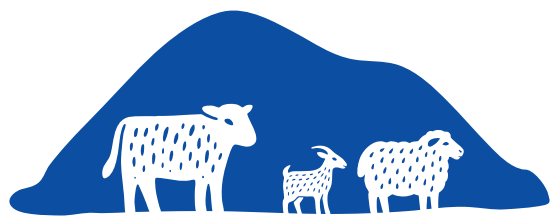




GUIDE TO  
**BALKAN CHEESE ROUTES**

ΟΔΗΓΟΣ ΣΤΟΥΣ  
**ΔΡΟΜΟΥΣ ΤΥΡΙΟΥ  
ΤΩΝ ΒΑΛΚΑΝΙΩΝ**





**CHEEESCAPE**  
BALKAN CHEESE ROUTES

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

## ΜΕΡΟΣ Α – ΕΙΣΑΓΩΓΗ

CheeseScape   Το Σχέδιο Διακρατικής Συνεργασίας «Say Cheese! Balkan Cheese».....	6
Η Πελοπόννησος – Τόπος γεύσης, πολιτισμού και ιστορίας.....	6
CheeseScape   Η φιλοσοφία των «Δρόμων του Τυριού».....	8
Τυροκομία και πολιτιστική κληρονομιά.....	8
Η αξία της τοπικής παραγωγής.....	10
Οι διαδρομές ως εργαλείο βιώσιμης ανάπτυξης.....	10

## ΜΕΡΟΣ Β – ΟΙ ΔΡΟΜΟΙ ΤΟΥ ΤΥΡΙΟΥ ΤΗΣ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

### ΕΝΟΤΗΤΑ Α – Δυτική Πελοπόννησος

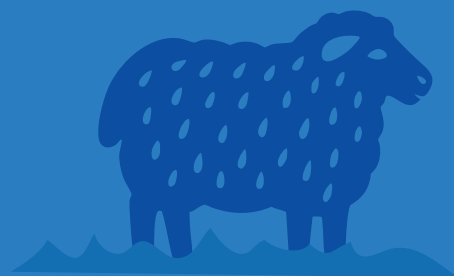
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1: Αχαΐα – Ηλεία.....	14
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 2: Αχαΐα – Καλάβρυτα – Αίγιο.....	18
Γαστρονομικό προφίλ Ενότητας 1.....	20

### ΕΝΟΤΗΤΑ Β – Ανατολική Πελοπόννησος

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 3: Αρκαδία – Δυτική Αργολίδα.....	22
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 4: Αργολίδα – Ναύπλιο – Επίδαυρος.....	26
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 5: Λακωνία – Μάνη – Μονεμβάσια.....	28
Γαστρονομικό προφίλ Ενότητας 2.....	30

## ΜΕΡΟΣ Γ – ΕΠΙΛΟΓΟΣ & ΥΠΟΜΝΗΜΑ

Οι εταίροι του έργου.....	40
Κλείνοντας τον κύκλο – Αντί Επιλόγου.....	42



# CONTENTS

## PART A – INTRODUCTION

CheeseScape   The Transnational Cooperation Project «Say Cheese! Balkan Cheese».....	7
Peloponnese – A place of taste, culture and history.....	7
CheeseScape   The philosophy of the “Cheese Routes”.....	9
Cheese-making and cultural heritage.....	9
The value of local production.....	11
Routes as a tool for sustainable development.....	11

## PART B – THE CHEESE ROUTES OF THE PELOPONNESE

### SECTION A – WESTERN PELOPONNESE

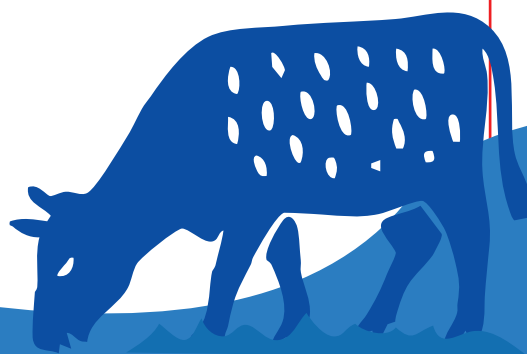
ROUTE 1: Achaia – Ilia.....	15
ROUTE 2: Achaia – Kalavryta – Aigio.....	19
Gastronomic profile of Section 1.....	21

