenclatura dell'isola. L'elenco potrebbe essere anche il

Segue l'elenco dei migliori ristoranti di Trogiradina. Sono stati scelti quei ristoranti che, per secondo standard di cucina e servizio alti, non fanno prezzi eccessivamente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strutture non formalizzate nella nomenclatura dell'isola. L'elenco potrebbe essere anche il

(4) per le pratiche di idroterapia. Più avanti, all'estremità di ciò che rimane dell'ala occidentale della stoà, si trovavano le rovine delle **latrine** (5), aggiunte nel III secolo d.C.

Passando al lato sinistro della scalinata, tra le nicchie restaurate dagli archeologi italiani con la pietra di tufo se ne nota una più profonda e più alta all'interno della quale vi è la **statua del dio Pan** (6) con il piffero, un rilievo d'epoca romana ai cui

Segue l'elenco dei migliori ristoranti di Trogiradina. Sono stati scelti quei ristoranti che, per secondo standard di cucina e servizio alti, non fanno prezzi eccessivamente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strutture non formalizzate nella nomenclatura dell'isola. L'elenco potrebbe essere anche il

conservato. Al loro interno veniva praticata l'idroterapia e altre attività legate al benessere e alla cura della persona. Sulle pareti interne delle possenti mura ci sono tracce di intonaco dipinto. Sono ancora visibili i pavimenti in marmo delle vasche. I marmi furono prelevati, secondo quanto afferma l'archeologo Laurenzi, da un edificio ellenistico preesistente nello stesso sito.

LA TERRAZZA MEDIANA

Il vasto gradito della seconda terrazza conduce alla seconda terrazza, oltre all'intero complesso. Quel poco che è rimasto dell'**altare di Apollo Apollonion (2)** non consente di comprendere la bellezza e l'importanza di questo monumento costruito, come nel caso dell'altare di Alessandro nella città di Ios, seguendo l'esempio dell'altare di Pergamo, uno dei capolavori dell'arte ellenistica. L'altare era utilizzato per le offerte sacrificali che i guerrieri dovevano compiere durante le tempie di forma rettangolare, fu realizzato in marmo bianco e circondato da un colonnato aperto su un lato per consentire l'accesso tramite una gradinata. L'attributo Apollonion è legato al nome vero di questo dio: una volta il santuario, l'altare era dedicato da scultori attribuito ai figli di Praxiteles che, secondo alcuni studiosi, sarebbero le sculture che costituivano le forme protagoniste del santuario di Ios.

Nella parte dell'altare è il **tempio di Helios (3)**, risalente alla seconda metà del II secolo a.C. È un tempio dedito in stile (due colonne su tre lati, al di là mare di prolungamento della città), di ordine ionico, di dimensioni 8,76x11,17 m, realizzato in marmo bianco e in parte vero e colossale. Nella sua colonna rettilinea, raffigurata una a tre quarti con base ingrandita. Nel caso (e infatti nella sua l'ambiente vero del tempio, dove si trovano le statue del dio), oltre alle statue di Helios e dei figli Igea e Mnestros, vi era un dedoneo, una corolla nel pavimento rivestito di marmo provvisto di battenti di copertura con fregi che conteneva le offerte dei pellegrini.

Di fianco al tempio, nel pressi del mare che sorregge le terrazze superiori, si trova un edificio formato da due colonne rettangolari, probabilmente identiche, nel di secondo altare con un edificio comune. Le sue più caratteristiche è quella di farci che lo identifica come l'**altare (4)**, luogo in cui i reati si affermarono con la speranza di ricevere in sogno il dio Helios. Altri architettonici, seguendo alcuni dettagli del santuario di Ios, vengono da una sala per banchetti rivestiti probabilmente l'altare nella terza terrazza, le zone più vere del complesso. Altri ancora sostengono che l'edificio ospitava gli alloggi dei sacerdoti.

Di lato alla scalinata, nel pressi del mare curilineo, sono le rovine della fondazione di una piattaforma semicircolare, l'**altare (5)**, un luogo d'incontro all'aperto per i sacerdoti. Si riteneva per discutere sulle malattie e discutere insieme le cure da

assegnare ai pazienti. Nelle nicchie del muro erano poste, forse, alcune opere di Apelle, pittore e scultore greco morto a Kos alla fine del IV secolo a.C.

Nei pressi dell'altare di Apollo Kyparission svettano le sette colonne del **tempio di Apollo** (11) del II secolo a.C. Di ordine corinzio, sono state ricostruite in toto dagli archeologi italiani. Si notano, infatti, i pochi frammenti originari di colore diverso dalle parti ricostruite. Tra le rovine sparse a terra, si evidenziano le parti originarie del tempio: alcuni frammenti decorati della trabeazione (elemento orizzontale di un tempio che poggia sulle colonne) e parti del soffitto del peristilio (porticato delineato dalle colonne che girano attorno al tempio).

I resti a est del tempio di Apollo appartengono a un edificio identificato dagli archeologi come un **lesche** (12), un luogo dove tutti potevano accedere: i sacerdoti discutevano dei propri pazienti e tenevano lezione, i malati si riposavano durante le cure.

LA TERRAZZA SUPERIORE

La scalinata che consente l'accesso al terzo terrazzo ha 60 gradini, con un'interruzione nel mezzo. Questa zona fu aggiunta nel II secolo a.C., per offrire ospitalità al sempre crescente numero di pellegrini e di pazienti che visitavano l'Asklepon. La struttura rispecchia quella della prima terrazza in modo da creare una forma speculare che chiudesse il complesso. Sono pochi i resti della **stoà di ordine dorico** (14) che rivestiva tre lati, lasciando aperto quello dove terminava la scalinata consentendo così di avere godere del panorama di Kos, del mare e della costa anatolica. Le 32 colonne di ordine dorico furono utilizzate dai Cavalieri dell'Ordine di San Giovanni per costruire il castello della Città di Kos e altri edifici. All'estremità della stoà si trovavano alcune camere dove si crede fossero ospitati i pazienti affetti da malattie infettive.

Tra il 170 e il 160 a.C. fu eretto un **nuovo tempio di Asclepio** (15). In stile dorico, aveva grandi dimensioni (33,28x18,79 m) e ben 104 colonne. Anche del tempio rimane molto poco. Quanto sopravvisse in questa terrazza fino ai tempi del Cristianesimo fu distrutto perché proibiti tutti i culti pagani. Sulle rovine fu costruita la chiesa di *Panagia Tarsou* [Παναγίας Τάρσου], come dimostrano alcune lettere simboleggianti il nome di Gesù Cristi riportate sul tronco di una delle colonne

Segua l'elenco dei migliori ristoranti di Tigaki. Sono stati scelti quei ristoranti che, per alcuni standard di cucina e servizio, non hanno prezzi eccezionalmente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strade non formalizzate nella toponomastica dell'isola. Tuttavia, possibilmente, sono indicati anche i

originari: furono piantati dopo l'annessione dell'isola alla Repubblica della Grecia.

TIGAKI

Situata in una piccola valle verdeggiante a 11 km dal capoluogo, Tigaki [Τιγκάκι, ΤΙΓΚΑΚΙ] è una graziosa località balneare che negli ultimi decenni si è trasformata in un centro turistico di Kos ben organizzato mantenendo, in buona parte, un clima semplice e tranquillo. Una serie di attività commerciali come bar, ristoranti e piccoli negozi rispondono a ogni esigenza. Gran parte dei turisti presenti è tedesca: Tigaki è la meta di Kos maggiormente gestita dai tour operator della Germania ed è perfetta per famiglie e chi ama rilassarsi tra giornate in spiaggia e serene cene in taverna.

