

CRETA

La Gran Isla del Mediterraneo

Viaje de senderismo en grupo dificultad media-baja + naturaleza y cultural



Semana Santa 2018: Del 24al 31 de marzo 2018 - 8 días / 7 noches -

Precio: 1189 Euros.

Grupo mínimo: 12 personas.

Grupo máximo: 28 personas

Suplemento grupo: 10 / 18 personas: 89 Euros.

Suplemento alojamiento en habitación individual (opcional y según disponibilidad): 265

Tasas aéreas estimadas: 188€ (Sujeto a variación en el momento de la emisión del billete).

SALIDA:

MADRID: Presentación: A las 11:15 hrs. en el Aeropuerto

Internacional de Madrid Barajas-Adolfo Suárez. Terminal T-2, frente mostrador de Información de Aena.

Salida en vuelo de "Aegean Airlines" a las 13,15 horas. Vuelo vía Atenas.

Llegada prevista a La Canea (Chania) a las 22:20 horas.

REGRESOS:

MADRID: La llegada a Madrid está prevista el día correspondiente aproximadamente a las 12:00h.



En lo más profundo del Mediterráneo se encuentra lo que los romanos llamaron la "Gran Isla". Por Creta pasaron todas las grandes civilizaciones, muestra de ellos lo veremos en el **Palacio de Cnosos**, donde la cultura Minoica se asentó hace casi cinco mil años, la primera cultura europea de la Edad de Bronce. Aquí encontraremos el famoso Laberinto del Minotauro. La isla de Creta es eminentemente montañosa y de una naturaleza deslumbrante. Los caudalosos ríos han labrado profundas gargantas como las de **Imbros** y las llamadas **Montañas Blancas** superan los dos mil quinientos metros. Nuestro itinerario nos llevará a descubrir los caminos más secretos de la isla.

Los montes **Dikti**, el lago de **Zaros**, las gargantas de **Agios Nikolaos**, la bellísima **playa de Elafonsini**.

Caminaremos por bosques frescos impensables en este sur profundo, pasaremos por pueblos donde la vida está detenida en el tiempo, playas y calas desiertos en un Mediterráneo sublime. Pequeños puertos Bizantinos como **Rethymno** o **Hania**, callejuelas empinadas en las montañas, fortalezas perdidas y tabernas que guardan los vinos, canciones y gentes más antiguos del Mare Nostrum. Una isla en donde se mezcla la más ancestral cultura occidental con los aires africanos y orientales, que palpemos en sus cocinas, la rica gastronomía y en vinos milenario.

ITINERARIO.

DÍA 1: MADRID-LA CANEA (CHANIA, 24 de marzo, sábado)

Presentación en el aeropuerto. Vuelo desde Madrid (**VER FICHA TECNICA**) con destino La Canea. Asistencia en el aeropuerto y traslado al hotel. Llegada 22,20 h.



DÍA 2: PLAYA DE ELAFONISI, RECORRIDO POR CHANIÁ, CENA DE BIENVENIDA

Después del desayuno, partiremos en el autobús para conocer la parte más occidental de la isla. Hoy vamos en busca de otro hito natural que junto con las gargantas y las grandes montañas conforman el olimpo paisajístico cretense, hablamos de sus largas y cautivadoras playas de arena fina y cristalinas aguas, una visita obligada en cualquier periplo en esta isla. En cualquier caso y como iremos comprobando a lo largo de estos días, Creta, no es un conjunto de atracciones aisladas, de ahí su encanto, ya que es imposible separar paisaje de paisanaje, encontrándonos muestras de ello a cada paso que damos. Para llegar a nuestro destino, como en todos los recorridos que salen del norte, tenemos que atravesar las Montañas Blancas. Pasaremos con el autobús la garganta de Topolia, con unas vistas que cortan la respiración.



El autobús nos dejará en Elafonisi, una de las playas más famosas de toda Grecia por su arena rosada y su agua transparente. Enfrente de la playa se encuentra la pequeña isla de Elafonisi (Isla de los ciervos), a la que se llega andando, ya que el agua es muy poco profunda y forma piscinas naturales que hacen las delicias de quien las descubre. Para los que lo deseen, desde allí podemos seguir el sendero de largo recorrido E4, paralelo a la costa, hasta llegar a la playa de Kedrodasos, oculta entre sabinas y grandes rocas que jalonan nuestra marcha.

Volvemos a Chaniá por la tarde para conocer la bonita ciudad de La Canea o Chaniá, situada sobre el antiguo asentamiento minoico de Kydonia, es una de las perlas cretenses que descansa en este rincón de la isla.

Esta ciudad, por la que han pasado, entre otros y dada su posición estratégica, genoveses, venecianos y otomanos, cuenta con un patrimonio histórico y monumental fuera de toda duda. Suficientemente importante como para ser citada por Homero en su "Odisea", aún conserva restos de los que buscaron en ella refugio, poder o simplemente riquezas. Situada entre las imponentes cumbres de la cordillera Lefka Ori (montañas blancas) y las playas y las pequeñas zonas rurales del norte de la isla, se ha convertido en la segunda ciudad en importancia tras Heracion por meritos propios.

Vamos a hacer una visita guiada para conocer de primera mano, no solo el significado de "las piedras" y lo que pueden contarnos de sus antiguos moradores lugares tan bellos como el puerto veneciano, la mezquita de los Jenízaros o la Sinagoga de Etz Hayyim, sino también el sentir y vivir de una ciudad y por extensión de una cultura, la cretense, viva y apegada a las tradiciones más terrenales que ofrece el Mare Nostrum, la comida, la música y...el chikudiá o rakí, punto y final de cualquier encuentro social. Por último disfrutaremos de una cena



de bienvenida a la isla en la taberna Tamam, en el casco antiguo, el restaurante más apreciado de la ciudad. El edificio son unos antiguos hammam y los platos son muy cuidados, para saborear la herencia turca que ha enriquecido la gastronomía griega.

