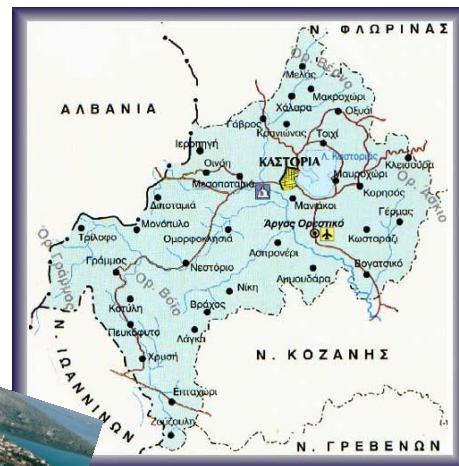


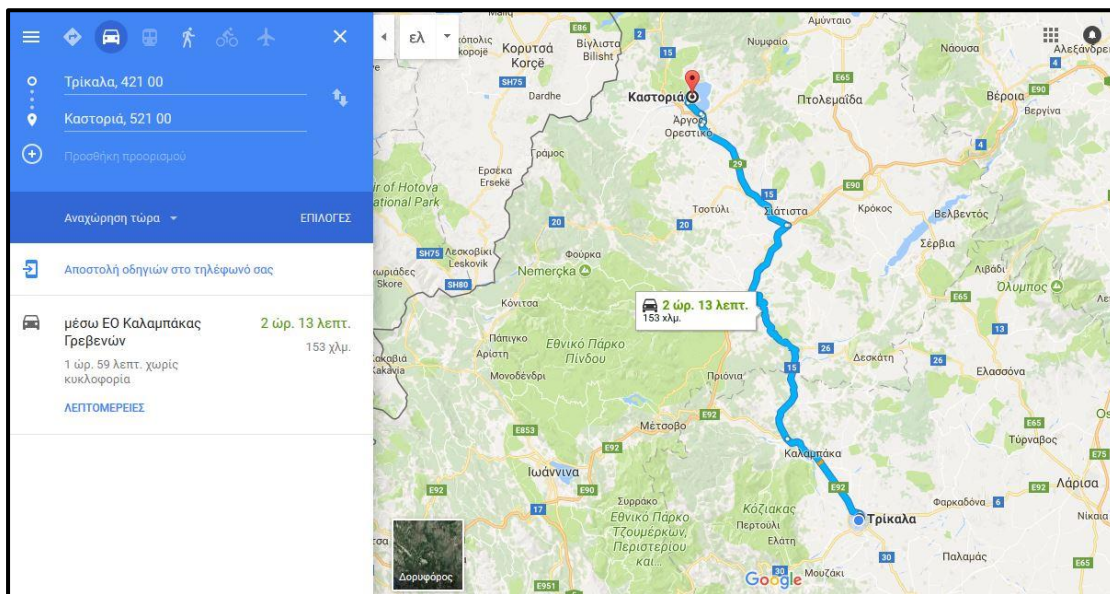
1^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΡΙΚΑΛΩΝ
ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΣΧΟΛΑΡΙΟΣ

11 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2017

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΟΝΕΩΝ & ΚΗΔΕΜΟΝΩΝ
ΜΟΝΟΗΜΕΡΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗ ΚΑΣΤΟΡΙΑ