Trovare posto in spiaggia è facilissimo: questo tratto di costa si configura come una profonda lingua di sabbia fine e molto chiara che si estende per chilometri. In alcuni

Segua l'elenco dei migliori ristoranti di Tigaki. Sono stati scelti quei ristoranti che, per alcuni standard di cucina e servizio, non hanno prezzi eccezionalmente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strade non formalizzate nella toponomastica dell'isola. Tuttavia, possibilmente, sono indicati anche i

assicuratevi che siano ben protetti con crema solare. All'orizzonte si possono osservare le sagome delle isole di Kalymnos e Pserimos. Al tramonto, il quadro è suggestivo e romantico.

Il meltemi, vento estivo del mar Egeo proveniente da nord-ovest, si presenta senza ostacoli a Tigaki: dati storici indicano una percentuale dell'80% dei giorni tra luglio e agosto con medie tra i 4 e 5 beaufort con rari picchi di 6 beaufort.

Le notti di Tigaki sono molto animate. Ci sono, infatti, discobar e pub per divertirsi fino a tardi. Altre attività ricreative permettono di trascorrere una piacevole vacanza anche se si è in coppia o con la propria famiglia: ad esempio, ci sono una pista di go-kart e una scuola di equitazione.

Segua l'elenco dei migliori ristoranti di Toleggenitros. Sono stati scelti quei ristoranti che, per alcuni standard di cucina e servizio, non hanno prezzi eccezionalmente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strade non formalizzate nella toponomastica dell'isola. Tuttavia, se possibile, sono indicati anche il

avvistare alcuni uccelli migratori o fenicotteri rosa.

MARMARI

Situato a circa 15 km dal capoluogo, Marmari [Μαρμάρι, MAPMAPI] è uno dei centri balneari più frequentati di Kos, perché in zona ci sono alcune delle spiagge più belle dell'isola. Le spiagge sono quasi sempre di sabbia bianca o grigio chiarissimo e attirano molti turisti perché l'ambiente ha ancora un sapore selvaggio con dune e zone selvatiche difficili da trovare altrove. Tuttavia, sono ben organizzate nel pieno rispetto di questo meraviglioso ambiente naturale.

Si possono trascorrere giornate piacevoli facendo sport in spiaggia o nel mare, pranzando nelle taverne sulla spiaggia che offrono pasti a prezzi accessibili. Potrebbe dare qualche fastidio il forte vento che di solito è presente in spiaggia. Infatti, in mare si vedono sempre i surfisti e kites.

A Marmari si trovano molti alloggi dalla semplice stanza in affitto al grande villaggio turistico. La vita notturna a Marmari è quasi pressoché nulla. Ci sono soltanto pochi dove tuttavia impera la tranquillità. Questa località rappresenta una comoda e intelligente soluzione per l'alloggio perché oltre ad avere un bel mare, si trova a poca distanza dalla Città di Kos, Tigaki e Kardamena, centri principali della vita notturna di Kos. Inoltre, è un buon punto di partenza per girare l'isola.

PYLI

Pyli [Πυλί, ΠΥΛΙ] è un piccolo villaggio nel pieno centro dell'isola, in una pianura verdeggiante tra pini e alberi d'ulivo. Le poche case del villaggio, costruite in pietra nel tipico stile isolano, si concentrano attorno alla piazza principale, centro delle attività: non vi aspettate un ambiente dinamico perché al massimo si vedranno vecchietti al bar e qualche turista ai tavoli delle taverne. Infatti, negli anni '60 gran parte degli abitanti emigrò all'estero, in particolare in Germania, Stati Uniti, Canada e Australia.

Pyli è dei luoghi più interessanti di Kos, da visitare assolutamente perché oltre a

legge italiana: gli migliori ristoranti di Togliattigrad, sono stati tutti quei ristoranti (che per alcuni standard di cucina e servizio alti, non hanno prezzi eccezionalmente alti. È possibile che non sia presente l'induzione perché si trovano in strutture non formalizzate nella toponomastica dell'isola. L'ultima possibilità, sono edifici anche costruita nel 1592, durante l'occupazione turca.

legge italiana: gli migliori ristoranti di Togliattigrad, sono stati tutti quei ristoranti (che per alcuni standard di cucina e servizio alti, non hanno prezzi eccezionalmente alti. È possibile che non sia presente l'induzione perché si trovano in strutture non formalizzate nella toponomastica dell'isola. L'ultima possibilità, sono edifici anche

legge italiana: gli migliori ristoranti di Togliattigrad, sono stati tutti quei ristoranti (che per alcuni standard di cucina e servizio alti, non hanno prezzi eccezionalmente alti. È possibile che non sia presente l'induzione perché si trovano in strutture non formalizzate nella toponomastica dell'isola. L'ultima possibilità, sono edifici anche

legge italiana: gli migliori ristoranti di Togliattigrad, sono stati tutti quei ristoranti (che per alcuni standard di cucina e servizio alti, non hanno prezzi eccezionalmente alti. È possibile che non sia presente l'induzione perché si trovano in strutture non formalizzate nella toponomastica dell'isola. L'ultima possibilità, sono edifici anche

datazione al III secolo a.C.

A Pyli si svolgono diverse feste durante l'anno. A febbraio ci sono un carnevale molto allegro e la festa di Agios Georgios, durante la quale si svolgono corse di cavalli. Se è difficile trovarsi in vacanza a Kos a febbraio, è più probabile assistere alla

festa di Agios Ioannis Klidonas, il 23 giugno e partecipare alle attività culturali del periodo estivo organizzate dal Comune di Pyli.

PALEO PYLI

A circa 3 km da Pyli è possibile visitare Paleo Pyli [Παλαιό Πυλί, ΠΑΛΑΙΟ ΠΥΛΙ], l'antico insediamento, con un kastro d'epoca bizantina e altri interessanti siti storici e religiosi. Sembra che l'insediamento sia stato abbandonato tra il 1810 e il 1830.

Nascosta tra gli alberi di un bosco è la chiesa di **Panagia Ypapanti** [Παναγία Υπαπαντή, ΠΑΝΑΓΙΑ ΥΠΑΠΑΝΤΗ] (la Vergine della Candelora), una delle più

vicino tempio di Demetra. All'interno sono stati evidenziati ben tre strati di affreschi. Tra i frammenti si riescono a scorgere le figure di alcuni santi, elementi decorativi e la rappresentazione della nascita della Vergine. Anche per i Greci Ortodossi la festa della Candelora cade il 2 febbraio.

La **chiesa di Agios Antonios** [Άγιος Αντώνιος] si trova nella parte sud-est di Paleo Pyli. Risale al periodo dei Cavalieri dell'Ordine di San Giovanni. Ha una singola navata e il tetto presenta un affresco del XVI secolo che raffigura Sant'Antonio. Nella chiesa sono state scoperte alcune tombe di età indeterminata.

La chiesa dei **Taxiarhon** [Ταξιαρχών] (gli Arcangeli) si trova nella parte sud-ovest dell'isola. È un edificio di culto bizantino, con una pianta a croce greca. È possibile che non sia presente l'edilizia perché si trovano in strada non formalizzate nella toponomastica dell'isola. L'ultima possibilità, sono infatti anche i archi che sostenevano il portico della vecchia struttura.

Nella parte più alta della zona collinare si trova il **kastro**, un complesso fortificato di epoca bizantina. La sua costruzione avvenne in più fasi, tra il IX e l'XI secolo, e quando l'isola di Kos fu conquistata dai Cavalieri fu restaurato e fortificato. Ha una forma quasi rettangolare seguendo il più possibile la forma del terreno tanto da renderlo quasi invisibile dalle navi dei Turchi e dei pirati. Tuttavia, cadde in mano turca nel 1523. Non si conosce molto degli eventi dei secoli successivi né i motivi del suo abbandono. Il kastro è in buone condizioni: le torri murarie sono andate perse. Il sentiero offre in alcuni punti ricompensa la fatica spesa: Marmari, le isole di Pserimos e Kalymnos e, più lontane all'orizzonte, si scorgono le coste della Turchia occidentale.