DÍA 3 SUYIA-LISÓS

Hoy nos vamos al sur. Empezaremos en el pequeño (pequeñísimo) pueblo de Suyia. Está a unos 60 kms. de Chania y es un destino especial también para los que vivimos en Creta.



La playa de Sougia es muy grande, de piedras y transmite una tranquilidad total. El agua es muy profunda y fría, y si avanzamos hacia la izquierda, pasando unas piedras encontraremos una segunda playa, pequeña, un lugar ideal.

Ruta Sougia-Lissós: Dificultad baja. Duración: 1,5 horas.

Empezamos desde la playa siguiendo la ruta de la E-4 que nos llevará hasta Lissós. El sendero es estrecho pero claro. Entramos en una pequeña garganta con altas paredes y llena de pinos, adelfas, romero... Avanzamos por la garganta una media hora, y poco a poco el camino sale por la izquierda de la garganta y empieza a subir hasta que llegamos a una amplia meseta a 150 mts. de altura, desde la que disfrutaremos de unas vistas espectaculares. Desde la meseta seguimos avanzando y veremos hacia abajo el antiguo emplazamiento de Lissos, rodeado por las montañas y su playa. Bajaremos por el camino unos 20 minutos.



El emplazamiento data del siglo III a. de C. y fue destruido por los sarracenos en el siglo IX d. de C. Se conservan restos de casas, el templo de Esculapio, algunas columnas y esculturas, tumbas, una pequeña iglesia del período helenístico... Es un placer pasear entre las ruinas, porque están desprotegidas y te sientes en un paseo por la historia.

El regreso lo hacemos todos en barca. Después comemos todos juntos en Suyia. Por la tarde regresamos al alojamiento. Tiempo para disfrutar de Chania...

DÍA 4: PALIÁ RÚMATA- PALEÓJORA

Salimos tras el desayuno en nuestro bus con rumbo sur. Hoy seguiremos descubriendo la vida de sus gentes, empezando por el pequeño pueblo de Palia Rumata, donde nos encontraremos con Marcos, un apicultor de la zona que nos abrirá su casa y que nos conducirá, en un pequeño paseo a través del paisaje local formado por pequeñas gargantas tapizadas de multitud de flores y plantas aromáticas para enseñarnos este oficio milenario, ligado a la tierra y a los ritmos de la naturaleza.

Después visitaremos las colmenas que tiene en la zona y por último iremos a su casa, donde en compañía de su hijo Stavros, ingeniero agrónomo, nos mostrarán



todos los trabajos necesarios hasta obtener la miel. Por último, en el patio de su casa, que tiene una vista estupenda del valle, nos obsequiarán con muestras de la gastronomía local para picar (aceitunas, tomate, empanadillas de queso con miel, raki...), una experiencia que estamos seguros no olvidaremos durante los próximos días.



De allí nos dirigimos al pueblo de Paleójora. Es un pintoresco pueblo del sur de Creta, a 70 kms. de Chaniá. Está construido sobre una pequeña península (400 x 700 mts.) entre dos golfos, bañados por el mar de Libia. Cuando llegamos al pueblo, a la izquierda tenemos el puerto con cafeterías, restaurantes, tiendas y un pequeño paseo marítimo y a la derecha la playa central. Es un bonito pueblo de unos 2.000 habitantes que se dedican al turismo y la agricultura. Tendremos tiempo libre aquí para comer, pasear, bañarnos o tomar un café en alguno de sus kafeníos.



Características de la excursión a pie: Senderismo de aproximadamente 1 hora y media de duración por la garganta de Palia Rumata, sin grandes dificultades.

Regreso por la tarde a nuestro alojamiento.

DÍA 5: CHANIA - RETHIMNO-MONASTERIO DE ARKADI-HERAKLION

Desayuno. Hoy marchamos dejando atrás este rincón de la isla del que seguro nos habremos enamorado, pero a sabiendas de que lo que está por venir es parte de esta aventura y nos seguirá abriendo ventanas a la historia y vida cretenses. Como decía el poeta **Constantino Kavafis** en el que es sin duda su poema más conocido, Itaca: *“Cuando emprendas tu viaje hacia Ítaca debes rogar que el viaje sea largo, lleno de peripecias, lleno de experiencias... Más no hagas con prisas tu camino; mejor será que dure muchos años, y que llegues, ya viejo, a la pequeña isla, rico de cuanto habrás ganado en el camino...”*, y eso haremos, seguir buscando las peripecias que nos pueda deparar esta encantadora isla.



Para ello, seguimos viaje hacia el Este, haciendo nuestra primera parada en **Arkadi**, uno de los **monasterios ortodoxos** más emblemáticos de toda la isla, que se encuentra a 23 kms. al sur de Rethimno, en las inmediaciones del monte Psiloritis, el más alto de Creta, con 2.500 mts. El monasterio inicial era del s. V pero el actual es del s. XVI, hecho en la época veneciana. Además de su importancia como monasterio y centro de artes y ciencias, es un símbolo de la resistencia cretense durante la ocupación otomana. En el 1866, en la **sublevación contra los turcos** 940 personas, entre ellas muchas mujeres y niños encontraron refugio en el monasterio. Después de tres días de lucha, y viéndose perdidos, hicieron estallar los barriles de dinamita que había en el polvorín prefiriendo la muerte a la derrota. Fuera del monasterio, a unos 50 mts. están las caballerizas y el edificio memorial de la batalla, un antiguo molino de viento al borde de la meseta donde aun descansan los huesos de las víctimas del asedio.

Después nos dirigiremos a **Réthimno**, otra de esas históricas ciudades que decoran la costa cretense. Es la tercera ciudad más grande de la isla y nos ofrece **arquitectura medieval** junto con vestigios venecianos y turcos. Ocupa una amplia bahía coronada con una bonita playa que tal vez podamos probar durante nuestra parada.