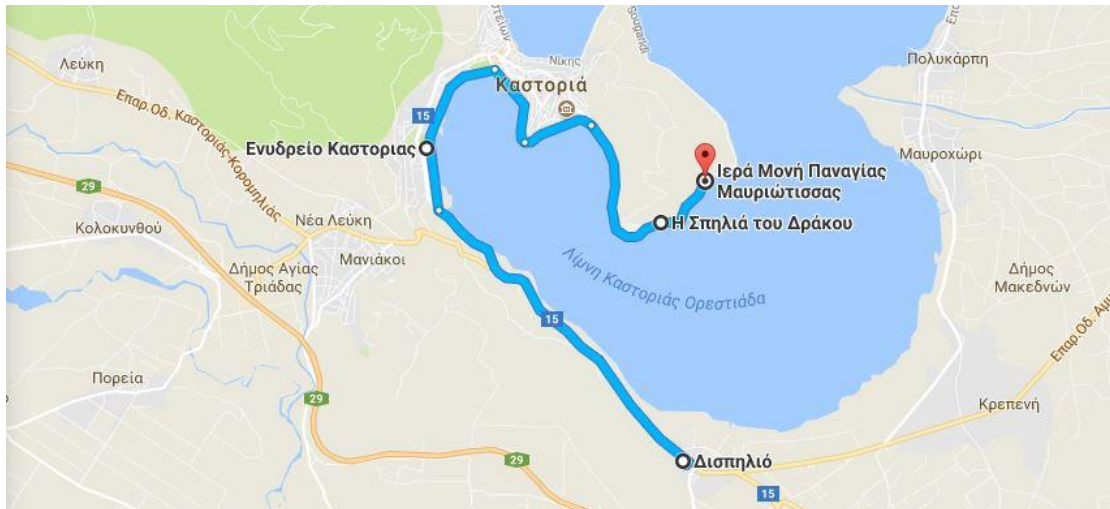
Η ΔΙΑΔΡΟΜΗ



ΧΑΡΤΗΣ ΠΟΛΗΣ



ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ



07.30 Αναχώρηση από τα Τρίκαλα με ενδιάμεση στάση στα Γρεβενά για ξεκούραση και καφέ.

10.00 Αφιξη στην πόλη της Καστοριάς. Επίσκεψη στον Προϊστορικό οικισμό «Δισπηλιό».

Κόστος εισόδου : παιδιά €1, γονείς €2.50

11.00 Μετάβαση στο ενυδρείο της Καστοριάς.

Κόστος εισόδου : παιδιά €2, γονείς €3

12.00 Επίσκεψη στο Σπήλαιο του Δράκου και το Μοναστήρι της Παναγίας Μαυριώτισσας.

Κόστος εισόδου : παιδιά - γονείς €4

14.30 Ελεύθερος χρόνος στο κέντρο της πόλης για το μεσημεριανό μας γεύμα.

18.00 Επιστροφή με προορισμό τα Τρίκαλα. Κατά την διάρκεια της επιστροφής θα πραγματοποιηθεί ενδιάμεση στάση.

- Οι εισοδοι στις επισκέψεις είναι **προαιρετικές**. Συμμετέχουν όσοι επιθυμούν.
- Το πρόγραμμα και οι ώρες είναι **ενδεικτικές**, μπορούν να γίνουν αλλαγές κατόπιν συνεννόησης.

ΓΕΝΙΚΑ

Ο **Νομός Καστοριάς** βρίσκεται στο δυτικό άκρο της Δυτικής Μακεδονίας. Συνορεύει με τους νομούς Φλώρινας, Γρεβενών, Κοζάνης και Ιωαννίνων. Η πόλη της Καστοριάς, απλώνεται αμφιθεατρικά σε υψόμετρο **703 μέτρων**. Είναι χτισμένη πάνω σε μια χερσόνησο, που εισχωρεί στη **λίμνη Ορεστιάδα** και κάτω από τους εντυπωσιακούς ορεινούς όγκους του Γράμμου και του Βιτσιίου. Ο πραγματικός πληθυσμός της πόλης ανέρχεται στους **13.387** κατοίκους (απογραφή 2011).



Η Καστοριά είναι ένα πραγματικό καταπράσινο διαμάντι. Τοπία απέραντου φυσικού κάλλους και ένα πλήθος ιστορικών μνημείων συνθέτουν το ψηφιδωτό της Καστοριάς και μαζί με την άριστη τουριστική υποδομή, εξασφαλίζουν έναν ιδανικό συνδυασμό για διακοπές χειμώνα - καλοκαίρι. Η πανέμορφη φύση της Καστοριάς προσφέρεται τόσο για χειμερινό, όσο και για θερινό τουρισμό. Μπορεί να απολαύσετε το χειμώνα, σκι στα χιονισμένα βουνά ή εκδρομές στα πυκνά δάση, ενώ το καλοκαίρι, το δροσερό πράσινο του βουνού και το ειδυλλιακό γαλάζιο της λίμνης. Κανένας δεν μπορεί να αντισταθεί σε μια απολαυστική βόλτα στην παραλία κατά τις απογευματινές και βραδινές ώρες, όπου όλη η παραλία κατά μήκος σφύζει από ζωή. Η Καστοριά φημίζεται για τους μεζέδες στα τσιπουράδικα -ουζερί και για το κάλο φαγητό στα πολλά εστιατόρια της πόλης. Όπως όλες σχεδόν οι περιοχές της Μακεδονίας έτσι και η Καστοριά φημίζεται για τα ψητά κρέατα. Να αγοράσετε τοπικά και παραδοσιακά προϊόντα που θα βρείτε στα καταστήματα της πόλης.

