

# Στην κουζίνα της Κεφαλονιάς



Ιωάννα  
Παραβάλου



Αρμενίζει στο Ιόνιο και μας μαγεύει με την αστείρευτη ομορφιά της. Κατάφυτη ως την πιο ψηλή κορφή του Αίνου, η Κεφαλονιά είναι προικισμένη με μαγευτικές παραλίες, εντυπωσιακά σπήλαια, γραφικά χωριά κι απάνεμα λιμάνια, μα και ανθρώπους ζεστούς, φιλόξενους, ερωτικούς... Όσο για τις λαχταριστές γεύσεις της, που θα τις απολαύσουμε στα γραφικά ταβερνάκια της, εκεί που σκάει το κύμα, θα μας μείνουν σίγουρα αξέχαστες!





Ομολογώ πως της έχω ιδιαίτερη αδυναμία... Η Κεφαλονιά στα δικά μου μάτια είναι ένα νησί που «έχει τις χάρες όλες»! Η ξεχωριστή φυσιογνωμία της ξεδιπλώνεται μέσα στα πυκνά δάση της και... δίνει βουτιά στα καταγάλανα ακρογιάλια της με τα κρυστάλλινα νερά. Αποκαλύπτεται μυστηριακά στην ειδυλλιακή Σπηλαιολίμνη της Μελισσάνης και στο Σπήλαιο της Δρογκαράτης με τους σταλακτίτες και τους σταλαγμίτες... Βγαίνει βόλτα στο κοσμοπολίτικο Φισκάρδο και χαλαρώνει στην ξεχωριστή Άσσο με το περήφανο κάστρο και στην Αγία Ευφημία με το απάνεμο λιμάνι της, γεμάτο ιστιοπλοϊκά και ψαροκάικα... Πρωτεύουσα του νησιού είναι το Αργοστόλι. Σε κοντινή απόσταση βρίσκεται ο Βοτανικός Κήπος Κεφαλονιάς, αλλά και η Λάσση με ωραίες ακρογιαλιές. Ένα από τα χωριά της Κεφαλονιάς που ξεχωρίζουν είναι τα Κουρκουμελάτα, με επιβλητικά αρχοντικά και ολάνθιστους κήπους, αλλά και υπέροχη θέα! Ωστόσο, πανέμορφες γωνιές κρύβει και η περιοχή του Ληξουρίου, με γραφικά ψαρολίμνα και όμορφες παραλίες, καθεμιά με τη δική της χάρη!

### Απόδραση στη γεύση της...

Το νησί δεν φημίζεται μόνο για τις φυσικές ομορφιές του, αλλά και για τις απίθανες παραδοσιακές γεύσεις του, συνταιριασμένες με τέχνη και με παλιές μυστικές συνταγές... Πίτες, χόρτα και κρεατικά χαρακτηρίζουν την παραδοσιακή κουζίνα της Κεφαλονιάς, με συνταγές μοναδικές και πεντανόστιμες! Αγαπημένο ορεκτικό είναι η καυτερή σκορδαλιά (από πατάτα), η οποία συνοδεύει ιδανικά τον τηγανητό μπακαλιάρo και τα βραστά κολοκυθάκια (τα μωρόπουλα, όπως τα λένε οι ντόπιοι). Από τις πιο γνωστές πίτες, που τιμούν το καθημερινό τραπέζι,

είναι η κεφαλονίτικη κρεατόπιτα, η μπακαλιάρoπιτα (ή βακαλαόπιτα), η αγκινάρoπιτα, η τυρόπιτα και η χορτόπιτα με άγρια χόρτα ή αγριολάχανα (καυκαλήθρες, λάπατα, σέσκουλα), με σπανάκι και πράσα. Αγαπημένο έδεσμα είναι και τα τσιγαρίδια (χορταρικά τσιγαρισμένα).