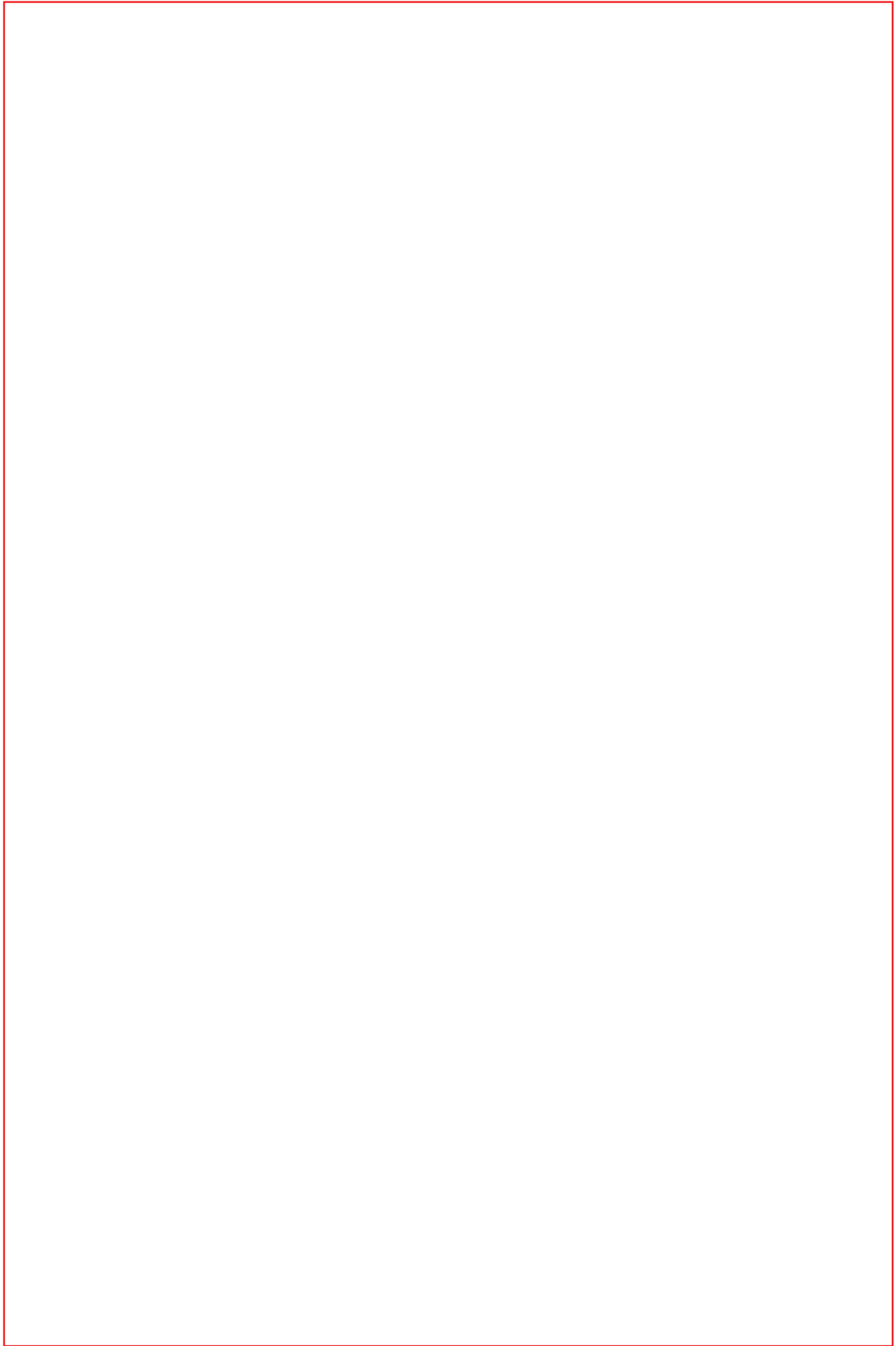
### SECTION B – EASTERN PELOPONNESE

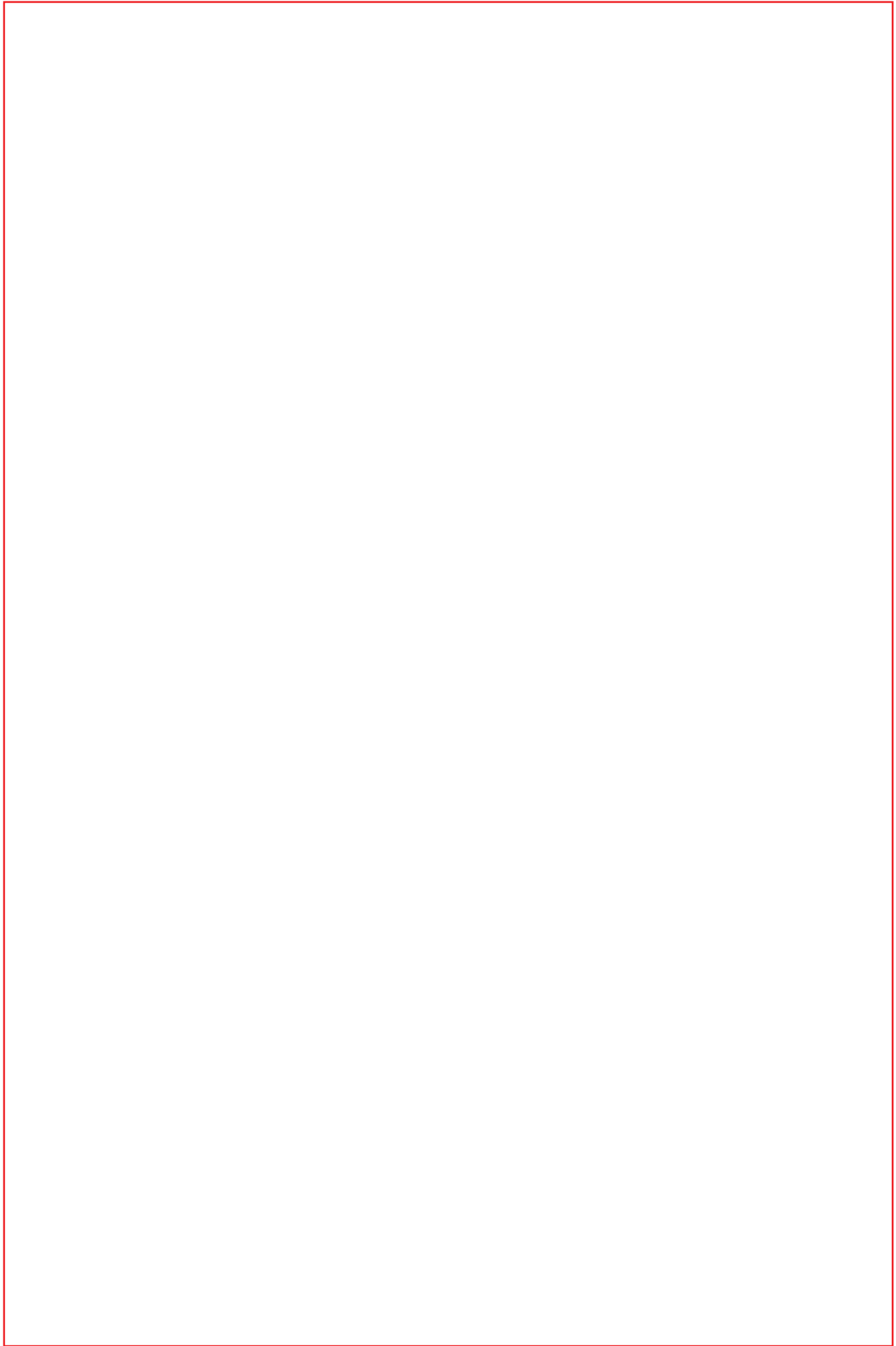
ROUTE 3: Arcadia – Western Argolida.....	23
ROUTE 4: Argolida – Nafplio – Epidaurus.....	27
ROUTE 5: Laconia – Mani – Monemvasia.....	29
Gastronomic profile of Section 2.....	31

## PART C – EPILOGUE & APPENDIX

Partners.....	41
Closing the circle - Instead of an Epilogue.....	43







## ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΑΝΑΓΝΩΣΤΗ

### Ακολουθώντας τη Γεύση του Τόπου

Κάθε τόπος έχει τη δική του γεύση. Μια γεύση που δεν φτιάχνεται στα εργοστάσια, αλλά στις πλαγιές των βουνών, στον κάμπο και στο χωράφι: στα χέρια ανθρώπων που δουλεύουν με τους ρυθμούς της γης. Κάθε φορά που δοκιμάζεις ένα κομμάτι ψωμί και τυρί σ' ένα μικρό χωριό, δεν γεύεσαι απλώς ένα προϊόν· γεύεσαι μια ολόκληρη αλυσίδα ζωής που ξεκινά από το χωράφι και φτάνει στο τραπέζι σου. Αυτό το αόρατο νήμα, που ενώνει τη βόσκηση με την παραγωγή και το τραπέζι με τη φιλοξενία, είναι η **αγροδιατροφή** – η ζωντανή σχέση του ανθρώπου με τον τόπο του.