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΓΟΥΝΑΣ



Η ιστορία της γούνας στην Καστοριά μάς γυρνάει πίσω στον 16ο αιώνα. Από τότε και μέχρι περίπου τη **δεκαετία του 1980**, η πόλη πλούτιζε από την παραγωγή και την εμπορική εκμετάλλευσή της. Καραβάνια φορτωμένα ξεκινούσαν από την Καστοριά και διέσχιζαν όλη την

Ευρώπη, διαμοιράζοντας τις πολύτιμες γούνες. Οι εμπορικοί οίκοι των Καστοριανών ανά τον κόσμο πλήθαιναν, οι γουναράδες γίνονταν **πιο πλούσιοι** και η **φήμη** της καστοριανής γούνας κατακτούσε όλο τον κόσμο. Τότε ήταν που άρχισαν να χτίζονται τα πλούσια αρχοντικά που χαρακτηρίζουν σήμερα την πόλη. Στο ισόγειο ήταν η κατοικία και πολλές φορές στον πρώτο όροφο λειτουργούσε το εργαστήριο σε μορφή οικοτεχνίας - αυτό τουλάχιστον ίσχυε για τους μικρούς παραγωγούς. Το αποκορύφωμα ήταν τη δεκαετία του 1970, όταν λειτουργούσαν 6.000 μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις στην περιοχή και απασχολούσαν περίπου 15.000 εργάτες. Τότε οι Καστοριανοί ήταν στις πρώτες θέσεις στις λίστες με το μεγαλύτερο κατά κεφαλήν εισόδημα, όχι μόνο στην Ελλάδα και στην Ευρώπη, αλλά και σε ολόκληρο τον κόσμο. Ο **κατήφορος** άρχισε τη δεκαετία του 1980 και συνεχίζεται μέχρι σήμερα. Η παγκόσμια οικονομική κρίση, η άνοδος της κινεζικής αγοράς αλλά και τα οικολογικά κινήματα εναντίον της γούνας έφεραν την πτώση της ζήτησης. Σήμερα, η αγορά έχει συρρικνωθεί αρκετά, αν και ακόμα κυκλοφορούν στην πόλη αρκετοί επισκέπτες από τις μακρινές χώρες της πρώην Σοβιετικής Ένωσης.



Το ξέρατε ότι...

- υπάρχουν πολλές εκδοχές για το πώς πήρε το όνομά της. Η επικρατέστερη θεωρείται η άποψη ότι προήλθε από τους κάστορες που ενδημούσαν για αιώνες στη λίμνη!
- στην Καστοριά υπήρχαν **εφτά τζαμιά**. Σήμερα πίσω από τη Νομαρχία εντοπίζεται ο μεντρεσές, με τις χαρακτηριστικές κωνικές κεραμιδένιες στέγες!
- ο **Ναυτικός Όμιλος Καστοριάς** δραστηριοποιείται από το 1957.
- η πόλη αριθμεί πάνω από **72 βυζαντινές και μεταβυζαντινές εκκλησίες**. Σημείο αναφοράς, η εκκλησία της Παναγίας Σκουταριώτισσας ή Κουμπελίδικης (ονομάστηκε έτσι από το ασυνήθιστα υψηλό τύμπανο-κουμπέ που χαρακτηρίζει τον τρούλο της).
- η Νότια με τη Βόρεια παραλία έχουν **διαφορά θερμοκρασίας**, που φτάνει και τους 5°C.
- στην Καστοριά ανακαλύφθηκε η πρώτη **λευκή τρούφα** στην Ελλάδα από τον φαρμακοποιό Γιώργο Δέτκο, πρόεδρο του συλλόγου Μανιταρόφιλων Δυτικής Μακεδονίας.
- στην ευρύτερη περιοχή της Καστοριάς δραστηριοποιείται και η οργάνωση «**Αρκτούρος**».
- ο Σύνδεσμος Γουνοποιητικής Καστοριάς θα εγκαινιάσει σύντομα καινούριο **εκθετήριο**.