Para empezar y seguir en nuestra línea “etnofolk”, vamos a acercarnos a visitar el taller de Manolis Stagakis, un lutier muy conocido en Creta, fabricante de instrumentos tradicionales, principalmente lira y laúd. Debido a que la música cretense está presente en la vida cotidiana y en todo tipo de celebraciones, y no sólo como demostración folklórica nos parece un buen acercamiento para conocer los instrumentos tradicionales y la cultura musical de la isla. Podremos ver el proceso de fabricación de los instrumentos y con un poco de suerte algún músico para conocer un poco más de cerca la música cretense porque en cualquier momento los visitantes tendrán la oportunidad de disfrutar música en vivo.

Tras la visita de la ciudad, tomamos rumbo hacia la capital, **Heraklion**, nuestra base para los próximos días.

La capital de Creta vive a caballo entre su glorioso pasado y el papel de “gran urbe” que le ha tocado jugar dentro del puzzle cretense. Durante estos días tendremos tiempo para explorar sus calles y animadas plazas, darnos un bonito paseo por el puerto veneciano o descubrir las joyas minoicas que todavía alberga el Palacio de Cnosos. Usaremos la céntrica ubicación de esta ciudad para explorar la zona más oriental de la isla durante estos días que nos quedan en Creta.

Alojamiento y resto de la tarde libre.

DÍA 6: BOSQUE DE ROUBAS-LAGO ZARÓS- GÉRGERI

Hoy vamos a conocer la naturaleza y pueblos del interior de la región de Heraklio. En general esta parte de la isla es más árida que la región de Chaniá, pero como siempre, esconde gargantas, pequeños bosques y ríos en su interior. Nuestra ruta empieza en el pueblo de Gergeri, a una hora de Heraklio, un pueblo de las montañas, a 1.300 mts. de altura. En el inicio del recorrido podremos ver un pequeño anfiteatro de piedra y dos “mitatos” tradicionales, construcciones cónicas de piedra refugio de pastores. Desde aquí andaremos 1 hora por pista ancha de tierra, en suave descenso hasta el bosque de Rubas. Aquí haremos un descanso junto al río en la zona de picnic. El bosque de Rubas es uno de los pocos bosques de brezo de Grecia. Este bosque es de gran importancia ecológica ya que muchos animales encuentran refugio aquí y es de gran riqueza botánica: brezo, pinos, cipreses, plátanos, orquídeas autóctonas etc.

Seguimos nuestro camino por la garganta de Agios Nikolaos, perteneciente a la gran ruta E4, siguiendo el cauce del río. Todo el camino es en descenso, en terreno pedregoso y atravesaremos varios puentes de madera. En 2 horas y media llegaremos al lago de Zarós, una pequeña laguna rodeada de árboles y montañas. En el pueblecito de Gergeri visitaremos la Asociación Local de Mujeres, donde aprenderemos a hacer y saborearemos los dulces tradicionales de las bodas, acompañados por un buen café.



Características del recorrido a pie: Travesía de 4 horas con descansos incluidos por bosque, garganta y espacios abiertos. La primera parte es por pista cómoda de tierra, y después pequeños senderos y terreno pedregoso. Recorrido descendente desde 1.300 mts. hasta 420 mts. Necesario buen calzado (preferible botas) y recomendables bastones.



DÍA 7: HERAKLION Y CNOSOS

Hoy vamos a dedicar el día a conocer al dedillo los secretos que esconde la capital cretense y sus alrededores.

Tras el desayuno comenzamos la jornada con “la visita” por Antonomasia en Creta, como no podía ser de otra forma, no podemos marcharnos de esta bella isla sin conocer la más famosa de sus joyas, estandarte de la cultura minoica y lugar que ha inspirado alguno de los mitos más “laberínticos” de la antigua Grecia, sí, hablamos del **Palacio de Cnosos**, donde parece ser que Dédalo consiguió encerrar al minotauro y se convirtió en el palacio más importante de una de las civilizaciones más antiguas del Mediterráneo, la Minoica.

El palacio de Cnosós se considera el más importante de la época minoica, construido en el 2000 a. de C y hay indicios de ocupación humana desde hace 7.000 años. El complejo del palacio, de unos 20.000 m² es un laberinto de más de 1.000 habitaciones. Veremos el salón del trono, la sala de los delfines, los famosos frescos que decoran sus paredes etc.



Dedicaremos parte de la mañana a hacer una visita guiada del conjunto arqueológico. Muchos de los restos encontrados se encuentran en el Museo Arqueológico de Heraklio, que podremos visitar después de la visita a Cnosós.

DÍA 08: HERAKLION – VUELO DE REGRESO A MADRID

Desayuno y salimos temprano hacia el aeropuerto.

VER INFORMACION VUELOS EN FICHA TECNICA

Fin del Itinerario

NOTA: Los recorridos están sujetos a las condiciones climáticas y disponibilidad en su momento de contar con diferentes personas mencionadas en el programa: apicultor, artesanos, etc. Si por algún motivo hay imposibilidad de hacer alguna actividad o excursión se podría hacer algún cambio en el programa debidamente motivado y sin afectar a la esencia de la ruta propuesta.



FICHA TÉCNICA

INCLUYE:

Vuelos Madrid / Barcelona - Chania y regreso desde Heraklio.
Traslados y recorrido en autobús/minibús según programa.
Alojamiento y desayuno en hotel en habitaciones dobles con baño/ducha.
Cena de bienvenida con especialidades de la zona.
Traslado en barco entre Lisos y Sougia.
Entrada Palacio Knossos y museo arqueológico Heraklio
Visita guiada Palacio Knossos
Entrada monasterio de Arkadi.
Guía acompañante de Alventus /AñosLuz
Seguro de viaje.

NO INCLUYE:

Tasas aéreas.
Ninguna comida no mencionada.

FORMA DE RESERVA Y DE PAGO:

La reserva deberá ser realizada en nuestras oficinas, personalmente o por teléfono. Las reservas realizadas por Correo electrónico (Email) tendrán que ser confirmadas posteriormente por nuestra oficina. Una vez realizada y confirmada la reserva, se entregará como anticipo la cantidad de **340 Euros**. El resto deberá hacerse al menos quince días antes de la salida. El pago podrá realizarse en efectivo, transferencia o tarjeta de crédito.