ZIA

Zia è il paesino più alto dell'isola, immerso nel verde del monte Dikaios [Δίκαιος, ΔΙΚΑΙΟΣ], conosciuto nell'antichità con il nome Oromedon, tra ruscelli e sorgenti d'acqua. Nel paesino si possono comprare specialità tipiche dell'isola e souvenir di migliore qualità rispetto a quelli delle altre località turistiche. La posizione è fantastica: Zia offre uno dei panorami più belli di Kos, da godersi al tramonto, magari durante un'intima cena romantica in una delle taverne panoramiche. Oppure fate una sosta al *Watermill of Zia*, un bar pieno di colori e di oggettini deliziosi. Le sue limonate fatte in casa sono insuperabili. Se di giorno ormai Zia è gremito di turisti, quando l'ultimo pullman dei tour giornalieri ha lasciato il parcheggio, l'atmosfera

diventa rilassante e autentica. A Zia vengono organizzati molti panigiria, le feste tradizionali con danze, canti e cibo greco.

Il parco ospita pecore, anatre, capre, tartarughe d'acqua, oche, faraone, conigli, asini, ricci, fagiani, pavoni, cervi. Piante e alberi sono descritti con cartelli informativi.

Il parco ospita pecore, anatre, capre, tartarughe d'acqua, oche, faraone, conigli, asini, ricci, fagiani, pavoni, cervi. Piante e alberi sono descritti con cartelli informativi.

Per gli amanti dell'hiking c'è un sentiero che da Zia sale fino alla vetta del **monte Dikaio**, il più alto di Kos (846 m). La passeggiata, della durata di circa 1h30m-2h, è

tenuto in buone condizioni. Nel paesino di Zia ci sono diversi cartelli che indicano il sentiero. Nel caso non riusciste a trovarli, potete chiedere indicazioni ai cordialissimi abitanti.

tenuto in buone condizioni. Nel paesino di Zia ci sono diversi cartelli che indicano il sentiero. Nel caso non riusciste a trovarli, potete chiedere indicazioni ai cordialissimi abitanti.

tenuto in buone condizioni. Nel paesino di Zia ci sono diversi cartelli che indicano il sentiero. Nel caso non riusciste a trovarli, potete chiedere indicazioni ai cordialissimi abitanti.

HAIHOUTES (AGIOS DIMITRIOS)

Haihoutes [Χαιχούτες] è un villaggio fantasma, abbandonato alla fine degli anni '80. L'origine del nome deriva dai suoi primi abitanti, un gruppo di famiglie armene che si stabilirono in questo villaggio di Kos durante l'occupazione ottomana. Haihoutes si trova a una decina di chilometri dalla Città di Kos e a un paio da Asfendiou. Si raggiunge sia da Zipari [Ζηπάρι, ΖΗΠΑΡΙ], paesino sulla strada principale Kos-Kefalos, sia da Platani, il villaggio turco nei pressi del capoluogo. In entrambi i casi bisogna

seguire le indicazioni per Zia o Asfendiou. Provenendo da Zipari, bisogna svoltare quando vedete il cartello per Asomatou (Ασώματος, ΑΣΟΜΑΤΟΥ) di Patsani, strada un po' buca ma più stretta e con meno traffico. Dovete prendere la deviazione per Agios Dimitrios (Άγιος Δημήτριος, ΑΓΙΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ). Non sono distretti molto per cui l'abitato fu abbandonato. Alcuni raccontano di un'epidemia che decimò i suoi abitanti e gli altri l'aggiungono che per evitare il contagio, altri parlano di una forte e necessaria migrazione verso altri luoghi dell'isola e all'estero.

Raccontano in questo villaggio l'esistenza non tanto di una tradizione nell'architettura e soprattutto. Molti case sono semplici cubi, altre in condizioni migliori sono ormai pronte della natura. Tra gli edifici in rovina si vede in perfetta condizioni la chiesa di Agios Dimitrios, il cui nome era sostituito quello di Pantheon nella regione attuale e nella mappa dell'isola. Fu costruita tra la metà del 18° secolo e l'inizio del 19° secolo sui resti di una basilica paleocristiana come si evince dalle parti in muratura che si vedono in affiorare che affiorano. La chiesa è bianca con tetto in tegole rosse. Ha una singola navata che termina con un abside sul lato orientale. Il piccolo campanile è l'unico elemento decorato del corpo della chiesa.

Molti dei ricordano che il villaggio fosse frequentato ma è necessario che le amministrazioni di organizzare per dare il via a qualcosa di concreto. Nel frattempo, un edificio di già stato restaurato e trasformato in un caffè-mezzanotte con piccole stanze annesso.

ASFENDIOU

Distante circa 15 Km dal capoluogo, Asfendiou [Ασφενδιού, ΑΣΦΕΝΔΙΟΥ] è un villaggio che, a differenza di molti altri dell'isola, conserva tradizione e identità autentica. È formato due quartieri (*Evangelistria* [Ευαγγελίστρια] e *Asomatou* [Ασώματος]), costruiti sui pendii del monte Dikeos. Ha avuto una particolare crescita per circa un secolo, dal 1850 al 1940, grazie alla produzione locale di vino e di olio. Il centinaio di residenti permanenti ai quali si aggiungono le famiglie greche che qui trascorrono le proprie vacanze, vivono in case dai colori vivaci e cortili pieni di fiori.

I vicoli del paese pullulano di bar, taverne e negozietti di souvenir. Di particolare interesse artistico sono la **chiesa di Asomaton Taxiarchon** [Ασωματων Ταξιαρχων],

costruita nell'XI secolo e, fuori il centro abitato, i resti della **basilica cristiana di Agios Pavlos** [Αγιος Παυλος]. Non essendoci strutture ricettive, l'unico modo per alloggiare ad Asfendiou e venire qui chiedere alle persone del posto se qualcuno ha una stanza o una casa da dare in affitto. Quaranta giorni prima di Pasqua viene celebrata l'Ascensione del Salvatore: feste con danze popolari, cibi tradizionali e vino per tutta la notte. È un'occasione per vivere la vita autentica di un villaggio greco.

KARDAMENA

Kardamena [Καρδάμαινα, ΚΑΡΔΑΜΑΙΝΑ] è una moderna località turistica a una distanza di circa 30 km dalla Città di Kos. Si trova sul sito dell'antico abitato di Alasarna [Αλάσαρνα, ΑΛΑΣΑΡΝΑ], seconda municipalità per importanza delle sei in cui era suddivisa Kos nell'antichità. Gli scavi archeologici hanno portato alla luce alcuni resti interessanti: un tempio di Apollo ed Ercole, un antico teatro risalente al III secolo a.C., un grande abitato paleocristiano (piuttosto raro nell'area greca), quattro basiliche dello stesso periodo e un paio di edifici di epoca romana.

Alcuni decenni fa Kardamena era un paese di pescatori noto per le sue produzioni ceramiche, con il boom turistico di Kos sembra essere diventata una località balneare d'oltremarina: una pletera di bar e club, concentrati in maggior parte nei pressi del lungomare, quasi tutti rivolti a una clientela britannica. La sera diventa un vero girone dantesco con ragazzini ubriachi (mai pericolosi se non provocati) che vanno in giro tutta la notte per le stradine e per i discobar dai quali risuona ogni genere di musica. Kardamena è la destinazione perfetta per vacanze estive di puro divertimento tra alcool, musica e sesso.

Per fortuna, Kardamena offre un divertimento più tranquillo, in particolare durante il **Festival di Alasarna**, organizzato per festeggiare l'antica città: spettacoli teatrali, concerti musicali, mostre d'arte e fotografiche, danze tradizionali, concorsi di scacchi e tante altre attività culturali sono nel programma di questo interessante festival estivo.