ΒΟΛΤΑ ΣΤΟ ΝΤΟΛΤΣΟ

Μεγάλο μέρος της πόλης, της παλιάς Καστοριάς, που σώζεται ανέπαφο από τα χρόνια που πέρασαν, βρίσκεται στην **περιοχή Ντολτσό**. Η περιοχή αποτελείται από στενά πλακόστρωτα καλντερίμια και αν κάποιος δεν είναι γνώστης της, μπορεί να εγκλωβιστεί σε κάποιο αδιέξοδο που φτάνει στην αυλόπορτα κάποιου αρχοντικού. Η περιοχή Ντολτσό βρίσκεται **στη νότια πλευρά της πόλης**, τα παραδοσιακά καστοριανά σπίτια βρίσκονται πάνω στον δρόμο σε οδηγούν εύκολα σε αυτή. Τα μεγαλόπρεπα αρχοντικά σε ταξιδεύουν στο παρελθόν, οι βυζαντινές εκκλησίες, τα πλακόστρωτα καλντερίμια, τα πολύχρωμα βιτρώ στα παράθυρα των οντάδων, οι ξύλινες σαρακοφαγωμένες πόρτες, η μυρωδιά των σπιτιών και της λίμνης, συνθέτουν λίγο-λίγο μία πολυδιάστατη εικόνα, που εκτός από χρώματα και σχήματα, περιέχει αρώματα και οσμές. Και αφού ο περιηγητής ανακαλύψει τις χάρες της παλιάς πόλης, μπορεί να καταλήξει στην μικρή πλατεία με τα πλατάνια για φαγητό ή καφέ.



ΛΙΜΝΑΙΟΣ ΟΙΚΙΣΜΟΣ



Ένας λιμναίος οικισμός στο **Δισπηλιό**, μαρτυρά πως η περιοχή κατοικούνταν από τα νεολιθικά χρόνια. Ο προϊστορικός οικισμός που βρίσκεται **8 χιλιόμετρα έξω** από την Καστοριά στη θέση «Νησί» ανακαλύφθηκε τυχαία το **1932**. Η πρώιμη φάση του τοποθετείται **γύρω στο 5.500 π.Χ.** και είναι ένας από τους αρχαιότερους λιμναίους οικισμούς που έχουν ανακαλυφθεί στην Ευρώπη. Τις καλύβες που έφτιαχναν, κυκλικές και ορθογώνιες, τις στήριζαν πάνω σε **πασσαλόπηκτες πλατφόρμες**. Ήταν ο σκελετός για να ανυψώσουν το επίπεδο των σπιτιών γιατί κάποια ήταν χτισμένα μέσα στη λίμνη και κάποια ανάλογα με την αυξομείωση της στάθμης του νερού άλλοτε βρισκόταν μέσα στη λίμνη και άλλοτε έξω από αυτή. Υπήρχαν και καλύβες που ήταν χτισμένες κοντά στη λίμνη. Υπολογίζεται ότι ζούσαν **τρεις χιλιάδες άτομα**. Έχοντας άφουγη οργάνωση και πειθαρχία μάζευαν την τροφή τους, εξέτρεφαν κατοικίδια, ψάρευαν και κατασκεύαζαν εργαλεία και είδη καθημερινής χρήσης. Παράλληλα γνώριζαν **μουσική** και **γραφή**. Μια **ξύλινη πινακίδα** είναι ανάμεσα στα σημαντικά ευρήματα των ανασκαφών, **φλογέρες** από κόκαλα πουλιών, από τα παλαιότερα μουσικά όργανα που έχουν ανακαλυφθεί στην Ευρώπη και μια **βάρκα** από μονοκόμματο ξύλο.

Από το 2000 στην περιοχή λειτουργεί **υπαίθριο οικομυσείο**, στους χώρους του οποίου έχει επιχειρηθεί μια πιστή αναπαράσταση του λιμναίου οικισμού. Για το σκελετό των καλυβών χρησιμοποιήθηκαν κορμοί δένδρων, για τους τοίχους κλαδιά και σχοινί ενώ από την λάσπη της λίμνης δημιουργήθηκε ο σοβάς κάθε καλύβας που την στέγη της σκεπάζουν άχυρα. Μέσα στις κατοικίες αυτού του ξεχωριστού οικισμού, υπάρχουν αντικείμενα καθημερινής χρήσης, πιστά αντίγραφα των ευρημάτων που ανακαλύφθηκαν κατά τη διάρκεια των ανασκαφών. Πήλινα αγγεία, όπως φιάλες, κύπελλα, φρουτιέρες και χύτρες καθώς και εργαλεία που είναι φτιαγμένα από πυριτόλιθο ή οστά συμπεριλαμβάνονται στα εκθέματα.