Επισκεπτόμενος έναν τόπο, γίνεσαι κρίκος σε μια ζωντανή αλυσίδα: πίσω από κάθε κοπάδι που γλυκαίνει την ατμόσφαιρα με τα κουδούνια του, μέσα σε κάθε μικρό τυροκομείο, στη γεύση κάθε τυρόπιτας που ψήνεται στον ξυλόφουρνο, στο πιατάκι με γιαούρτι και γλυκό του κουταλιού που δίνεται για το καλωσόρισμα, κρύβεται η προσπάθεια ανθρώπων που κρατούν ζωντανή τη γη τους. Ο τουρισμός και η αγροδιατροφή, δύο κόσμοι που κάποτε έμοιαζαν ξέχωροι, σήμερα ενώνονται για να δημιουργήσουν μια νέα εμπειρία – **μια εμπειρία γεύσης, γνώσης και συμμετοχής**.

Όταν επιλέγεις να ταξιδέψεις μέσα από τις **Διαδρομές του Τυριού**, δεν ακολουθείς απλώς ένα χάρτη. Ακολουθείς τη ζωή που κρύβεται πίσω από κάθε προϊόν: το άρμεγμα της αυγής, το γάλα που βράζει στο καζάνι, τις μυρωδιές του φρέσκου ψωμιού, τη φροντίδα μιας οικογένειας που συνεχίζει μια παράδοση αιώνων. Ακολουθώντας μια διαδρομή τυριού, δεν γνωρίζεις απλώς τυροκομικά προϊόντα· συμμετέχεις στη συνέχειά τους. Κάθε επίσκεψη σε ένα τυροκομείο, κάθε αγορά ενός τοπικού προϊόντος, κάθε γεύμα που επιλέγεις συνειδητά, γίνεται μια **πράξη στήριξης**. Προσφέρεις εισόδημα, ενθαρρύνεις τη δημιουργία, ενισχύεις τη βιωσιμότητα μιας κοινότητας. Και επιστρέφεις στο δικό σου οικιακό, «γαστρονομικό πεδίο» γεμάτος ιστορίες, εικόνες και νέες γεύσεις που θα μοιραστείς με αγαπημένους ανθρώπους.

Σήμερα, περισσότερο από ποτέ, οι ταξιδιώτες αναζητούν κάτι βαθύτερο: μια επιστροφή στο αυθεντικό, στο **απλό και αληθινό**. Θέλουν να ξέρουν από πού έρχεται αυτό που δοκιμάζουν, ποιος το έφτιαξε, τι ιστορία κουβαλά. Αυτή η «ανήσυχη κατανάλωση» δεν είναι μόδα· είναι ένα νέο είδος σχέσης με τον κόσμο. Ένας τρόπος να ξαναβρούμε τις ρίζες μας μέσα από τη γεύση.

Οι χώρες των Βαλκανίων διαθέτουν πλούτο γεύσεων, τοπίων και παραδόσεων που αξίζει να ξαναειπωθούν. Η αγροδιατροφή δεν είναι απλώς ένας τομέας της οικονομίας – είναι το πρόσωπο του τόπου μας, η ψυχή του πολιτισμού μας. Και κάθε ταξιδιώτης έχει ρόλο σ' αυτό: να γνωρίσει, να σεβαστεί, να επιλέξει, να διαδώσει.

Όταν ακολουθείς μια τέτοια διαδρομή, δεν είσαι πια απλός επισκέπτης.  
Εδώ, δεν υπάρχει «θεατής».

Υπάρχει **συμμέτοχος**: εκείνος που περπατά, δοκιμάζει, μαθαίνει, αφουγκράζεται.  
Είσαι **φορέας συνέχειας, συνοδοιπόρος** σε μια πορεία που ενώνει το παρελθόν με το μέλλον.