La **spiaggia di Kardamena** è una delle più grandi dell'isola (quasi 5 km) e si estende ai lati del porticciolo turistico. Da un lato termina con alcune scogliere e dall'altra arriva fino alla località Tolari, dove si trova il villaggio turistico più grande di Kos. A

Kardamena la vita da spiaggia è molto frenetica. Si può praticare qualunque tipo di attività sportiva e ricreativa: calcetto, kitesurf e windsurf, beach volley, parapendio, snorkeling e immersioni, bowling, go-kart. Chi non ama la sabbia o l'acqua salata del mare si potrà rinfrescare in una delle piscine aperte al pubblico in uno dei numerosi locali in spiaggia. Potrete trovare bar, negozi e ogni altro genere di attività passeggiando per il lungomare.

Chi non dovesse trovare piacevole la vivacità di Kardamena e cercasse luoghi più tranquilli può recarsi in alcune spiagge vicine. Nei dintorni del villaggio ci sono tanti

Segue l'elenco dei migliori ristoranti di Kardamena. Sono stati scelti quei ristoranti che, per alcuni standard di cucina e servizio, non fanno prezzi eccezionalmente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strutture non formalizzate nella nomenclatura dell'isola. L'indirizzo possibile, sono indicati anche il momento che l'acqua si beve per diversi mesi e non è molto fredda. Se volete prendere un'antidive è meglio non presentarsi tardi perché non sono molti. Il Hotel Blue, invece, sono facilmente raggiungibili anche in barca mattinata.

Dal porticciolo di Kardamena partono le escursioni giornaliere per l'isola di Nisyros e per Agia Irini [Αγία Ειρήνη], una piccola insenatura con sorgenti termali del tutto simile a empros Thermes, ma accessibile solo dal mare. Altre barche portano invece alle spiagge della zona meridionale.

ANTIMACHIA

Il villaggio di Antimachia [Αντιμάχεια, ANTIMAXEIA] è uno dei più antichi di Kos. Si trova a 22 km dalla Città di Kos e a 4 km da Mastichari. È a brevissima distanza all'aeroporto, lungo la strada che collega le opposte coste. Antimachia è popolato da oltre 2000 abitanti occupati soprattutto nell'agricoltura e nel turismo.

Segue l'elenco dei migliori ristoranti di Antimachia. Sono stati scelti quei ristoranti che, per alcuni standard di cucina e servizio, non fanno prezzi eccezionalmente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strutture non formalizzate nella nomenclatura dell'isola. L'indirizzo possibile, sono indicati anche il

originali della prima metà del XX secolo. Si visitano la cucina e gli altri ambienti tipici

delle vecchie case di Kos, oltre a un forno e la zona esterna dove si tenevano gli animali.

Proprio di fronte si trova uno dei più bei mulini a vento dell'isola, chiamato dalla gente del posto **Milos tou Papa** [Μύλος του Παπά], (il mulino del prete), perché era

legato all'antica del villaggio di Antimachia, dove era un mulino a vento che per secoli serviva di mulino a vento, non hanno pezzi eccezionalmente alti. È possibile che non sia presente l'edificio perché si trovano in attesa non formalizzate nella documentazione dell'isola, tuttavia possibile, sono indicati anche il

permette di conoscere i meccanismi di funzionamento di un mulino a vento.

legato all'antica del villaggio di Antimachia, dove era un mulino a vento che per secoli serviva di mulino a vento, non hanno pezzi eccezionalmente alti. È possibile che non sia presente l'edificio perché si trovano in attesa non formalizzate nella documentazione dell'isola, tuttavia possibile, sono indicati anche il

legato all'antica del villaggio di Antimachia, dove era un mulino a vento che per secoli serviva di mulino a vento, non hanno pezzi eccezionalmente alti. È possibile che non sia presente l'edificio perché si trovano in attesa non formalizzate nella documentazione dell'isola, tuttavia possibile, sono indicati anche il

legato all'antica del villaggio di Antimachia, dove era un mulino a vento che per secoli serviva di mulino a vento, non hanno pezzi eccezionalmente alti. È possibile che non sia presente l'edificio perché si trovano in attesa non formalizzate nella documentazione dell'isola, tuttavia possibile, sono indicati anche il

l'occupazione, a ristrutturarlo in modo significativo. Al suo interno si trovano i resti di granai e cisterne, e due piccole chiese, una dedicata ad **Agios Nikolaos** [Άγιος Νικόλαος] (XIV secolo) e l'altra ad **Agia Paraskevi** [Αγία Παρασκευή] (XVIII secolo).

Gli abitanti di Antimachia sono famosi come ottimi cantanti e ballerini, il villaggio infatti ha alcuni dei migliori musicisti folk in tutta la Grecia. È possibile ascoltarli tutto l'anno, ma in particolare durante il carnevale che si celebra in città. Ci sono altre due feste tradizionali locali, il 30 giugno, in onore dei SS. Apostoli Pietro e Paolo, e il 15 agosto, il giorno della Dormizione della Vergine Maria. Invece, il sabato successivo il giorno della Dormizione si tiene, dal 1995, si tiene una delle sagre più famose dell'isola, il **Giorti tou meliou** [Γιορτή του Μελιού], il Festival del miele:

vengono preparati un'infinità di dolci a base di miele e organizzati spettacoli, concerti e danze popolari.

LA FORESTA DI PLAKA

Subito dopo l'aeroporto di Kos, la strada che porta nella parte sud-ovest dell'isola si biforca. Prendendo quella sulla destra, più piccola e con l'asfalto più rovinato, dopo un paio di chilometri raggiungerete un ponticello verde. A questo punto, procedete a passo d'uomo, perché siete arrivati nella foresta di Plaka (dasos tis Plaka [Δάσος της Πλάκας, ΔΑΣΟΣ ΤΗΣ ΠΛΑΚΑ]), un luogo abitato da pavoni e gatti che vivono in totale libertà. Questo bosco di pini ha alcuni sentieri e ruscelli. Ci sono panchine per riposarsi o per organizzare un picnic.

La foresta di Plaka non è un parco organizzato: gli animali presenti sono curati da alcune associazioni animaliste dell'isola. Il cartello ΔΙΑΤΗΡΕΙΤΕ ΤΟ ΔΑΣΟΣ ΚΑΘΑΡΟ significa, in greco, *mantenete la foresta pulita*. Un'esortazione forse ovvia, ma è sempre meglio ricordarlo a qualcuno che non ha a cuore la natura.

La visita a questa fresca e rilassante pineta è consigliata a chi vuole trascorrere qualche ore nella natura a contatto con gli animali, in particolare con i pavoni che è raro vedere fuori da uno zoo. Non hanno paura dell'uomo perché ormai sono abituati ai turisti che danno loro il cibo. Ammirare i maschi dei pavoni mentre si pavoneggiano facendo la ruota colorata è un'emozione unica, soprattutto se avete dei bambini.

ANCIENT HOUSE - HIPPOCRATES GARDEN

L'Ancient House - Hippocrates Garden Cultural Center (+30-2242059297) è una fedele replica di un antico insediamento greco del V secolo a.C., secolo in cui visse Ippocrate, celebre medico di Kos. Sono organizzati seminari e corsi di cucina greca, ceramica, filosofia e di altre discipline.

L'**Oikos** è un'antica casa in pietra locale a due piani. Gran parte delle case greche avevano in realtà un solo piano, ma nei quartieri ricchi le abitazioni erano più

imponenti e sfarzose, distribuendosi su due livelli. Si entra in un ambiente dove si trovava l'*estia*, il focolare, elemento fondamentale della vita quotidiana perché riscaldava la casa, era utilizzato per la cottura dei cibi e per scaldare o bollire l'acqua. Sulla destra sono la cucina e il bagno. Nel V secolo a.C., le case più ricche avevano già i bagni interni e molte città erano dotate di impianti fognari. Salendo al piano superiore si accede all'*istion*, la zona dove le donne tessevano. Alcuni attrezzi da lavoro e i disegni alle pareti illustrano quest'antica attività femminile. Nella camera della coppia ci sono alcune ceramiche che illustrano la vita coniugale mentre il disegno murale illustra una scena molto diffusa nell'antichità: il guerriero che torna a casa dopo aver combattuto in guerra e porge l'elmo alla sua amata. La camera del bambino ospita una biblioteca e una mostra fotografica con immagini del Terzo Mondo (è possibile lasciare offerte).