ΠΡΟΤΥΠΟ ΕΝΥΔΡΕΙΟ

Ναι, καλά διαβάσατε! Πρόκειται για το **ολοκαίνουριο ενυδρείο**, στην είσοδο της πόλης, για το οποίο καμαρώνουν όλοι, μια και συνιστά το **μεγαλύτερο γλυκού νερού των Βαλκανίων!** Σε ένα **διώροφο κτήριο 450 τ.μ.** ζείτε μια ξεχωριστή εμπειρία, αφού μπορείτε να δείτε από κοντά τα περισσότερα ψάρια και άλλα υδρόβια είδη που ζουν στις λίμνες και στα ποτάμια της χώρας μας, ακόμα και από την ευρύτερη περιοχή των Βαλκανίων! Από **γριβάδια, τούρνες και κουνουπόψαρα, μέχρι πρίκια, πέστροφες, ασπρόψαρα και γλίνια**, τα νερά του φιλοξενούν κοινές όσο και σπάνιες ιχθυοποικιλίες λιμναίων και ποτάμιων νερών (κυρίως γηγενών από τις λίμνες Καστοριάς, Αγ. Παντελεήμονα, Ιωαννίνων, Πρεσπών). Σκοπός ωστόσο του κέντρου Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Καστοριάς, με το οποίο συσχεγάζεται το ενυδρείο, είναι και η **αφύπνιση** αλλά και η **προσπάθεια ευαισθητοποίησης** για τη σημασία του οικοσυστήματός μας, που οφείλουμε όλοι να σεβόμαστε.

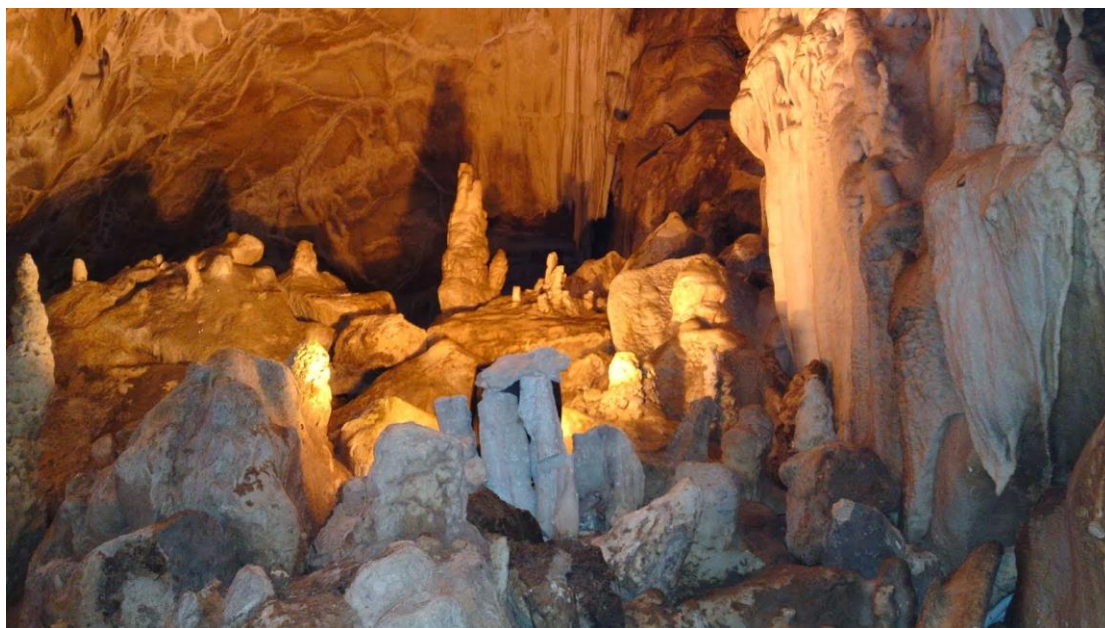
ΤΙΠ: Στις **δεξαμενές** του βρίσκει τη φιλικότερη «στέγη» το εξαιρετικά απειλούμενο είδος του **οξύρρυγχου**, από τα αυγά του οποίου εξάγεται το **μαύρο χαβιάρι!**