Καλό ταξίδι!



## LETTER TO THE READER

### Following the Taste of the Land

Every place has its own taste. A taste that is not made in factories, but on the hillsides, in the plain and in the field: in the hands of people who work at the rhythms of the land. Every time you taste a piece of bread and cheese in a small village, you are not just tasting a product; you are tasting a whole chain of life that starts in the field and reaches your table. This invisible thread that connects grazing with production and the table with hospitality is **agri-food** - the living link between man and his land.

When you visit a place, you become a link in a living chain: behind every herd that sweetens the atmosphere with its bells, in every small cheese dairy, in the taste of every cheese pie baked in the wood-fired oven, in the saucer of yoghurt and spoon sweet given as a welcome, lies the effort of people who keep their land alive. Tourism and agri-food, two worlds that once seemed separate, now come together to create a new experience - **one of taste, knowledge and participation.**

When you choose to travel through the **Cheese Routes**, you are not just following a map. You follow the life behind each product: the milking of the dawn, the milk boiling in the cauldron, the smells of fresh bread, the care of a family carrying on a centuries-old tradition. By following a cheese trail, you don't just get to know cheese products; you participate in their continuity. Every visit to a dairy, every purchase of a local product, every meal you consciously choose becomes an **act of support**. You provide income, you encourage creativity, you enhance the sustainability of a community. And you return to your own domestic, "culinary realm" full of stories, images and new flavors to share with loved ones.

Today, more than ever, travelers are looking for something deeper: a return to the authentic, the **simple and the real**. They want to know where what they taste comes from, who made it, what history it carries. This 'restless consumption' is not a fashion; it is a new kind of relationship with the world. A way of rediscovering our roots through taste.

The Balkan countries have a wealth of flavours, landscapes and traditions that deserve to be rediscovered.

Agri-food is not just a sector of the economy - it is the face of our land, the soul of our culture. And every traveller has a role to play in it:  
To know, to respect, to choose, to spread.

When you follow such a route, you are no longer just a visitor. Here, there is no "spectator". There is a **participant**: the one who walks, tries, learns, listens. You are a carrier of continuity, a fellow traveller on a path that connects the past with the future.

Have a good journey!



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

### 1. CheeseScape | Το Σχέδιο Διακρατικής Συνεργασίας «Say Cheese! Balkan Cheese»

Το παρόν έντυπο υλοποιήθηκε στο πλαίσιο του σχεδίου διακρατικής συνεργασίας (ΣΔΣ) «Say Cheese! Balkan Cheese», του τοπικού προγράμματος LEADER/CLLD, Υπομέτρο 19.3 του Μέτρου 19 του ΠΑΑ 2014–2020.

Στόχος του έργου είναι η ανάδειξη της παραδοσιακής τυροκομίας και η αξιοποίησή της ως εργαλείου για την αειφόρο ανάπτυξη των αγροτικών περιοχών των Βαλκανίων, μέσα από τη δημιουργία ενός δικτύου «Δρόμων του Τυριού», το «CheeseScape».

Η πρωτοβουλία συνδυάζει τη διατήρηση της πολιτιστικής κληρονομιάς με την ενίσχυση του τουριστικού και παραγωγικού ιστού των συμμετεχουσών περιοχών. Εντάσσεται στη φιλοσοφία των θεματικών διαδρομών που συνδέουν τον πολιτισμό, τη γαστρονομία και το φυσικό περιβάλλον, προωθώντας ένα βιώσιμο και εναλλακτικό μοντέλο τουρισμού.

Στο αυτό Σχέδιο Διακρατικής Συνεργασίας συμμετέχουν ως εταίροι 11 Ομάδες Τοπικής Δράσης (ΟΤΔ) από 3 χώρες, με την ΟΤΔ «Αναπτυξιακή Πάρνωνα. Αναπτυξιακή Ανώνυμη Εταιρεία Ο.Τ.Α.» να είναι ο Συντονιστής Εταίρος (lead partner) και Εθνικός Συντονιστής. Οι λοιποί συμμετέχοντες εταίροι είναι 2 ΟΤΔ από την Ελλάδα, 4 ΟΤΔ από την Βουλγαρία και 4 ΟΤΔ από την Ρουμανία.

Στο σχέδιο συμμετέχουν και 3 ΟΤΔ από την Δημοκρατία της Μολδαβίας (χώρα εκτός της ΕΕ) ως παρατηρητές/observers.