L'**Andron** era un luogo riservato agli uomini che qui si riunivano per discutere e in simposio. Pur godendo di massimo rispetto e considerazione, specialmente negli ambienti più ricchi e istruiti, la donna non aveva il permesso di entrare e partecipare alle attività che si tenevano nell'andron. La **Stoà del Filosofo** (Philosopher's Arcade) riproduce un tipico luogo dove i filosofi greci passeggiavano discorrendo di filosofia e di discipline a essa legate. Il piccolo **Museo di Demetra** ospita affreschi, antichi vasi e strumenti utilizzati per i lavori agricoli. La parte più legata a Ippocrate è l'**Abaton**, luogo dove i pazienti dell'Asklepion facevano la terapia del sonno. Al loro risveglio i medici/sacerdoti interpretavano i loro sogni e, di conseguenza, sceglievano i trattamenti per guarirli. Se da un lato può oggi sembrare una pratica arcaica senza fondamento, si consideri che l'interpretazione dei sogni, formalizzata da Sigmund Freud, è uno dei capisaldi della psicoanalisi moderna.

Il **Teatro dei satiri danzanti** può ospitare circa un centinaio di persone. Riproduce lo stile architettonico dei teatri greco-romani. Ospita eventi culturali e spettacoli di poesia e danza.

Il **giardino di Ippocrate** è organizzato come un orto botanico biologico. Ci sono alberi di cedro selvatici d'età dai 5 a 500 anni e altri alberi da frutto; erbe selvatiche come timo, lavanda, salvia, origano, iperico ed erica. Dal vitigno viene prodotto l'Eros, un vino rosso secco biologico. Alberi da frutta e verdura biologica sono ovunque intorno a noi. Potete provare i nostri prodotti e scoprire come è facile da usare metodi biologici in agricoltura, rispettando il territorio e l'ambiente. Saremo

Il progetto è stato realizzato con i fondi della Comunità Europea. Oggi sopravvive grazie alle donazioni dei visitatori e dei cittadini di Kos e ai contributi dell'Amministrazione Comunale, sempre minori a causa della crisi greca. Su richiesta, sono disponibili visite guidate.

L'Ancient House - Hippocrates Garden Cultural Center si raggiunge prendendo la stradina in terra battuta che inizia dalla strada che gira intorno all'aeroporto di Kos.

MASTICHARI

A circa 3 km da Antimachia si trova Mastichari [Μαστιχάρι, ΜΑΣΤΙΧΑΡΙ], vecchio villaggio di pescatori diventato negli ultimi decenni una ridente e prospera località turistica. Il porto di Mastichari è sempre pieno di pescatori che quotidianamente forniscono il pesce fresco alle taverne del paese: secondo molti Coi, Mastichari è il luogo dove si può assaggiare il miglior pesce dell'isola. Dal porto salpano le barche che collegano quotidianamente Kos con l'isola di Kalymnos e due volte la settimana con l'isola di Pserimos.

Mastichari è villaggio molto tranquillo, lontano dal caos della tipica vita notturna, consente un soggiorno adatto alle famiglie. Non dovete perdere, durante il mese di agosto, il *Mastichari Wine Festival*, rassegna del vino fatto in casa, offerto a tutti i partecipanti. Non c'è molto altro per divertirsi, a parte qualche per trascorrere la sera.

Mastichari è villaggio molto tranquillo, lontano dal caos della tipica vita notturna, consente un soggiorno adatto alle famiglie. Non dovete perdere, durante il mese di agosto, il *Mastichari Wine Festival*, rassegna del vino fatto in casa, offerto a tutti i partecipanti. Non c'è molto altro per divertirsi, a parte qualche per trascorrere la sera.

All'estremità ovest della spiaggia sono da vedere i resti dell'antica basilica cristiana di **Agios Ioannis** [Άγιος Ιωάννης]. Nel 1947 l'architetto e storico ateniese Anastasios Orlandos effettuò scavi nella zona portando alla luce colonne, fregi architettonici e tratti di meravigliosi mosaici pavimentali. Il team rimase sbalordito per le dimensioni della basilica, circa 30x28 m. Fu probabilmente costruita nel V secolo e ricostruita

dopo il terremoto del 554. È triste constatare lo stato di abbandono dell'area e come erbacce e terriccio stiano ricoprendo questi splendidi segni del passato.

LIDO WATER PARK

Lido Water park è una delle più belle attrazioni di Kos, specialmente per i più piccoli. È un divertente parco acquatico che si estende per una superficie di 75.000 m² ed è uno dei più grandi parchi acquatici di tutta la Grecia. Si trova nei pressi di Mastichari, a circa 25 km dal capoluogo. Il Lido Water Park ha come target sia i bambini sia gli adulti: scivoli di ogni dimensione e velocità (il *Black Hole*, il *Giant*, il *Family Crazy River*, l'*Hydro Tube*, il *Kamikaze*, il *Multi Lane Slide*, lo *Spacebowl* e molti altri), un'enorme piscina con le onde, un torrente in cui l'acqua scorre lenta, una piscina per bambini e una per adulti. Piscine con jacuzzi rinfrancano gli adulti dallo stress e dalla fatica. L'*Interactive Kid Area* intrattiene i bambini per l'intera la giornata. C'è anche la possibilità di mangiare: un ristorante self-service, uno snack bar, un bar tropicale e un bar per bambini. Tra le altre attività ci sono la fish spa (un massaggio ai piedi fatto da pesciolini), tavoli da ping pong, un mini zoo, un negozio di souvenir, un campo di beach volley e un campo di beach tennis.

Lido Water Park può essere un'idea simpatica per trascorrere una giornata diversa, soprattutto se siete in vacanza con figli piccoli. È raggiungibile sia con mezzo proprio sia con escursione organizzata dalle agenzie dell'isola. Provenendo dalla parte nord-est dell'isola basta svoltare seguendo le indicazioni per Mastichari. Da Kardamena e dalla zona sud-ovest dell'isola bisogna arrivare alla rotonda fuori il villaggio di Antimachia e proseguire per Mastichari.

LE SPIAGGE DELLA COSTA OCCIDENTALE

Nella zona di Mastichari si trovano alcune spiagge dalle caratteristiche geofisiche molto simili e, sicuramente, non tali da prendere l'auto e venire a vederle. Sono ampie, lunghe e molto spesso ventose. Per tal motivo sono molto frequentate da surfisti e kites. Tra Marmari e Mastichari ci sono Troulos Beach e Bravo Beach. **Troulos** [Τρούλος, ΤΡΟΥΛΟΣ] è una lunga distesa di sabbia sulla quale si trova uno

Segue l'elenco dei migliori ristoranti di Talygardenos. Sono stati scelti quei ristoranti che, per alcuni standard di cucina e servizio alti, non hanno prezzi eccessivamente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in stradine non formalizzate nella toponomastica dell'isola. L'ultima possibilità, sono indicati anche i morbida al tatto.

Segue l'elenco dei migliori ristoranti di Talygardenos. Sono stati scelti quei ristoranti che, per alcuni standard di cucina e servizio alti, non hanno prezzi eccessivamente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in stradine non formalizzate nella toponomastica dell'isola. L'ultima possibilità, sono indicati anche i

profondi ad altri stretti, definiti da alte scogliere. **Lakos** [Λάκος, ΛΑΚΟΣ] ha lo stesso tipo di sabbia, è lunga e piuttosto stretta. Il mare è a volte piuttosto agitato, ma i colori sono fantastici: al verde smeraldo dei fondali di intervallano alcune macchie scure di praterie di posidonia.