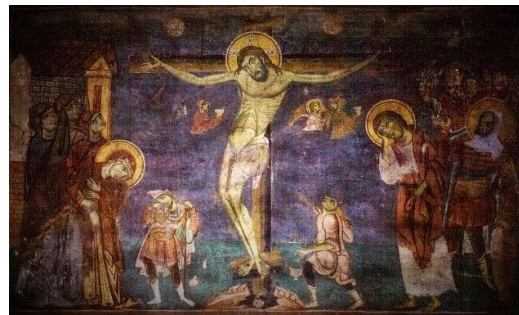
ΣΠΗΛΙΑ ΤΟΥ ΔΡΑΚΟΥ

Έτσι λέγεται το σπήλαιο που ανακαλύφθηκε τη δεκαετία του '50 (την εποχή δηλαδή που διανοίχτηκε ο παραλίμνιος δρόμος από τον Στρατηγό Σουγγαρίδη) από διάφορους ερασιτέχνες Καστοριανούς εξερευνητές... Η είσοδος του σπηλαίου ανακαλύφθηκε το 1954, ενώ η χαρτογράφηση του έγινε το 1968. Έπρεπε να περάσουν αρκετές δεκαετίες (2009) για να ανοίξει τις πόρτες του στο κοινό και να μπορεί κανείς να θαυμάζει την απaráμιλλη ομορφιά του. Μόλις 4 χλμ. από την πόλη και λίγο πριν το μοναστήρι της Μαυριώτισσας, καλεί σε ένα ταξίδι ξεχωριστό. Μέσα σε μια διαδρομή 300 μ. αντικρίζετε τόσο υπέροχους σταλακτίτες και σταλαγμίτες, όσο και εφτά μικρές λίμνες. Το μεγαλύτερο βάθος από την είσοδο φτάνει τα 18 μέτρα. Η θερμοκρασία είναι σταθερή όλον το χρόνο (16-18°C) και η περιήγηση δίνει μια αίσθηση μοναδική, την ώρα που ο ήχος από τις σταγόνες του νερού επιβεβαιώνει τα λεγόμενα των ξεναγών πως πρόκειται για ένα ζωντανό σπήλαιο... Η παράδοση θέλει τη σπηλιά, να είναι ένα χρυσορυχείο το οποίο φύλαγε, άγρυπνος φρουρός ένας δράκος.

Τip: Στο εσωτερικό του σπηλαίου εντοπίστηκαν παλαιοντολογικά κατάλοιπα, με κυριότερα τα οστά «αρκούδας των σπηλαίων» (*Ursus Spelaeus*). Το είδος αυτό έζησε στην Ευρώπη και εξαφανίστηκε πριν από περίπου 10.000 χρόνια.



ΜΟΝΗ ΠΑΝΑΓΙΑΣ ΜΑΥΡΙΩΤΙΣΣΑΣ



Χτισμένη στα χρόνια του **Αλέξιου Α' Κομνηνού** από το **1081** έως το **1118**, η μονή της Παναγίας Μαυριώτισσας, προσέλκυε το Θρησκευτικό ενδιαφέρον πολλών αξιωματούχων του Βυζαντίου. Βρίσκεται σε σημείο όπου υπάρχει εύκολη πρόσβαση τόσο από την λίμνη όσο και από την στεριά. Η Μονή διοικήθηκε από αξιόλογους αρχιμανδρίτες, οι οποίοι εξασφάλιζαν με μεγάλη αμεσότητα την επικοινωνία της Μονής με άλλους ασκητικούς τόπους της περιοχής, καθώς και με την δυναμική παρουσία της σε όλες τις δυσκολίες που αντιμετώπισε η πόλη, μέσα στο πέρασμα των χρόνων. Γι' αυτό και λέγεται πως ήταν τόπος στρατηγικής σημασίας με ουσιαστικό ρόλο σε όλες τις φάσεις της ιστορίας της Καστοριάς. Ο **ζωγραφικός διάκοσμος του ναού**, φαίνεται πως είναι επηρεασμένος από τις τεχνικές της **ανατολικής μεσογειακής λεκάνης**. Ο ρεαλισμός και η έντονη συγκινησιακή αποτύπωση των μορφών είναι από τα σημαντικότερα χαρακτηριστικά της καλλιτεχνικής αυτής παράδοσης. Οι **τοιχογραφίες** του ναού, στο καθολικό αλλά και στο νάρθηκα δεν είναι της ίδιας περιόδου. Οι σημαντικότερες αναπαραστάσεις της Μονής είναι η **Σταύρωση** και η **κοίμηση της Θεοτόκου**. Τέλος, θα πρέπει να τονίσουμε πως η Μονή μετά το πέρας της τουρκοκρατίας είναι **ληηλατημένη** όπως και οι περισσότεροι ναοί στη χώρα μας, με έντονα σημάδια κυρίως στα πρόσωπα των Αγίων.