Es importante que como concepto se exprese el viaje y fecha en la que viaja, anotando claramente su nombre y apellidos. *En caso de transferencia o giro postal es preceptivo el envío por e-mail del justificante.*

DONDE RESERVAR:

Andara Rutas s.l.

Avda. Moratalaz 37. Madrid. 28030.

Tels. 91.083.02.61/ 62

Movil: 640.11.72.62 (wassap y sms)

Email: reservas@andararutas.com

Web: www.andararutas.com

COBERTURAS DEL SEGURO DE VIAJE:

EQUIPAJES: Pérdidas materiales.....151 Euros

ASISTENCIA: GASTOS MEDICOS, QUIRURGICOS Y HOSPITALIZACION:

Por gastos incurridos en España, derivados de una enfermedad o accidente ocurridos en España.....602 Euros

Por gastos incurridos en el extranjero, derivados de una enfermedad o accidente ocurridos en el extranjero...6.000 Euros

PRORROGA DE ESTANCIA EN HOTEL con 61 Euros/día, hasta un límite de.....610 Euros

DESPLAZAMIENTO DE ACOMPAÑANTE POR HOSPITALIZACION.....	Ilimitado
ESTANCIA DEL ACOMPAÑANTE DESPLAZADO con 61 Euros/día, hasta un límite de.....	610 Euros
REPATRIACION O TRANSPORTE SANITARIO DE HERIDOS O ENFERMOS.....	Ilimitado
REPATRIACION O TRANSPORTE DE FALLECIDOS.....	Ilimitado
BILLETE DE REGRESO DEL ASEGURADO POR FALLECIMIENTO DE UN FAMILIAR DIRECTO.....	Ilimitado
RESPONSABILIDAD CIVIL PRIVADA.....	6.011 Euros

Opcional:

Disponemos de seguros opcionales a disposición de los clientes con coberturas más amplias:

Por un importe desde **25 euros**, entre otras coberturas, cubre los gastos de cancelación del viaje por causas de fuerza mayor.

Esta cobertura de cancelación es efectiva siempre y cuando se contrate la póliza en el momento de efectuar la reserva. Solicite en nuestras oficinas el desglose de las coberturas de cada uno de ellos.

RECOMENDAMOS A TODOS CONTRATAR UNO DE ESTOS SEGUROS POR LA AMPLITUD DE SUS COBERTURAS.

NOTAS SOBRE EL VIAJE

DOCUMENTACIÓN

Es necesario el pasaporte o el DNI en vigor para toda la duración del viaje. Recomendamos también llevar una fotocopia del pasaporte o del DNI (por ambas caras) guardada en un lugar distinto al mismo.

TASAS: Las tasas aéreas no están incluidas en el precio final del viaje y su cuantía aproximada se ofrece como un suplemento en el apartado SUPLEMENTOS de la presente Ficha Técnica.

Las **tasas aéreas** hacen referencia al precio del combustible, costes de seguridad, impuestos aeroportuarios, gubernamentales, etc. Estas tasas **NO SERÁN EXACTAS HASTA LA EMISIÓN DE LOS BILLETES AÉREOS, POCOS DIAS ANTES DE LA SALIDA DEL VIAJE.** Es la compañía aérea quien estipula y modifica este importe. Por esta razón, y antes de recoger la documentación del viaje, os comunicaremos el importe final de las tasas exactas, ya que la cantidad indicada en el apartado SUPLEMENTOS es estimada y sujeta a variación, porque el carburante, tasas, o impuestos por las compañías aéreas, nunca se puede prever.

Las **tasas locales** (si las hay) se pagan directamente al tomar algún vuelo durante el viaje (vuelos internos por lo general y a la salida de los países). Su importe lo fijan las autoridades aeroportuarias locales y estas tasas pueden sufrir variaciones por las decisiones de la administración de cada país en concreto.

DINERO

La moneda de Grecia es el Euro.

VACUNAS Y MEDICINAS

Ninguna recomendación en especial. Además de llevar un seguro de viaje de amplia cobertura es recomendable no olvidar un botiquín elemental: analgésicos, tiritas, antiinflamatorios..., además de las medicinas del tratamiento que en su caso alguien pudiera seguir. Recomendable: llevar la Tarjeta Sanitaria Europea.

CLIMA

La primavera es ideal para descubrir la isla, arriba en las montañas aún queda nieve mientras que en las zonas medias y bajas los verdes prados se llenan de flores. Por lo general, en esta época, disfrutaremos de buenas temperaturas. Frescas en la mañana y noche y agradables al medio día (incluso si pica el sol nos podremos dar el primer baño en el mar de la temporada). Días de atmósfera diáfana ideal para la fotografía.

EQUIPAJE Y ROPA

Recomendamos muy especialmente llevar una maleta o bolsa de viaje y una pequeña mochila suplementaria (para las excursiones de naturaleza y montaña) con los útiles del día. El equipo recomendable es: Ropa ligera y cómoda de viaje en general, zapatillas de deporte, botas ligeras de montaña tipo trekking, gafas de sol y gorro/a o sombrero, protección solar, bañador, chubasquero, forro polar, alguna chaqueta de abrigo. Bolsa de aseo, calcetines finos y otros más gruesos. Cámara de fotos, bastones regulables para caminar (si los utilizas habitualmente)...

ALOJAMIENTO

El alojamiento está previsto en hoteles en habitación doble con baño o ducha en los siguientes hoteles:

CHANIA: En la capital del oeste cretense nos alojaremos en el Hotel Kriti, un 3* con unos estándares muy buenos y muy bien situado, a pocos pasos del puerto veneciano. www.kriti-hotel.gr/

HERAKLION: En la capital de la isla nos quedaremos en un muy buen hotel, Hablamos del Hotel AQUILA HERAQUILO, de 5***** www.theatlantishotel.gr

COMIDAS y BEBIDAS

Incluimos los desayunos y la cena de bienvenida, que tendremos en un agradable restaurante del centro de Chania con especialidades de la rica cocina cretense. Los almuerzos no están incluidos aunque si que incluimos un pequeño aperitivo en casa de un apicultor que nos abrirá el apetito el día que vayamos a la playa de Elafonisi. Cuando hagamos excursiones de aire libre y montaña podremos llevar nuestro propio picnic. En el caso de visita a ciudades la oferta es amplia y se puede almorzar en restaurantes de la ciudad. Las cenas no incluidas coinciden con la estancia en ciudades donde la oferta es muy amplia.