Συνοπτικά οι εταίροι είναι οι εξής:

#### ΕΛΛΑΔΑ

- Αναπτυξιακή Πάρνωνα Α.Ε. Α.Ο.Τ.Α., με περιοχή παρέμβασης την Ανατολική Πελοπόννησο,
- Αχαΐα – Αναπτυξιακή Α.Ε., με περιοχή παρέμβασης την Περιφερειακή Ενότητα Αχαΐας,
- Αναπτυξιακή Ολυμπίας Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α., με περιοχή παρέμβασης την Περιφερειακή Ενότητα Ηλείας

#### ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ

- LAG Rakovski, με περιοχή παρέμβασης την Περιφερειακή Ενότητα Ηλείας
- LAG Balchik - General Toshevo, με περιοχή παρέμβασης την Περιφερειακή Ενότητα Ηλείας
- LAG Troyan - Apriltsi – Ugarchin, με περιοχή παρέμβασης την Περιφερειακή Ενότητα Ηλείας
- LAG Slivnitsa-Dragoman, με περιοχή παρέμβασης την Περιφερειακή Ενότητα Ηλείας

#### ΡΟΥΜΑΝΙΑ

- LAG Napoca Porolissum, με περιοχή παρέμβασης την Περιφερειακή Ενότητα Ηλείας
- LAG Lider Bistrița Năsăud, με περιοχή παρέμβασης την Περιφερειακή Ενότητα Ηλείας
- LAG Micro-Reguinea Vailor Crisurilor Alb si Negru, με περιοχή παρέμβασης την Περιφερειακή Ενότητα Ηλείας
- Asociația GAL Tecuci, με περιοχή παρέμβασης την Περιφερειακή Ενότητα Ηλείας

#### ΜΟΛΔΑΒΙΑ

- LAG Serpentina Nistrului, με περιοχή παρέμβασης την Περιφερειακή Ενότητα Ηλείας
- LAG Bugeac Kilim, με περιοχή παρέμβασης την Περιφερειακή Ενότητα Ηλείας
- LAG Movila Magura, με περιοχή παρέμβασης την Περιφερειακή Ενότητα Ηλείας

## INTRODUCTION

### 1. CheeseScape | The Transnational Cooperation Project «Say Cheese! Balkan Cheese»

This booklet is a product of the transnational cooperation project (TCP) "Say Cheese! Balkan Cheese", which was implemented in the framework of the local LEADER/CLLD programme, Submeasure 19.3 of Measure 19 of the Rural Development Programme 2014-2020.

The aim of the project is to promote traditional cheese production and to use it as a tool for the sustainable development of rural areas in the Balkans, through the creation of a network of "Cheese Routes", the "CheeseScape".

The initiative combines the **preservation of cultural heritage** with the **strengthening of the tourist and productive fabric** of the participating regions. It is part of the philosophy of thematic routes linking culture, gastronomy and the natural environment, promoting a sustainable and alternative model of tourism.

Eleven (11) Local Action Groups (LAGs) from three countries are participating as partners in this Transnational Cooperation Project, with the LAG Regional Development Company of Parnonas being the Lead Partner and National Coordinator.

The other participating partners are 2 LAGs from Greece, 4 LAGs from Bulgaria, and 4 LAGs from Romania.

Three (3) LAGs from the Republic of Moldova (a non-EU country) are also participating in the project as observers.



In summary, the partners are:

#### GREECE

- **Regional Development Company of Parnonas (Parnonas S.A.):** area of intervention - Eastern Peloponnese
- **Regional Development Company of Achaia S.A.:** area of intervention - Region of Achaia, and
- **Development Agency of Olympia SA.:** area of intervention - Region of Ilia.