Στο χώρο της Μονής υπάρχουν κι άλλα μεταγενέστερα κτίσματα, το μουσείο και ένα παρεκκλήσι στη μνήμη του **Αγίου Ιωάννη του Θεολόγου**. Αραγμένο λίγα μέτρα πιο πέρα, το караβάκι «**Ορέστεια**» περιμένει να μας μύσει στις ομορφιές της λίμνης αυτή τη φορά μέσα από το νερό!

ΚΟΥΖΙΝΑ

Χαρακτηριστικά πιάτα της καστοριανής κουζίνας είναι οι **σαρμάδες με λάχανο τουρσί** (αρμιά), οι **κεφτέδες με μακάλο** (σάλτσα με αλεύρι, ντομάτα και σκόρδο), το **γριβάδι στον ταβά**, η **αρμιόπιτα** (πίτα με λάχανο τουρσί) και η **ρυζόπιτα** (οι οποίες σερβίρονται σε λίγα εστιατόρια) αλλά και τα **άγρια μανιτάρια στο τηγάνι** (αναζητήστε τα στα γύρω χωριά). Πολύ πιο εύκολα θα φάτε εξαιρετικά ψητά κρεατικά, πιάτα με γίγαντες και μεζέδες παρέα με τσίπουρο. Επίσης, δύσκολα θα βρείτε λιμνίσια ψάρια, όμως αν τύχει δοκιμάστε οπωσδήποτε **τούρνα**, **πρικί** και **γριβάδι**. Επίσης, θα βρείτε ολόφρεσκα θαλασσινά ψάρια από το Ιόνιο αλλά και θαλασσινά αν κινηθείτε προς το Δισπηλιό. Φεύγοντας, πάρτε μαζί σας φασόλια γίγαντες κι ελέφαντες (Προϊόντα Προστατευόμενης Γεωγραφικής Ένδειξης), κασέρι, κεφαλοτύρι και κεφαλογραβιέρα Καστοριάς από αιγοπρόβειο γάλα, τσίπουρο, τραχανά, χυλοπίτες, ζαχαροστράγαλα, λικέρ από κρίνα και καρύδι, σάλιαρους (νηστήσιμοι κουραμπιέδες). Τα μανιτάρια οργιάζουν στα βουνά γύρω από την Καστοριά το φθινόπωρο και ο Σύλλογος Μανιταρόφιλων Δυτικής Μακεδονίας, με έδρα στο χωριό Απόσκεπος, μπορεί να σας οδηγήσει σε ένα συναρπαστικό κυνήγι.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΦΑΓΗΤΟ

Ντολτσό (Τσακαλή 2, πλατεία Ντολτσού, Τ/24670-23.377). Στο αρχοντικό του 1860, όπου τα πατώματα, τα ταβάνια και η πέτρα στον τοίχο έχουν διατηρηθεί, η ατμόσφαιρα προστάζει παραδοσιακό καστοριανό φαγητό. Χοιρινό με αρμιά (λάχανο ωριμασμένο στην άλμη), κεφτεδάκια μακαλό (σάλτσα από αλεύρι και ντομάτα με σκόρδο), αλλά και μαγειρευτά στη γάστρα (μοσχαρακι, κότσι, ζυγούρι) και ψητά της σχάρας. Πιάστε θέση δίπλα στο τζάκι.

Κράτεργο (Ορεστείων 19, Τ/24670-29.981). Δίπλα στη λίμνη, ιδανικό αν έχετε όρεξη για τσίπουρο και μεζεδάκια. Μη χάσετε τα καπνιστά σουτζουκάκια σχάρας, το σαγανάκι μελιτζάνας και το μοσχαρακι σαλμί.

Αλλοτινό (Λ. Κύκνων 30, Τ/24675-04.404). Με θέα τη λίμνη και την πόλη, ο κομψός χώρος προσφέρεται για δημιουργικές γεύσεις. Δοκιμάστε το κοτόπουλο με ανανά, την τηγανιά μανιταριών με μπέικον και θυμάρι, ενώ μπορεί να πετύχετε και βραδιές αφιερωμένες σε έθνικ κουζίνες.