Από τα κρεατικά, στη μαγειρική χρησιμοποιούν μεγάλη ποικιλία, όπως το κατσικάκι λαγωτό (με σκόρδο, δενδρολίβανο και λεμόνι), το σοφιγάδο (μοσχάρι κοκκινιστό με μπαχαρικά και μακαρόνια ή πατάτες), ο λαγός με κόκκινη σάλτσα, ο κόκορας λαγωτός με χοντρά μακαρόνια ή στον φούρνο με πατάτες, το κουνέλι ξιδάτο κ.ά.

Στις ταβέρνες δίπλα στη θάλασσα θα απολαύσουμε μεγάλη ποικιλία από ολόφρεσκα ψάρια και θαλασσινά, όπως αστακομακαρονάδες, γαριδομακαρονάδες, λινγκουίμι με όστρακα, χέλι καπνιστό, γαύρο μαρινάτο, ψητό σκουμπρί, τσίρο στα κάρβουνα, μπακαλιάρo ή χταπόδι με αλιάδα (σκορδαλιά), ψάρι μπουργέτο και πολλά άλλα...

Στην Κεφαλονιά θα δοκιμάσουμε και τα εξαιρετικά ντόπια τυριά, όπως φέτα, μυζήθρα, μανουρομυζήθρα, κεφαλοτύρι, γραβιέρα και πρέντζα. Στο





Στην Κεφαλονιά  
θα δοκιμάσουμε  
και τα εξαιρετικά  
ντόπια τυριά,  
όπως φέτα, μυζήθρα,  
μανουρομυζήθρα,  
κεφαλοτύρι, γραβιέ-  
ρα και πρέντζα



νησί υπάρχουν 14 τυροκομεία (μικρομεσαίες, οικογενειακές επιχειρήσεις). Από παραδοσιακά γλυκά της Κεφαλονιάς θα δοκιμάσουμε τις μάντολες (από το mandorla, που σημαίνει αμύγδαλο στα ιταλικά) και είναι καραμελωμένα αμύγδαλα. Γνωστό είναι και το παστοκύδωνο (πάστα κυδωνιού με αμύγδαλα), ενώ ιδιαίτερη γεύση έχει και η μυστόπιτα (με μούστο, σιμιγδάλι και αμύγδαλα).

### Στο Κτήμα FAR M OUT

Στο ταξίδι μου στην Κεφαλονιά είχα την τύχη να επισκεφθώ το Κτήμα FAR M OUT (στην κατάφυτη περιοχή των Κουρκουμελάτων) και να γνωρίσω δύο ανθρώπους με ευαισθησίες, τη Στεφανία και τον Σταύρο, που ξέφυγαν από την πολύβουη Αθήνα, για να επιστρέψουν στα πατρογονικά εδάφη και να καλλιεργήσουν τα λιόδεντρα, τα αμπέλια και τα κτήματα με τα κηπευτικά που έμεναν για χρόνια σε αγρανάπαυση. Έτσι, μέσα από τον έρωτά τους για τη γη και τον σεβασμό για το περιβάλλον, το όνειρό τους έγινε πραγματικότητα! Κάνοντας μια επίσκεψη (κατόπιν συνεννόησης) σε κάποιο από τα κτήματα με τις καλλιέργειες, θα έχουμε την ευκαιρία να δούμε και να δοκιμάσουμε ζουμερές φράουλες και να αγοράσουμε όποιο από τα εκλεκτά προϊόντα FAR M OUT μας αρέσει, όπως μαρμελάδα φράουλα, μανταρίνι ή πορτοκάλι, ελαιόλαδο, κρασιά (λευκό και κόκκινο), φρέσκες φράουλες, kale και μπροκολόκια. Επίσης, στην παραλία του Αργοστολίου με τα σκάφη λειτουργεί το κατάστημά τους με εκθετήριο των προϊόντων τους και φρέσκους χυμούς με βιολογικά φρούτα από τα κτήματα FAR M OUT. Πληροφορίες: τηλ.: 26710 26513, e-mail: info@farmout.gr, site: [www.farmout.gr](http://www.farmout.gr)