#### BULGARIA

- **LAG Rakovski,** με περιοχή παρέμβασης την Περιφερειακή Ενότητα Ηλείας
- **LAG Balchik - General Toshevo,** με περιοχή παρέμβασης την Περιφερειακή Ενότητα Ηλείας
- **LAG Troyan - Apriltsi - Ugarchin,** με περιοχή παρέμβασης την Περιφερειακή Ενότητα Ηλείας
- **LAG Slivnitsa-Dragoman,** με περιοχή παρέμβασης την Περιφερειακή Ενότητα Ηλείας

#### ROMANIA

- **LAG Napoca Porolissum,** με περιοχή παρέμβασης την Περιφερειακή Ενότητα Ηλείας
- **LAG Lider Bistrița Năsăud,** με περιοχή παρέμβασης την Περιφερειακή Ενότητα Ηλείας
- **LAG Micro-Reguinea Vailor Crisurilor Alb si Negru,** με περιοχή παρέμβασης την Περιφερειακή Ενότητα Ηλείας
- **Asociația GAL Tecuci,** με περιοχή παρέμβασης την Περιφερειακή Ενότητα Ηλείας

#### MOLDOVA

- **LAG Serpentina Nistrului,** με περιοχή παρέμβασης την Περιφερειακή Ενότητα Ηλείας
- **LAG Bugeac Kilim,** με περιοχή παρέμβασης την Περιφερειακή Ενότητα Ηλείας
- **LAG Movila Magura,** με περιοχή παρέμβασης την Περιφερειακή Ενότητα Ηλείας

### 3. CheeseScape | Η φιλοσοφία των «Δρόμων του Τυριού»

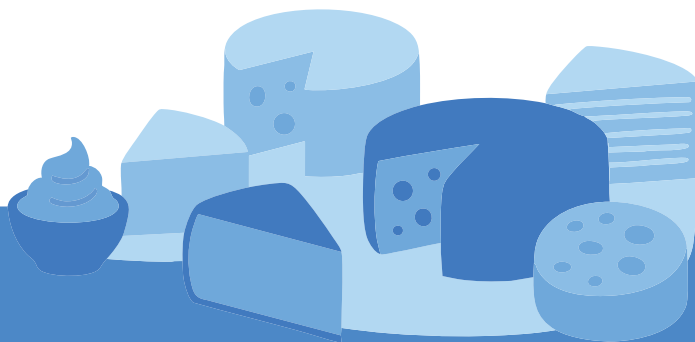
Καθώς ξεκινάς το ταξίδι σου, να θυμάσαι: κάθε δρόμος που διασχίζεις, κάθε γεύση που δοκιμάζεις, κάθε άνθρωπος που συναντάς, είναι ένας κρίκος σε μια **αλυσίδα πολιτισμού** που ενώνει το χτες με το σήμερα.

Ακολουθώντας τους Δρόμους του Τυριού των Βαλκανίων, γίνεσαι μέρος αυτής της ιστορίας. Μιας ιστορίας που συνεχίζεται όσο υπάρχουν ταξιδιώτες που επιλέγουν να γνωρίσουν τον τόπο **μέσα από τη γεύση, τη γνώση και τον σεβασμό**.

Οι δρόμοι του τυριού των Βαλκανίων σχεδιάστηκαν ώστε να λειτουργούν ως **θεματικές διαδρομές πολιτισμού και γαστρονομίας**. Ενώνουν τόπους, ανθρώπους και εμπειρίες μέσα από το κοινό στοιχείο του γάλακτος και των παραγώγων του.

Η πρωτοβουλία εντάσσεται στη λογική του **slow travelling** – της αργής, ουσιαστικής γνωριμίας με τον τόπο. Ο ταξιδιώτης καλείται να κινηθεί με ρυθμό ανθρώπινο, να γευτεί, να μάθει και να συνομιλήσει με τους ανθρώπους της υπαίθρου. Η διαδρομή δεν είναι απλώς ένας δρόμος· είναι μια εμπειρία.

Η έννοια της εντοπιότητας αποτελεί κεντρικό άξονα του έργου. Το τυρί, ως προϊόν που φέρει τα χαρακτηριστικά του τόπου παραγωγής του – την ποιότητα του γάλακτος, τη χλωρίδα των βοσκοτόπων, τη γνώση του τυροκόμου – λειτουργεί ως **μεταφορέας πολιτισμού**. Μέσα από τοπικές δράσεις, γευσιγνωσίες, επισκέψιμα τυροκομεία και συνεργασίες με εστιατόρια, αναδεικνύεται ο δεσμός ανάμεσα στην παραγωγή, τη φύση και τον πολιτισμό.