LE SPIAGGE A NORD-EST DI KEFALOS

Le spiagge più belle e famose di Kos si trovano sulla costa a nord-est di Kefalos. In questa zona un lunghissimo litorale sul quale si identificano diverse spiagge, in base alla presenza di taverne e/o di stradine che iniziano dalla main road tra Antimachia e Kefalos. Le spiagge più conosciute hanno addirittura due nomi: al loro originario nome greco, infatti, ormai sulle mappe e sui cartelli stradali (o meglio dire, pubblicitari) è identificato con le taverne che utilizzano dal nome inglese, per essere ricordate più facilmente dai turisti stranieri. Il turismo estero rimane una delle poche possibilità per risollevare la Grecia dalla crisi economica, ma ciò causa, ogni anno, un sempre maggiore impoverimento del carattere autentico e selvaggio delle isole greche, anche quando si tratta di un semplice nome. Prossime al villaggio di Kefalos, distano tra i 30 e i 35 km dalla Città di Kos, tra i 25 e i 30 km da Tingaki e Marmari, tra i 15 e i 20 km da Kardamena e da Mastichari.

Oltre alle spiagge presenti nei prossimi paragrafi ci sono altre che si trovano di fronte ai grandi complessi alberghieri dislocati su questo tratto costiero. Si ricorda che in Grecia non esistono spiagge private, dunque è possibile accedere anche in queste spiagge che, tuttavia, non sono consigliate (né indicate) perché sempre

affollate e non più belle di quelle segnalate in seguito. Tuttavia sono facilmente raggiungibili, basta infatti svoltare prendendo una delle tante diramazioni che si presentano lungo la main road che giunge a Kefalos. Per le indicazioni è sufficiente prendere come riferimento i nomi resort che si trovano di fronte a queste spiagge.

MAGIC BEACH (POLEMI)

Magic Beach, in greco Polemi [Πολέμι, ΠΟΛΕΜΙ]), è la spiaggia, o meglio il tratto di spiaggia che si raggiunge direttamente prendendo la stradina con l'indicazione Polemi. Il bivio si trova di fianco il parcheggio di Melissa [Μέλισσα], uno dei produttori più di miele più conosciuti dell'isola.

Il mare di Magic Beach è di colore celeste intenso ed ha un alto grado di trasparenza. È possibile che non sia presente l'ombreggiatura perché si trovano in strada non formalizzate nella denominazione dell'isola. L'attività possibile, sono indicati anche il

cucina greca a prezzi standard.

EXOTIC BEACH (XEROKAMBOS)

Pur essendo il nudismo ufficialmente vietato in Grecia, in molte isole greche esistono spiagge dove viene tollerato. A Kos è Magic Beach, o meglio, la sua parte orientale (a sinistra guardando il mare). Alcuni decenni fa, quando il turismo non si era ancora sviluppato, Magic Beach che allora si chiamava soltanto Polemi, era molto frequentata dai nudisti. Quando Kos è diventata una delle più importanti destinazioni di mare della Grecia, i tanti turisti hanno scoperto la sua bellezza e i nudisti, un po' per non creare imbarazzo, un po' per trovare maggiore intimità si sono spostati pian piano verso est fino a far diventare la zona ufficialmente naturista. Di conseguenza, è nato il nome Xerokambos [Ξερόκαμπος, ΞΕΡΟΚΑΜΠΟΣ] in modo da poterla indicare più facilmente.

Xerokambos è la spiaggia più tranquilla di Kos. Qui sembra vigere una legge non scritta che vieta ogni attività che possa arrecare disturbo. A Xerokambos non si urla, si ascolta musica soltanto con le cuffiette, non si gioca a racchettoni. Se avete

bambini piagnucolosi, siete pregati di andate in un'altra spiaggia. In questo ameno luogo bisogna rispettare serenità e silenzio, perché gli altri sono qui per questo. L'unico rumore è e deve essere soltanto quello del mare. Anche gli ombrelloni, una singola fila per un totale di 20-30 (in base al mese), sono piuttosto distanti tra loro per garantire maggiore tranquillità. I teli verdi, quando presenti, non servono per la privacy, ma per limitare il vento che, a volte, si mostra un po' fastidioso. L'atmosfera così libera e primitiva che porta alla mente spiagge di mete esotiche, le ha fatto conquistare il nome, ormai molto diffuso, di Exotic Beach. La spiaggia e il mare sono uguali a quelli di Magic Beach.

EXOTIC BEACH | EXOTIC BEACH

Nella zona di Mytili (Lagada, ΛΑΓΚΑΔΑ) una spiaggia accanto a Mytili. È un nome generico riferimento all'alta spiaggia bianca alle spalle, in parte segnata dalla strada che collega le due parti di mare. Questo nome spetta alla taverna, nella zona di il trattamento di due spiagge, Sunny Beach e Mytili Beach, che possono essere raggiunte a piedi da Magic Beach, camminando verso destra guardando il mare, oppure prendendo una delle due strade indicate sulla strada principale che da Mytili arriva a Lagada.

Da la strada che il mare di entrambe sono identici a quelli di Magic Beach. Sono entrambe molto ampie e poco affollate. Confini alla taverna che si occupa degli ombrelloni e dei lettini. Sunny Beach è un'ottima taverna con menu di pesce di giornata a piedi nudi. Mytili Beach propone grossomodo gli stessi piatti, ma non raggiunge i livelli della sua vicina. Entrambe offrono servizi di spiaggia.

BANANA BEACH

Nota ormai con il nome di Banana Beach, la spiaggia di Lagada [Λαγκαδά, ΛΑΓΚΑΔΑ], chiamata spesso ancora così dai Coi, è una spiaggia dall'ambiente selvaggio di africana memoria: appena dietro quest'ampia distesa di soffice e fine sabbia molto chiara ci sono dune che sembrano portate qui dal Sahara. Il mare di Lagada è estremamente limpido, le sue gradazioni di blu offrono uno spettacolo molto gradevole agli occhi. Un paio di baracchini noleggiato ombrelloni, lettini e comodi materassini (frappè greco, frutta e altri snack offerti gratis dai gentili proprietari)

oltre a qualche snack e bibita fresca. Sono disponibili docce e cabine per cambiarsi. Se si ha voglia di mangiare seduti e rinfrancarsi dal sole dei momenti più caldi della giornata, camminando lungo il lato destro, dopo un centinaio di metri si trova una taverna molto economica. Sebbene Lagada sia semplice da raggiungere e molto conosciuta per la sua bellezza (è molto simile alla più celebre Paradise Beach), le giornate sono sempre tranquille e senza folla. Si riesce a stare molto tempo senza soffrire il caldo perché c'è spesso un vento fresco mai troppo fastidioso.

PARADISE BEACH

Paradise Beach (Παραδείσιος (Παραδίσιας, ΠΑΡΑΔΙΣΙΑΣ)) è la spiaggia più famosa di Kos e da molti considerata la più bella. È un vero paradiso, ma per questo sempre molto troppo affollata. Arrivando verso le 10h, quando non c'è ancora molta vita, lo scenario è davvero unico, perché sembra di trovarsi in un'isola deserta, magari senza far caso alle lunghe file di ombrelloni. Dalla tarda mattinata fino al pomeriggio l'affollata situazione si è finita della aspettazione: questa lunga spiaggia viene letteralmente presa d'assalto da una moltitudine di turisti che giungono qui da tutta l'Italia.

Al di là del suo mare prezioso, Paradise Beach è così frequentata perché di attrazione ed è un luogo dove trascorrere divertenti giornate di mare: ci sono tante attività da spiaggia e piscine rinfrescanti attrezzate per quei ragazzi. Una piccola parte della spiaggia è soprannominata Bubble Beach (come anche della Isosura) per la presenza di bollicine generate dal gas che proviene dal fondo marino: la stessa fonte di Nisyros e il tratto di mare che la divide da Kos ha infatti caratteristiche vulcaniche. Il fenomeno delle bollicine è poco frequente e poco evidente, ma vale sempre attenzione perché potrebbe essere letale. In caso di non buona, far il miglior viaggio.