### Στην υγεία μας... με τα εξαιρετικά κρασιά του νησιού!

Η Κεφαλονιά παράγει και εκλεκτά κρασιά, όπως η Ρομπόλα. Αν θέλουμε να πάρουμε μια γεύση από τις ποικιλίες που παράγονται εδώ, θα πάμε για μια ξενάγηση στο **Κτήμα Gentilini**, κοντά στα Κουρκουμελάτα, για να μάθουμε πολλά για τη διαδικασία παραγωγής των κρασιών του κτήματος. Φυσικά, θα τα δοκιμάσουμε όλα, για να επιλέξουμε αυτό που μας αρέσει. Για την ξενάγηση θα επικοινωνήσουμε



προηγουμένως με τον κ. Γιώργο Κουκουβίνο (τηλ.: 6942 677962). Πληροφορίες: [www.gentilini.gr](http://www.gentilini.gr)  
Αξίζει, επίσης, μια επίσκεψη στο οικόπεδο του **Συνεταιρισμού Παραγωγών Ρομπόλας Κεφαλληνίας** (έτος ίδρυσης 1982), που συγκεντρώνει και επεξεργάζεται το 85% περίπου της παραγωγής σταφυλιού της ποικιλίας Ρομπόλα Κεφαλονιάς, στην περιοχή Ομαλά Κεφαλονιάς. Πληροφορίες: τηλ.: 26710 86301, [www.robola.gr](http://www.robola.gr)

### Πού θα φάμε καλά...

Σε όποιο μέρος της Κεφαλονιάς κι αν βρεθούμε, θα βρούμε προσεγμένα εστιατόρια και γραφικά ταβερνάκια με κληματαριές, για να απολαύσουμε ολόφρεσκα θαλασσινά και παραδοσιακές γεύσεις του νησιού. Μερικές καλές επιλογές είναι στο Αργοστόλι η «**Κυανή Ακτή**», για χέλι καπνιστό, λινγκουίνι alle vongole, πετροσωλήνες (δαχτύλους) με σκόρδο, ντόπιες γαρίδες (γάμπαρη) και ψάρια στη σχάρα. Για καλά μαγειρευτά θα πάμε στην «**Παλιά Πλάκα**», στην ίδια περιοχή. Στην παραλία Άβυθος, στο «**Ενετικό**», για αστακομακαρονάδα, κουνέλι κεφαλονίτικο κοκκινιστό με σκόρδο και γαριδομακαρονάδα. Για γκουρμέ γεύσεις, στο «**Katavoth rest area**», στο Φανάρι Αργοστολίου. Στο Φισκάρδο, στο εστιατόριο της «**Vasso's**», για κασιόκακι λαγωτό, σοφιγάδο, κρεατόπιτα, ρεβιθοσαλάτα, μπακαλιάρωπιτα, τυροπιτάκια κεφαλονίτικα και αμυγδαλόπιτα. Ακόμη, στη γνωστή ταβέρνα της «**Τασίας**»,







για θαλασσινά και παραδοσιακές γεύσεις. Στον δρόμο για το Φισκάρδο, στο «**Rosie's Kitchenbar - Café**», για υπέροχες σαλάτες και νόστιμα πιάτα με βιολογικά βότανα που παράγονται στο κτήμα. Στην παραλία Τραπεζάκι, στο «**Denis**», για θαλασσινό σαγανάκι, παιδάκια, πανσέτα μοσχάρισια και εκλεκτή πικάνια.