GASTRONOMÍA CRETENSE, PLATOS TÍPICOS

La dieta cretense es reconocida tradicionalmente como el paradigma de la dieta mediterránea. La población de esta isla griega se caracterizaba hasta hace algunos años por su longevidad y por una particularmente baja incidencia de las enfermedades cardiovasculares. Eran algunos de los efectos benéficos de un intenso ejercicio físico combinado con una dieta basada en el consumo de aceite de oliva, frutas, verduras, cereales y legumbres en abundancia, productos lácteos -especialmente yogur y quesos de oveja- pescado, muy poca carne -casi exclusivamente cordero y pollo- y un consumo moderado de bebidas alcohólicas.

La dieta cretense es simplemente una dieta de gente humilde que lleva una vida de intenso trabajo físico en el campo, donde la carne y el alcohol se reservan para las ocasiones especiales, mientras que el resto de productos, por ser mucho más accesibles, son ampliamente consumidos.

Los cretenses eran principalmente propietarios de tierras, agricultores y trabajadores agrícolas rurales. Tradicionalmente vivían de la tierra, la recolección de hierbas y frutos silvestres, hacer crecer sus propias hortalizas y la cría de animales para la carne, en particular los pollos, corderos y cabras.

Basado en el estudio de los Siete Países, que se llevó a cabo durante 1958 y 1970, se descubrió que el grupo control de 700 hombres rurales de Creta tenía tasas de mortalidad excepcionalmente bajas de enfermedad cardíaca, a pesar del moderado a alto consumo de grasa, y vivía hasta una edad avanzada. El tipo de grasa era aceite de oliva y los efectos beneficiosos para la salud se deben al alto contenido del aceite de ácidos grasos monoinsaturados y antioxidantes. Esta tendencia debemos decir que ha cambiado en los últimos años: ahora los cretenses, sobre todo en los pueblos no consideran comida aquello que no tiene hueso. El consumo de carne ha aumentado muchísimo y se considera la parte central de cualquier comida social.

El aceite de oliva

En la antigüedad Creta fue llamada "la isla de los olivos", por la gran extensión de estos árboles y su cultivo. Los olivos están totalmente integrados en el paisaje cretense y se cultiva por todos los rincones de la isla. Actualmente 95.000 familias explotan 30 millones de olivos.



Así, la producción de aceite de oliva en la isla alcanza el 30% del total nacional del país, por delante del Peloponeso que no supera el 26%.

El aceite de oliva juega el papel principal en la cocina cretense. El aceite que se produce en Creta es de excelente calidad, virgen y sin agregados y es beneficioso para el corazón y para el buen funcionamiento de todos los órganos. En Creta se cocina exclusivamente con aceite de oliva y normalmente se consume en cantidades abundantes, especialmente en las ensaladas. Una de las costumbres favoritas de los cretenses, y de los griegos en general, es la denominada (en el lenguaje coloquial) papara: untar el pan en el aceite de la ensalada que en combinación con el jugo del tomate dan un resultado de sabor exquisito! La mayoría de las familias cretenses producen su propio aceite que se destina tanto para uso doméstico como para la venta a mayoristas, es decir la producción es a pequeña escala y familiar.

El queso

Creta es el paraíso para los amantes del queso. Si bien el queso *feta* es el queso griego más conocido más allá de la frontera griega, en Creta se produce y se consume una gran variedad de quesos de oveja y de cabra. El queso se consume solo como aperitivo o tapa o integrado en la comida, ya que hay una enorme variedad de platos que lo utilizan como ingrediente básico.



El queso más conocido y consumido en Creta es el **Graviera** que es un queso de consistencia dura con un ligero color amarillo y un sabor un tanto dulce. Se elabora con leche de oveja o con la mezcla de ésta con leche de cabra. Llega a tener 40% de materia grasa en el extracto seco y el proceso de maduración suele durar unos tres meses aproximadamente. Se consume como queso de mesa, frito ("saganaki") o gratinado.

Anzótiros (Anthotiros), es un queso que inicialmente se elaboraba sólo en la isla de Creta, pero se ha extendido a

Macedonia, Tracia, Tesalia, Grecia central, Peloponeso, Islas Jónicas, del Egeo y Epiro. Su nombre significa «queso de flor» y proviene de su olor y sabor a hierbas silvestres. Es un queso tradicional que lleva siglos realizándose. Es un queso de suero, fresco, que se hace con suero de leche de oveja y de cabra o con mezcla de ambas, añadiendo pequeñas cantidades de leche o nata. Tiene un mínimo de 20-30% de materia grasa. Madura a lo largo de 2 a 5 días, y es de consumo inmediato. Tiene varias formas y tamaños, como bolas o conos truncados, pero suele venderse el queso entero por piezas individuales. Es seco y blanco puro, sin corteza. Su textura es fina, desmigajándose con facilidad. Se toma para desayunar, con miel o azúcar, así como con fruta y en ensalada, con aceite de oliva, tomate y hierbas silvestres, siendo ideal para platos de pasta.

Otro de los quesos conocidos de Creta es el **Misizra (Mizithra)** que se produce tradicionalmente con leche de oveja o cabra o una mezcla de ambas. Tiene un máximo de 55% de humedad y un 45% mínimo de materia grasa. Es un queso de suero, blanco, sin forma y sin cortes o corteza externa, suave pero con un sabor marcado. Se come como aperitivo, solo o con aceite de oliva o se utiliza como ingrediente en varios platos típicos de la cocina cretense.