Γράδα (Ορεστείων 37, Τ/24670-29.615). Μπιστρό με δημιουργικά πιάτα, εμπνευσμένα από τη διεθνή κουζίνα: γαρίδες στο γκριλ με λάιμ και μυρωδικά, ριζότο με άγρια μανιτάρια και λάδι τρούφας, γλυκόξινο χοιρινό με ανανά και rib eye με τέσσερα πιπέρια. (βόρεια παραλία)

Το στέκι της παρέας (Υπ. Διάκου 10, Τ/24670-82.397). Στέκι των ντόπιων εδώ και τέσσερις δεκαετίες, προσφέρει μαγειρευτά αλλά και φρέσκα κρέατα της ώρας. Τα μοσχάρια μάγουλα και το γουρουνόπουλο είναι τα highlights, αλλά μας άρεσε πολύ και το ψαρονέφρι με δαμάσκηνα, το αρνάκι και το μοσχάκι με μελιτζάνα. Μη χάσετε το τοπικό τυρί μπάτζο σαγανάκι με ντομάτα και αυγό μάτι. Από τις γεύσεις που μας εντυπώθηκαν επίσης ήταν η φέτα με φιστίκι Αιγίνης, τα τηγανητά μανιτάρια και οι «κεφτέδες της γιαγιάς».

Το μοναδικό gourmet εστιατόριο του **Nautical Hall** (Σουγγαρίδη 1) ξεχωρίζει για τις πρωτοποριακές προτάσεις, τα αγνά και αυστηρά επιλεγμένα υλικά και τις εκλεπτυσμένες δημιουργίες του. Απολαύστε το ταξίδι γεύσεων συνοδευόμενο με εκλεκτά κρασιά, στη ζεστή ατμόσφαιρα του εστιατορίου, δίπλα από την μαγευτική λίμνη της Καστοριάς, μια όαση απaráμιλλης φυσικής ομορφιάς. (βόρεια παραλία, ανατολικά)

ΑΓΟΡΕΣ

Βλαχοδήμος (Μεγάλου Αλεξάνδρου 11, Τ/24670-83.850). Φασόλια κάθε είδους, πίτες και ζυμαρικά από γυναικίους συνεταιρισμούς, μακεδονίτικα τυριά και κασέρια, ντόπια γλυκά του κουταλιού. Στο μικρό μαγαζάκι του Βλαχοδήμου θα βρείτε ό,τι παράγει η περιοχή και όχι μόνο.

Αμάλθεια (Μεγάλου Αλεξάνδρου 17, Τ/24670-23.955). Οι δύο ιδιοκτήτες θα σας δώσουν λεπτομερείς πληροφορίες για κάθε τοπικό προϊόν που βρίσκεται στα ράφια τους. Μανιτάρια, πίτες, όσπρια, μαρμελάδες, ζυμαρικά - όλα τα καλούδια της τοπικής παραγωγής σε έναν καλαίσθητο χώρο που διαθέτει και σαλονάκι για να ξεκουραστείτε. Λειτουργεί επίσης ηλεκτρονικό κατάστημα με αποστολές σε όλη την Ελλάδα, στο www.amaltheia-kast.gr

Τα **όσπρια Καστοριάς** (φασόλια, φακές, ρεβίθια, μπαρμπούνια) καλλιεργούνταν από τα χρόνια του Λιμναίου Οικισμού στο Δισπηλιό Καστοριάς. Η Καλλιέργειά τους είναι παραδοσιακή και ήπιας διαχείρισης. Ο σπόρος είναι ντόπιας ποικιλίας και είναι μοναδικά για τρεις βασικούς λόγους: Είναι εξαιρετικά βραστερά, λεπτόφλουδα, γεγονός που τους χαρίζει απαλότητα στη γεύση και ιδιαίτερα νόστιμα.

**Οι προτάσεις είναι υποκειμενικές. Ο καθένας
μας είναι υπεύθυνος της επιλογής του.**

ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

ΚΑΛΦΑ ΕΛΕΝΗ 6974922943

ΛΕΒΕΝΤΗΣ ΛΕΩΝΙΔΑΣ 6945597340

ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΒΙΒΗ 6974739733

ΑΛΠΡΑΝΤΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ 6975873586

ΚΑΝΔΥΛΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ 6978960355

ΛΩΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ 6976766150



ΠΗΓΕΣ

<http://myantaeus.com>

<http://room5.trivago.gr>

<http://www.travelstyle.gr>

<http://www.in2life.gr>

<http://www.kathimerini.gr>