Στο λιμανάκι Πόρτο Αθέρας, στην ταβέρνα «**Γιαλός**», για ψάρια ψητά, γαρίδες, γαύρο μαρινάτο, σκουμπρί ψητό, τσίρο, αλλά και μπιφτέκι σπέσιαλ. Πάνω στην αμμουδιά του Πόρτο Αθέρας, στην ταβέρνα «**Ο Δρόσος**», για ολόφρεσκα θαλασσινά. Στα Βάτσα, στην ταβέρνα «**Spiaggia**», για πεταλοχόρταρο, αρμυρίχα, αλιάδα, αθούλια, κομιντόρια τηγανητά (ντομάτες τηγανητές), μπακαλιάρο σκορδαλιά. Λίγο πιο ψηλά, στο «**Captain Nicolas**», για κρεατόπιτα στο πήλινο, αστακομακαρονάδα και τηγανητές ντομάτες. Προτού φύγουμε από το νησί, θα αγοράσουμε μάντολες, μαντολάτα, παστέλια και παστοκύδωνο, που αποτελούν τα παραδοσιακά γλυκά προϊόντα της Κεφαλονιάς.



Παραδοσιακή συνταγή Κεφαλονιάς

# Κρεατόπιτα κεφαλονίτικη

Ένα από τα χαρακτηριστικά φαγητά του νησιού είναι η κεφαλονίτικη κρεατόπιτα. Οι ντόπιες νοικοκυρές τη φτιάχνουν από τρία ξεχωριστά είδη κρέατος (χοιρινό, τράγιο και μοσχαρίσιο), ενώ στο Ληξούρι κάποιες μαγείρισσες βάζουν και δαμάσκηνα. Στην Κεφαλονιά φτιάχνουν επίσης εξαιρετική μπακαλιάροπιτα από παστό μπακαλιάρο, σπέσιαλ αγκιναρόπιτα από τρυφερές καρδιές αγκινάρας, νόστιμες τυρόπιτες με ντόπια τυριά και χορτόπιτες σε πολλές παραλλαγές.



## Υλικά:

Για τη γέμιση:

- 1 κιλό αρνί χεράκι
- 1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι
- 3-4 σκελίδες σκόρδο
- 2 ντομάτες ψιλοκομμένες
- 1 ποτήρι κρασί λευκό
- 4 δαφνόφυλλα
- 1 κουταλιά της σούπας πελτές
- 1 1/2 λίτρο νερό
- 1 ποτήρι του κρασιού ελαιόλαδο
- Αλάτι, πιπέρι
- 1 ποτήρι του κρασιού ρύζι κίτρινο
- ½ ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο

Για το φύλλο:

- 500 γρ. αλεύρι κίτρινο (σκληρό)
- 1-2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 300 γρ. νερό
- Αλάτι πιπέρι



Πλένουμε καλά το αρνάκι και το κόβουμε σε μικρά κομμάτια. Το βάζουμε στην κατσαρόλα με λίγο λάδι και το σοτάρουμε. Μόλις ροδίσει ελαφρά, το σβήνουμε με κρασί. Προσθέτουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, το σκόρδο, τα δαφνόφυλλα, αλάτι, πιπέρι, τον πελτέ και τις ντομάτες ψιλοκομμένες. Στο τέλος ρίχνουμε το νερό. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε να βράσει έως ότου μαλακώσει το κρέας.

Προσθέτουμε τον άνηθο και το ρύζι και ανακατεύουμε καλά. Η γέμιση θα είναι έτοιμη μόλις μαλακώσει το ρύζι.

Ανοίγουμε το φύλλο και αφού λαδώσουμε τα πήλινα, απλώνουμε ένα φύλλο στο κάτω μέρος, βάζουμε τη γέμιση και σκεπάζουμε με μικρότερο σε μέγεθος φύλλο. Τοποθετούμε τα πήλινα στο φούρνο στους 180°C. Μόλις ροδίσει το φύλλο, οι κρεατόπιτες είναι έτοιμες για σερβίρισμα.

Η συνταγή είναι από την ταβέρνα «**Captain Nicolas**» στα Βάτσα Ληξουρίου.