Las hierbas silvestres y verduras de montaña

En la ladera de Creta crecen abundantes hierbas silvestres como el tomillo, el orégano, la salvia y el romero además de la enorme cantidad de plantas endémicas que crecen únicamente en la región de Creta y no se encuentran en ninguna otra parte del planeta. Las hierbas aromáticas, famosas por sus cualidades medicinales, se utilizan tanto para la elaboración de infusiones y cosméticos, como para condimentar las comidas. (Una de las características de los platos típicos de la región de Chania es el frecuente uso de hierbabuena). Una de las plantas más singulares es el **Díctamo (Origanum dictamnus)**: planta endémica de Creta que crece en sus quebradas o cañones; es una planta perenne con pequeñas hojas carnosas en forma de corazón, de color verde claro y cubiertas de finos pelos blancos; es muy difícil de recoger, pues prefiere las grietas de lugares elevados. Se conoce desde la Antigüedad, en la que los autores clásicos nos explican que las propias cabras salvajes, comen de ella para sanar sus heridas.



En Creta crecen también muchas verduras salvajes conocidas como "jorta" (χόρτα). Hay varios tipos de jorta, dependiendo de la época del año. Entre las más conocidas están el "stamnagathi", "radikia", "vlita", "vruves". Las verduras se hierven y se comen con aceite de oliva y limón y raramente faltan de la mesa de las familias en Creta.

El raki o chicudiá (ρακή/ τσικουδιά)

La bebida más famosa en Creta es el "**chicudiá**" (τσικουδιά) o "**raki**" (ρακή). Es un licor que se destila a partir de la brisa, es decir, el subproducto de la uva cuando se elabora el vino. La brisa se hace fermentar durante seis semanas en barricas y luego se destila. Es una bebida que durante siglos ha sido una exclusividad de la isla de Creta. Es la bebida favorita de los cretenses, y la invitación "ven a casa a tomar un chicudiá" es la característica principal de la hospitalidad de Creta. El chicudiá se ofrece normalmente como aperitivo, chupito o mezclada con miel (*Rakómelo*) y puede incluso ser utilizada en cocktails. Es también el mejor remedio para una digestión pesada, tras una comida abundante y copiosa, como suele ser la comida en Creta. En verano se sirve helado y su sabor refrescante ayuda a combatir el calor.



El **rakómelo** (ρακόμελο, de ρακή *raki* y μέλι *meli*, 'miel') es una bebida alcohólica mezclada templada. Se hace mezclando *raki* (*tsikoudia*) con miel y varias especias, como canela, cardamomo u otras hierbas regionales. Se produce

en Creta y otras islas del mar Egeo, y en el continente griego, consumiéndose principalmente durante el invierno como bebida caliente. El *rakómelo* puede encontrarse embotellado en licorerías, listo para ser calentado y servido pero también se puede fácilmente preparar en casa:

¿Cómo se prepara el rakómelo?

Añadimos una o dos cucharaditas de miel por cada 4 vasitos de *raki*, junto a un clavo y aproximadamente una cucharadita de canela, aunque puede modificarse al gusto. Los ingredientes se calientan preferentemente en un *briki* como el café griego o turco.

El café

Tomar café en Grecia es todo un ritual. Salir con los amigos a tomar unos cafés es una actividad que se puede prolongar durante horas. No importa la hora del día ni la época del año, en Grecia las cafeterías están siempre llenas.



Grecia es uno de los países del mundo donde el café es más caro, pero hay que tener en cuenta que para un griego tomar un café equivale a pasar la tarde entera. Existe un amplio abanico de posibilidades en cuanto a la clase de café que queremos tomar y también sobre el lugar donde hacerlo:

Las cafeterías griegas son en general establecimientos modernos, cuidados y caros. No se trata de cualquier bar vulgar. Suelen estar bien decorados y tener cómodos sofás. Las terrazas están abiertas generalmente durante todo el año. Cuando hace frío, se cubren con toldos y se pone calefacción.

Los kafeníos (καφενείο), por su parte, son los típicos bares griegos y los encontramos más en los pueblos o en los barrios tradicionales de las ciudades. Son frecuentados por hombres mayores (es raro ver mujeres por allí) que juegan a las cartas al tabli, charlan sobre política y fútbol, mientras beben café o chicudíá. Son además lugares habituales de concentración para ver el fútbol.

El frappé no es más que café instantáneo batido con hielo, opcionalmente con leche y azúcar. Fue inventado por casualidad hace 50 años por un representante de la empresa Nescafé, y se ha convertido en uno de los iconos de Grecia. Especialmente en verano, es recomendable disfrutar lentamente de este batido helado de café. Además, en cualquier cocina griega podemos encontrar la pequeña batidora usada para prepararlo en casa en un instante.



El café griego (ellinikós kafés) es la forma tradicional de preparar el café en Grecia. Al estilo turco, el café no se filtra. Se hierve toda la mezcla en un cacillo llamado *briki*, se deja reposar y se sirve tal cual, acompañado de un vaso de agua fría. Es necesario usar un café especial, pulverizado finamente, como si fuese harina. Se toma *sketos* (sin azúcar), *metrios* (con tanto azúcar como café) o *glikós* (con el doble de azúcar que de café).

Por supuesto, en Grecia también es posible beber un espresso, un capuccino o un café filtrado normal y corriente (*gallikóskafés*). También es posible pedir un espresso o un capuccino frío (frío). Sea del tipo que sea, en Grecia el café hay que disfrutarlo al estilo griego, es decir, con mucha calma. Tardar menos de media hora en beberse solo puede ser una extravagancia propia de extranjeros.

Los restaurantes

En las pequeñas tabernas tradicionales se pueden probar distintas especialidades culinarias, más conocidas como *mezzes* (pequeños platos, algo parecido a las tapas españolas). A menudo, en los pueblos pequeños, se puede elegir directamente en cocina. Normalmente se sirve todo al mismo tiempo y se eligen platos en común para todos que se sirven en el centro de la mesa.

En Grecia se come y se cena tarde, igual que en España, pero además puedes ir prácticamente a cualquier hora a una taberna. No es descabellado ir a cenar a las 11 de la noche puesto que las cocinas de las tabernas funcionan desde las 12 del mediodía hasta la 1 de la madrugada.