CAMEL BEACH

Subito dopo la Paradise Beach, prima di raggiungere Sifalio, si trova Camel Beach, variazione inglese del vecchio nome greco Kamari (Καμάρια, ΚΑΜΑΡΙΑ) e nome della vicina taverna. La spiaggia si trova in fondo a una stradina sterrata abbastanza

ripida ma non pericolosa. Prima di arrivare, è obbligatoria una sosta per ammirare il panorama si può osservare da diversi punti.

Segue l'elenco dei migliori ristoranti di Talygardenos. Sono stati scelti quei ristoranti che per almeno 2 anni di attività e servizio alti, non hanno prezzi eccessivamente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strada non formalizzate nella cartina geografica dell'isola. L'elenco possibile, sono indicati anche ovviamente il noleggio di ombrelloni e lettini.

KOHILARI BEACH

Kohilari [Κοχυλάρι, ΚΟΧΥΛΑΡΙ] si trova sulla costa opposta a quella in cui si trovano tutte le spiagge indicate in questo paragrafo. Si raggiunge prendendo la strada che segue l'elenco dei migliori ristoranti di Talygardenos. Sono stati scelti quei ristoranti che per almeno 2 anni di attività e servizio alti, non hanno prezzi eccessivamente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strada non formalizzate nella cartina geografica dell'isola. L'elenco possibile, sono indicati anche ha fondali bassi per diversi metri.

KEFALOS

Il villaggio di Kefalos [Κέφαλος, ΚΕΦΑΛΟΣ] si trova nella parte sud-occidentale dell'isola, a 40 km dalla Città di Kos, 23 km da Kardamena e a 18 km dall'aeroporto. Si distinguono due insediamenti: il più vecchio, sulle colline rocciose, e quello più moderno che si estende lungo l'ampia omonima baia. L'insediamento interno mostra le tipicità dei villaggi del mar Egeo: edifici semplici, stradine strette, kafeneia oggi usate dai pastori durante il pascolo delle greggi.

Vale la pena raggiungere le rovine di **Kasteli** [Καστέλι, ΚΑΣΤΕΛΙ], il più antico castello fortificato (XV secolo) costruito sull'isola dai Cavalieri dell'Ordine di San Giovanni. La

zona in cui si trova offre una vista perfetta di entrambe le coste e delle isole di Kalymnos e Nisyros, rendendosi così al tempo strategica per la difesa dell'isola. Fu abbandonato appena un secolo dopo, quando i Cavalieri costruirono i castelli di Antimachia e della Città di Kos.

Il lungomare di Kefalos descrive l'omonima ampia baia (oltre 3 km) dal porticciolo di Kamari fino al promontorio che guarda l'isolotto di Kastri. Ci sono un gran numero di alloggi (principalmente piccoli hotel, appartamenti e studios a gestione familiare), ristoranti (ottime psarotaverne), supermarket e altre attività commerciali. Non ha un lungomare pedonale; al contrario, per spostarsi conviene farlo in auto o scooter.

La basilica di **Agios Stefanos** [Άγιος Στέφανος, ΑΓΙΟΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ], è la più grande chiesa paleocristiana e quella che si trova in miglior stato di conservazione. Si erge su un piccolo promontorio roccioso, di fianco l'omonima spiaggia, in un contesto naturale così affascinante da essere uno dei più fotografati dell'isola. Scoperta dall'architetto Luciano Laurenzi durante l'occupazione Italiana di Kos si tratta, in

due basiliche è stata oggetto di discussioni tra gli archeologici e ciò che ne più acclara la tesi sono i mosaici ritrovati al loro interno che per stile e materiali risultano molto simili. Si tratta di motivi geometrici molto articolati e qualche figura animale.

L'isolotto di **Kastri** [Καστρί] è uno dei simboli di Kos, uno dei soggetti più fotografati dell'isola, utilizzato dai locali come set per matrimoni e book fotografici. Trae il suo

L'isolotto di **Kastri** [Καστρί] è uno dei simboli di Kos, uno dei soggetti più fotografati dell'isola, utilizzato dai locali come set per matrimoni e book fotografici. Trae il suo

attenzione, si notano due tipologie di rocce: la parte orientale, più scura, è di natura vulcanica; quella occidentale, più antica e più chiara, è di tipo calcareo. Kastri è distante un centinaio di metri dalla costa si può raggiungere con pedalò o moto d'acqua, ma anche a nuoto dal momento che il tratto di mare non è soggetto a forti correnti. Spesso sull'isolotto ci sono alcuni pavoni, portati qui dalla foresta di Plaka.

La parte sud-occidentale della baia di Kefalos è occupata da **Kamari**, una spiaggia che negli ultimi anni sta diventando una vera e propria località di mare. Il lido è ben attrezzato per trascorrere giornate di mare comode e rilassanti. Ci sono ristoranti e bar. La spiaggia è di sabbia e sassolini. Il mare è sempre limpido e calmo. Nel piccolo **porto** che si trova accanto troverete oltre alle deliziose barchette dei pescatori, le barche e i caicchi dei tour giornalieri per le spiagge di questo tratto di costa e per l'isola di Nisyros. Qualche centinaio di metri più avanti potrete notare i resti di quelle che erano **antiche terme** d'epoca romana.

La movida di Kefalos e di Kamari non sono paragonabili a quelle offerte da Kos Città

Kefalos è un luogo consigliato per famiglie e per coppie che cercano tranquillità e spiagge comode. È ideale nel caso abbiate bambini perché la baia è ben protetta dal meltemi rendendo il mare sempre calmo. Le spiagge sono tutte attrezzate e servite da bar e taverne. Avendo un'auto o uno scooter si possono visitare alcune delle spiagge più belle di Kos, a pochi chilometri da questa graziosa località. In realtà alcune sono servite anche dal trasporto pubblico che consente di raggiungere anche la Città di Kos.

PALATIA

Nell'area di Palatia [Παλάτια, ΠΑΛΑΤΙΑ], appena qualche chilometro a sud di Kefalos, gli storici hanno identificato l'antica città di Astypalaia che fino al 366 a.C. fu capoluogo di Kos. Il termine, che in greco significa *palazzi*, fa riferimento agli edifici che si ergevano in questa zona, forse una vera e propria acropoli.

A 1,5 km a sud del centro di Kefalos, poco dopo il bivio che scende verso il porto di Kamari, incontrerete una stradina sterrata sulla sinistra che indica la **chiesa di Panagia Palatiani** [Παναγία Παλατιανή, ΠΑΝΑΓΙΑ ΠΑΛΑΤΙΑΝΗ] dedicata alla nascita della Vergine Maria. Il ritrovamento di colonne e altri elementi architettonici sparsi

lungo l'itinerario del villaggio di Kefalos, sono stati tutti quei ritrovamenti che, per quanto riguarda il culto e servizio alla, non hanno preso necessariamente alla. È possibile che non sia presente l'edificazione perché si trovano in strada non formalizzate nella toponomastica dell'isola. L'ultima possibilità, sono indicati anche il

valore storico e religioso, specialmente vedendo la cura con la quale è tenuta la vicina nuova omonima chiesetta.

Riprendendo la strada verso sud appena prima che la strada si biforchi in direzione Agios Theologos e Agios Ioannis, c'è un piccolo piazzale riconoscibile da una fontana sotto un grande albero. Un cancelletto privo di scritte porta all'interno del bosco dove si trova il **teatro** dell'antica città che si sviluppava in tutta quest'area quasi fino

lungo l'itinerario del villaggio di Kefalos, sono stati tutti quei ritrovamenti che, per quanto riguarda il culto e servizio alla, non hanno preso necessariamente alla. È possibile che non sia presente l'edificazione perché si trovano in strada non formalizzate nella toponomastica dell'isola. L'ultima possibilità, sono indicati anche il

organizzate e, dunque, sono quasi del tutto assenti indicazioni e pannelli informativi.

