

## Μανιφέστο Κυκλαδίτικης Κουζίνας

*Κυκλάδες: αντένα μύλου, αλέτρι, τυροβόλι και κουπί,  
κατσίκι, ραδίκι, και ντομάτα ξερική,  
σπυρί κριθάρι, λέπι ψαριού, πλοκάμι χταποδιού,  
μια στάλα λάδι κι ένας κόμπος ξίδι.*

*Κυκλάδες: θάλασσα, ταρσανάδες, μικρές στεριές  
ήλιος, μελέμι και ακρογιαλιές Ομήρου.*

Οι Κυκλάδες είναι μια χούφτα ανεμοδαρμένα, θαλασσοδαρμένα και μοναδικής ομορφιάς νησιά καταμεσής του Αιγαίου. Ο μύθος θέλει να κάνουν κύκλο γύρω από τη Δήλο την γενέτειρα του Απόλλωνα και της Άρτεμης. Η ιστορία τους μακρόχρονη και πλούσια. Ζυμώθηκαν στο πέρασμα του χρόνου σαν διαχρονικοί εμπορικοί σταθμοί, σημαντικά θαλασσινά περάσματα και πατρίδες άξιων ναυτικών. Σφραγίστηκαν κάποτε σαν ορμητήρια πειρατών κι άλλοτε σαν κτήσεις Βενετσιάνων και Φράγκων. Οι μετακινήσεις πληθυσμών άνοιξαν νέους ορίζοντες. Ο τουρισμός χτύπησε την πόρτα νωρίς, το στοίχημα όμως σήμερα είναι η διατήρηση της ταυτότητας και της φυσικής ομορφιάς των νησιών.

Στοιχείο πολιτισμικής ταυτότητας η κυκλαδίτικη μαγειρική, έχει συντεταγμένες της τη θάλασσα, τη λιγοστή γη, την ισορροπία, το μέτρο και την ελληνικότητα. Προϊόντα ιδιαίτερα, κρασιά ονομαστά, πιάτα μοναδικά με μικρές παραλλαγές από νησί σε νησί αποτελούν κορμό μιας ζώσας παράδοσης στα κυκλαδίτικα σπίτια. Είναι ένας κύκλος αέναος καθώς το αλάτι των αφρισμένων κυμάτων νοστιμίζει το χορτάρι που τρώνε τα ζώα, κι αυτά με τη σειρά τους δίνουν τα ονομαστά κρέατα και τα περίφημα κυκλαδίτικα αλλαντικά, δίνουν εξαιρετικά γάλατα, που θα γίνουν σπάνια τυριά σε σύγχρονα τυροκομεία, σε σπίτια και μικρές οικοτεχνίες. Αυτή η ίδια νοστιμιά χαρακτηρίζει την κυκλαδίτικη κουζίνα καθώς τα τηγάνια μοσχοβολούν μάραθο, οι φούρνοι δεντρολίβανο και θρούμπη, οι κατσαρόλες μελώνουν σκόρδα, κρεμμύδια και ξερικές ντομάτες, η σχάρα σιγοψήνει λιαστά χταπόδια και φρέσκα ψάρια. Τα πανηγύρια, τα χοιροσφάγια, οι γιορτές, αναδεικνύουν ιδιαίτερα γαστρονομικά στοιχεία και γευστικές συνήθειες.

Εμείς που ζούμε και εργαζόμαστε σήμερα στις Κυκλάδες και απολαμβάνουμε τον πλούτο των προϊόντων, των γεύσεων και των αρωμάτων που γεννήθηκαν στα νησιά μας από το σμίξιμο του νερού, της φωτιάς και του αέρα, βάζουμε σκοπό:

- **Να στηρίξουμε** τα ντόπια προϊόντα σαν αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής διατροφής και μαγειρικής μας,
- **Να τα προωθήσουμε**, ώστε να γίνουν ακόμα πιο γνωστά μέσα κι έξω από την Ελλάδα.
- **Να σταθούμε** δυναμικά δίπλα σε όσους τα καλλιεργούν και τα παράγουν.
- **Να φροντίσουμε** να τα γνωρίσουν και να τα έχουν διαθέσιμα οι μερακλήδες μάγειροι των νησιών μας, ώστε και την παραδοσιακή και τη σύγχρονη μαγειρική τους να χαρακτηρίζει το άρωμα και η γεύση των Κυκλάδων.

### **Στόχος μας είναι**

- να φτιάξουμε ένα μεγάλο δίκτυο από παραγωγούς, μεταποιητές, ταβερνιάρηδες, εστιατορες, μάγειρες,
- να δώσουμε ο ένας το χέρι στον άλλον σε μια αλληλέγγυα χειραψία αγάπης, φιλίας και εποικοδομητικής συνεργασίας,
- να μοιραστούμε συνταγές, υλικά και γευστικές συνήθειες,
- να διατηρηθεί ζωντανός ο διατροφικός πλούτος των Κυκλάδων.

### **«Η κουζίνα είναι καράβι που ταξιδεύει».**

Ας ταξιδέψουμε, λοιπόν, από νησί σε νησί, στον ενιαίο γαστρονομικό προορισμό των Κυκλάδων, με τις κεραιές τεντωμένες, ανοικτές στο καινούργιο, με σεβασμό στην παράδοση, στη συλλογική μνήμη, στην ποιότητα, την εποχικότητα και την διατροφική ηθική. Ας αναζητήσουμε σύγχρονες και ισορροπημένες συνθέσεις στη νόστιμη ραχοκοκαλιά της κυκλαδίτικης κουζίνας, για να χαιρόμαστε τα καλά της μαζί με τους ξένους και τους Έλληνες επισκέπτες των νησιών μας.