Comida rápida

Al hablar de **comida rápida** nos suele venir a la cabeza la típica hamburguesería norteamericana. Sin embargo en **Grecia** la comida rápida está copada por los 'psitopolios' (*ψητοπωλείο*). Se trata de lugares donde se prepara carne a la brasa, similar a los kebabs turcos que vemos en España pero con más calidad y variedad. El producto estrella de la fast-food griega es el **gyros** (*γύρος*). Es un grueso pan de pita relleno de virutas de carne de cerdo, patatas fritas, cebolla, pimentón y yogur. Existe también variedad de carne de pollo ('kotópulo'). También se puede pedir un **souvlaki** (*σουβλάκι*), es decir, un pincho de carne. Se sirve solo o envuelto en una pita como el gyros, y también existen variedades de cerdo y pollo. Normalmente se envuelve para llevar, aunque todos estos locales suelen tener algunas mesas para comer.



Para aquellos que quieran una alternativa a la carne, en Grecia son muy populares los puestos de **empanadas**. Las más típicas son la 'spanakópita' (deliciosa combinación de hojaldre, queso feta, espinacas y especias), la 'tyrópita' (similar a la anterior pero sin vegetales) o la 'bougatsa' (una receta especial típica del norte de Grecia, rellena de queso o crema). Este tipo de establecimientos son muy populares para **desayunar y almorzar**. Tanto los que vuelven a casa de madrugada como los que hacen una pausa de media mañana en el trabajo frecuentan estos lugares.

Platos típicos.

Avgotarajo. Huevas de pescado saladas y desecadas. **Dolmades.** Hojas de parra rellenas de carne de cordero, arroz o verduras, condimentado con especias y piñones. Este plato proviene del turco «dolma» (envuelto). **Exohikó.** Hojaldre relleno de cordero, verduras y queso.

Fakes. Sopa de lentejas que se suele servir con vinagre de vino y aceitunas.

Feta: El queso griego más conocido internacionalmente. Se elabora con leche de oveja, de textura blanda y sabor algo agrio. Su contenido graso es del 22% y se conserva en latas y barriles.

Fasolada. Sopa de alubias blancas, tomate, zanahoria, apio, especias y aceite de oliva.

Gemista. Tomates o pimientos verdes rellenos de carne picada, arroz y verduras.

Gyros. Carne asada verticalmente. Se sirve con salsa sobre un pan de pita, acompañado de tomate y cebolla.

Kalamata. Aceitunas.

Keftedes. Albóndigas de carne picada sazonadas con especias.

Kolokithakia. Rodajas de calabacines fritos.

Kotopita. Empanadillas de pollo.

Kreatopita. Empanadillas de carne.

Kulurakia. Panecillos en forma de aro cubiertos de sésamo que se venden en puestos callejeros.

Hortopita. Empanadillas de verduras.



Mageiritsa. Sopa de cordero, tradicional de Pascua.

Melitzanosalata. Crema de berenjenas ahumadas.

Mezedes. Aperitivos, entremeses.

Moussaka. Pastel de forma rectangular que alterna capas de carne picada y berenjenas, gratinado con queso. Se considera que la «moussaka» es el antecedente de la «lasagna» italiana.

Paksimadi. Pan de Creta relleno de tomate, cebolla y queso «feta».

Pastitsio. Macarrones gratinados con carne picada, queso y bechamel.

Saganaki. Queso rebozado frito.

Soutsoukakia. Albóndigas de ternera con salsa de tomate y comino.

Spanakopita. Empanadillas de espinacas.

Empanada de hojaldre con espinacas

SPANAKOPITA Tarta Griega de Espinacas y Feta

Ingredientes (12 raciones):

- 1 paquete de 18-20 hojas de pasta Filo (En Makro de la marca francesa: "JR Les Fines Pâtes du Soleil"; también la tienen en El Corte Inglés).
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 6 cebolletas frescas (solo la parte blanca) ó 1 cebolla mediana bien picada
- 1/2 Kg. de espinacas descongeladas, cocidas y bien escurridas (pueden ser frescas)
- 250 grs. de queso Feta desmenuzado
- 100 grs. de queso Parmesano rallado
- 2 huevos grandes batidos
- 1/2 manojo de perejil fresco picado
- Un poco de eneldo picado o seco (opcional)
- 1/4 cucharadita de nuez moscada rallada
- Sal
- Aceite de oliva para pincelar las hojas de pasta
- Un par de cucharadas de leche

Precalentar el horno a 175°C.



Preparar el relleno:

Calentar las 3 cucharadas de aceite de oliva en una sartén amplia y pochar la cebolleta o cebolla picada hasta que esté translúcida. Añadir las espinacas y saltearlas unos 4 minutos hasta que hayan evaporado todo su líquido. Retirar del fuego y agregarle los quesos, huevos, perejil, eneldo, nuez moscada y 1/2 cucharadita de sal. Mezclar bien y reservar.

Montar la Spanakopita:

Engrasar ligeramente el fondo y los lados de una bandeja de hornear rectangular un poco más pequeña que las hojas de pasta (estas tienen que poder colgar ligeramente unos 5-10 cm. por UNO de los lados más largos de la bandeja cuando se coloquen en ella. Ver foto.)

Pincelar por un solo lado la primera hoja de pasta con aceite de oliva y colocarla sobre el fondo de la bandeja engrasada dejando que cuelgue por un lado de la bandeja. Proceder así con las siguientes 8 hojas de pasta, dejando que el sobrante cuelgue alternativamente a uno y otro lado de la bandeja. Tapar el resto de las hojas con un paño limpio de

cocina humedecido en agua y bien escurrido para que no se sequen.

Verter el relleno de espinacas y queso sobre la base formada con las 9 primeras hojas de pasta. Igualarlo con una cuchara para repartirlo uniformemente sobre esta base.