ASPRI PETRA E IL MONTE ZINI

Aspri Petra [Άσπρη Πέτρα, ΑΣΠΡΗ ΠΕΤΡΑ] (pietra bianca) è una grotta che si apre sul versante meridionale del monte Zini, a 5 km da Kefalos lungo la strada per Agios Ioannis e Agios Mama. Nel 1922 Alessandro Della Setta e Doro Levi della Scuola Archeologica Italiana di Atene scavarono all'interno della grotta Aspri Petra portando alla luce numerosi resti risalenti all'inizio dell'età del bronzo (IV millennio a.C.): frammenti di vasi e di utensili di ceramica e di terracotta, macine, lame di ossidiana, resti umani e di cibo. Alcune statuette votive rivelano l'utilizzo della grotta

come luogo di culto fino al periodo romano. Il percorso non è eccessivamente impegnativo ma consigliato soltanto agli amanti della speleologia, dei paesaggi e dei
che un tempo ospitava le **vecchie cave di marmo** di Kos: si possono notare alcune attrezzature abbandonate che servivano per trasportare il marmo prelevato dalle cave.

Queste due escursioni sono sconsigliate per i bambini perché ci sono tratti a strapiombo senza protezione. Per gli adulti non ci sono reali pericoli perché i sentieri sono sufficientemente larghi.

IL MONASTERO DI AGIOS IOANNIS THYMIANOS

Il Monastero di Agios Ioannis Thymianos [Άγιος Ιωάννης Θυμιανός, ΑΓΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΘΥΜΙΑΝΟΣ] si trova a circa 7 km Kefalos, verso la punta meridionale dell'isola, in zona in cui si può ammirare la vista di gran parte della costa sud dell'isola e di alcune isole in mare, tra cui l'isola vulcanica di Nisyros. Il piccolo katholikon bianco con il tetto celeste si trova al fresco sotto i rami di un enorme platano. Gli interni mostrano pareti con modesti affreschi moderni ma con una bella iconostasi di legno intarsiato. Il piazzale esterno è pavimentato nello stile *hohlaki* (ciottolo), tipico del Dodecaneso, con piccoli ciottoli bianchi e grigi. Accanto alla chiesetta si trova un campanile colorato. Le celle del monastero si trovano nell'edificio annesso che è in fase di ristrutturazione per ospitare nuovamente i monaci. Oltre a offrire un po' di riposo al fresco, i tavoli e le panchine vengono utilizzati per la festa che si tiene la sera del 28 agosto che richiama tutti gli abitanti dell'isola.

LE SPIAGGE A SUD-OVEST DI KEFALOS

La parte di Kos più meridionale ospita alcune spiagge poco frequentate perché raggiungibili attraverso stradine tortuose e spesso sterrate, e perché molto distanti dal capoluogo (oltre 30 km) e dagli altri centri turistici dell'isola. Sono amate da chi cerca privacy e tranquillità, specialmente dai nudisti che con il boom turistico hanno abbandonato molte delle spiagge ormai attrezzate e frequentate da turisti tessili.

Prima di recarvi in queste spiagge controllate bene il livello di carburante perché dopo Kefalos non troverete nessun distributore di benzina. In realtà, oltre a qualche chiesetta e le cantine delle spiagge, quando presenti, la zona non offre nulla. In caso di problemi, potete comunque contare su qualche anima pia che, come voi, si è avventurata in queste zone. Altrimenti, fate affidamento al vostro cellulare per chiamare il noleggiatore oppure il vostro albergatore.

LIMNITSAKI

Nella costa sud-ovest di Kos si trova Limnitsaki, una delle spiagge più remote e tranquille dell'isola. È raggiungibile solo a piedi e solo in barca. La spiaggia è piccola e tranquilla, con un'atmosfera rilassante. È adatta per chi cerca privacy e tranquillità. La spiaggia è raggiungibile solo a piedi e solo in barca. La spiaggia è piccola e tranquilla, con un'atmosfera rilassante. È adatta per chi cerca privacy e tranquillità. La spiaggia è raggiungibile solo a piedi e solo in barca. La spiaggia è piccola e tranquilla, con un'atmosfera rilassante. È adatta per chi cerca privacy e tranquillità.

KAVO PARADISO

Kavo Paradiso (scritta anche Cavo Paradiso) si trova nella parte più a sud dell'isola, al termine di una strada piena di tornanti che valica una zona collinare, superando il monastero di Agios Ioannis Thymianos. Sia con la macchina che con uno scooter non ci sono reali pericoli nel percorrerla, basta proseguire con molta cautela nell'ultimo

tratto di sterrato, in pendenza e non protetto. Le indicazioni per la spiaggia sono semplici cartelli di legno, ma è difficile smarrirsi. Non perdetevi la vista della baia dall'alto: il mare di Kavο Paradiso ha colori dall'azzurro chiaro al blu intenso mentre la sabbia ha tonalità tra l'ocra e il marrone e, in particolari condizioni meteorologiche, addirittura rossa. Infatti qualcuno la chiama anche *Red Beach*.

Segui l'elenco dei migliori ristoranti di Toloagadinos. Sono stati scelti quei ristoranti che, per alcuni standard di qualità e servizio alti, non hanno prezzi eccezionalmente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strada non formalizzate nella toponomastica dell'isola. L'indirizzo possibile, sono indicati anche il

meltemi e, dunque, informatevi sulle condizioni del vento prima di fare tutta questa strada.

AGIOS THEOLOGOS

Considerata da molti una delle spiagge più belle dell'isola Agios Theologos [Άγιος Θεολόγος] segue l'elenco dei migliori ristoranti di Toloagadinos. Sono stati scelti quei ristoranti che, per alcuni standard di qualità e servizio alti, non hanno prezzi eccezionalmente alti. È possibile che non sia presente l'indirizzo perché si trovano in strada non formalizzate nella toponomastica dell'isola. L'indirizzo possibile, sono indicati anche il

naturale selvaggio interessante. Le spiaggette, in parte con ombrelloni e sdraio, mostrano tratti sabbiosi (specialmente a riva) e tratti di sassolini multicolore.

KATA

Kata [Κατά, KATA] è una spiaggia di sabbia per avventurieri e amanti dei luoghi incontaminati. Troverete solo alcuni ombrelloni e pannelli come riparo dal vento, in questa zona piuttosto intenso. Se non dovessero essere stati ancora installati, qualche albero può darvi ombra. Si può prendere qualcosa da mangiare e da bere nella piccola kantina.

Kata è molto isolata e, per tale motivo, è spesso frequentata da nudisti. Le scogliere chiare e il relitto della barca all'estremità della spiaggia enfatizzano l'atmosfera intima e deserta di Kata. Consigliare questa spiaggia è difficile perché la strada per raggiungerla è lunga e piuttosto malagevole. Inoltre, la zona è spesso ventosa e le

onde portano a riva alghe e altri detriti del mare. Quando però c'è totale assenza di vento, Kata diventa un vero gioiello. Informatevi sul vento prima di avviarvi. Sebbene non sia la più breve, la strada migliore per raggiungere Kata è quella che porta ad Agios Theologos. Svoltate non appena vedete il cartello e proseguite fino al mare.

AGIOS MAMAS

Proseguendo verso la punta estrema meridionale di Kos si raggiunge la spiaggia di Agios Mamas [Άγιος Μάμας, ΑΓΙΟΣ ΜΑΜΑΣ], preceduta dall'omonima cappella. Agios Mamas è *Mamete di Cesarea*, un giovane martire ucciso alla tenera età di 16 anni e proclamato santo dalla chiesa ortodossa. La cappella, purtroppo aperta soltanto durante i festeggiamenti del 28 e 29 agosto, si trova in una bella posizione panoramica. La strada per raggiungere la cappella e la spiaggia è in pessime condizioni e andrebbe percorsa con una jeep o un quad; se avete uno scooter o un'utilitaria, andate piano e prestate molta attenzione.

La spiaggia è molto ampia, sabbiosa di colore biondo scuro, spesso ventosa. I proprietari di una kantina molto spartana mettono a disposizione un paio di dozzine di ombrelloni.