Colocar el resto de las hojas de la misma manera que con las primeras, es decir, pincelando un lado con aceite y colocándolas sobre el relleno una sobre otra hasta terminar con todas. Doblar hacia el centro los bordes de las hojas que cuelgan por fuera de la bandeja, alternando las que cuelgan del lado derecho con las que cuelgan del lado izquierdo, consiguiendo así cerrar herméticamente la tarta y que no se salga el relleno.

Con un cuchillo muy afilado "marcar" la parte superior de las hojas de pasta, cortándolas en 12 rectángulos (sin llegar hasta el relleno). Pincelar con la leche los cortes hechos (esto evitará que las hojas de pasta se "levanten" por las marcas hechas al hornearse).

Hornear la **Spanakopita** hasta que esté bien dorada y crujiente, unos 35 - 45 minutos. Dejar enfriar hasta que esté templada. Cortar por los rectángulos marcados y servir.

Esta tarta puede hacerse perfectamente unas cuantas horas antes de servir y tomarse a temperatura ambiente. El acompañamiento ideal sería una buena ensalada de tomates.

TIERRA DE VINOS

En la antigüedad, los vinos griegos gozaban de una gran reputación y se exportaban en grandes cantidades. El arte de la vinificación y, sobre todo, la presentación de las cosechas en vasijas con la decoración artística proceden de Creta, Ática y Rodas. Fue entre los siglos XIII y XI a.C., cuando los viñedos se desarrollaron de manera más significativa. El cultivo de la viña se practicaba de manera muy parecida a la de hoy, con las cepas alineadas en filas paralelas.

La poda se hacía de forma diferente, según las cepas, el suelo y la fuerza del viento.

Los viñedos griegos se extienden sobre 165.000 ha, entre 33º y 40º de latitud norte. El calor relativo de esta zona queda atemperado generalmente por la influencia del mar y por la altura. Las condiciones climáticas son bastante constantes. Los suelos son pobres, rocosos, contienen caliza, esquisto, mantillo, arcilla y arena. En algunas islas hay un subsuelo volcánico de piedra pómez.

El Retsina (vino resinado) es un vino aromatizado exclusivo de Grecia. Su origen se remonta a la antigüedad, cuando el vino era transportado en ánforas de barro cocido selladas. Los sellos, una pasta compuesta de yeso y resina, impedían la entrada del aire y permitían conservar el vino por más tiempo. Como esto le daba un poco de sabor, los griegos llegaron a pensar que los vinos envejecían gracias a la resina: es así como nace la tradición de añadir resina al vino.

En muchas ciudades y pueblos de tradición vinícola se celebran cada verano las llamadas "Fiestas del Vino". En un espacio cerrado normalmente al aire libre se exponen los vinos de la región. El visitante paga una módica entrada y se le entrega un recipiente, botellita o vaso para que directamente deguste del barril los vinos de la zona. Mientras, suena la música y el baile y el ambiente está garantizado.



EXCURSIONES

Las excursiones de naturaleza y montaña que planteamos en este programa no plantean dificultad alguna, se tratan de cómodos recorridos a pie con desniveles asequibles a cualquier persona que le guste caminar por senderos de montaña. Una persona que realice senderismo aunque sea de forma muy esporádica puede realizar todas las excursiones programadas. Normalmente las excursiones suelen tener una duración de entre 5 y 6 horas incluyendo los descansos necesarios y paradas para comer. Generalmente, el desarrollo de una jornada de marcha se realiza como sigue: - nos levantamos y tras desayunar, partimos en autobús hacia el inicio de la excursión. Se cubren algunas distancias cortas en kms. Para ponernos al inicio de camino. Previamente, el día anterior, nuestro Guía habrá dado los consejos e información necesarios: información meteorológica, horarios... así como recordar el equipo a llevar a la excursión, comidas... Iniciamos la excursión a pie y se empieza a caminar tranquilamente. Se disfruta de excelentes panorámicos, parados para hacer fotos, descansar, tomar el fantástico aire de la montaña... y a medio día paramos un buen rato en algún bonito lugar para tomar nuestro picnic. Seguido al descanso continuaremos disfrutando de los senderos normalmente ya en bajada hacia donde nos espere nuestro autobús. Sobre las cinco o seis de la tarde finaliza la ruta a pie y tras parar en algún pueblo cercano tendremos tiempo para tomar un refrigerio, un café, refrescos o cerveza... antes de volver a nuestro alojamiento.

NUESTRO GUIA

El/ La Guía acompañante tiene como labor organizar las rutas, fijar los horarios coordinando la salida de los grupos en sus alojamientos, velar por la buena marcha del programa, integrar a todos en la zona, informar y orientar sobre los aspectos más interesantes de los lugares que visitamos, así como decidir cualquier cambio de ruta con causa suficiente y atendiendo siempre a la seguridad del grupo. No actúa como guía local en las visitas a ciudades o monumentos.

BIBLIOGRAFÍA:

Guías de viaje

Grecia. Colección Guía Total. Ed. Anaya Touring Club. Castellano.

Grecia, Rumbo a. Ed. Laertes. Castellano.

Creta. Escapada Azul. Castellano.

Creta. Colección Guía Viva. Ed. Anaya Touring Club. Castellano

Alexis Zorbas. Nikos Kazantzakis.

CINE

Zorba el griego. Michael Cacoyannis.1964: Basada en la obra de Kazantzakis, esta adaptación para la gran pantalla se ha convertido en uno de los clásicos del S XX con un Anthony Quinn superlativo dando vida a un personaje real que parece conoció el autor del libro en el año 1917, al sur del Peloponeso, Giorgos Zorba, cuando explotaban una mina de lignito. Las tertulias nocturnas lo llevaron a conocer a este extravagante personaje, cuya profunda humanidad lo impresionó de tal forma que llegó a decir `Si yo quisiera distinguir a los hombres que han dejado una huella más profunda en mi alma, quizás me decidiera por Homero, Buda, Bergson, Nietzsche, y Zorba... Él me ha enseñado a amar la vida y a no temer a la muerte`.



LITERATURA:

La antología poética de Konstantino Kavafis, el escritor griego universal.