### 4. Γιατί «Βαλκανικοί Δρόμοι Τυριού»;

Η ιστορία του τυριού στις περιοχές των Βαλκανίων ξεκινά από την αρχαία Ελλάδα. Ο Όμηρος, στην Οδύσσεια, περιγράφει τον Κύκλωπα Πολύφημο ως τον πρώτο που ανακάλυψε το τυρί, όταν το γάλα από τα πρόβατά του έπηξε φυσικά μέσα σε προβιές ζώων. Από τότε, το τυρί έγινε σύμβολο παράδοσης, ευρηματικότητας και επιβίωσης.

Η φέτα, το πιο αναγνωρίσιμο ελληνικό τυρί, έχει κατοχυρωθεί από την Ε.Ε. ως προϊόν Π.Ο.Π. από το 1996, προστατεύοντας την αυθεντικότητά της. Μαζί της, περισσότερα από 60 ελληνικά τυριά ξεχωρίζουν για την ποικιλία και τη γεύση τους, με 22 να φέρουν πιστοποίηση Π.Ο.Π. και 1 Π.Γ.Ε. Ωστόσο, ελάχιστα περνούν τα σύνορα – ενώ πολλά ακόμη περιμένουν να αναδειχθούν ως τοπικοί «θησαυροί».

Ανάμεσά τους, το «Κασκαβάλι» ή «Κασκαβάλ», ένα τυρί που συνδέεται άρρηκτα με τους Βλάχους της Πίνδου, αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα κοινής βαλκανικής κληρονομιάς.

### 3. CheeseScape | The philosophy of the "Cheese Routes"

As you embark on your journey, remember: every road you travel, every taste you taste, every person you meet, is a link in a **chain of culture** that connects yesterday with today.

By following the Balkan Cheese Routes, you become part of this history. A history that will continue as long as there are travellers who choose to get to know the place **through taste, knowledge and respect**.

The "Cheese Routes" are designed to function as **thematic routes of culture and gastronomy**. They unite places, people and experiences through the common element of milk and its derivatives.

The initiative is part of the logic of **slow travelling** - slow, meaningful acquaintance with the place. The traveller is invited to move at a human pace, to taste, learn and converse with the people of the countryside. The journey is not just a road; it is an experience.

The notion of locality is central to the work. Cheese, as a product bearing the characteristics of its place of production - the quality of the milk, the flora of the pastures, the knowledge of the cheese-maker - acts as a **carrier of culture**. Through local actions, tastings, visits to cheese dairies and partnerships with restaurants, the link between production, nature and culture is highlighted.



### 4. Why "Balkan Cheese Routes"?

The history of cheese in the Balkan regions dates back to ancient Greece. In the *Odyssey*, Homer describes the Cyclops Polyphemus as the first to discover cheese when the milk from his sheep naturally curdled in animal skins. Since then, cheese has become a symbol of tradition, ingenuity, and survival.

Feta, the most recognizable Greek cheese, has been registered by the EU as a PDO product since 1996, protecting its authenticity. Along with it, more than 60 Greek cheeses stand out for their variety and taste, with 22 bearing PDO certification and 1 PGI. However, few cross borders – while many more are still waiting to be discovered as local "treasures."

Among them, "Kashkavali" or "Kashkaval," a cheese inextricably linked to the Vlachs of Pindos, is a prime example of shared Balkan heritage.

Οι μετακινήσεις αυτών των νομάδων κτηνοτρόφων κατά τον 19ο αιώνα διέδωσαν το προϊόν σε ολόκληρη τη Βαλκανική, όπου έγινε γνωστό με ονόματα όπως Kashkaval, Qasqawal, Kascaval. Σήμερα, παράγεται από τη Ρουμανία και τη Σερβία έως τη Βουλγαρία, την Ουγγαρία και τη Μεσόγειο Αφρική, αποτελώντας σύμβολο κοινής γαστρονομικής ιστορίας.

Τα Βαλκάνια, τόπος ορεινός και πολυπολιτισμικός, υπήρξαν για αιώνες σταυροδρόμι πολιτισμών, όπου η τυροκομία συνδέει ανθρώπους, παραδόσεις και οικοσυστήματα. Η εποχική μετακίνηση κοπαδιών και η τέχνη του τυριού εκφράζουν έναν τρόπο ζωής που συνδυάζει τη φύση, την ποιότητα, την τοπική οικονομία και την πολιτιστική ταυτότητα των περιοχών.

Γι' αυτό, οι «Δρόμοι Τυριού των Βαλκανίων» δεν είναι απλώς διαδρομές – είναι πολιτισμός, τοπίο και μνήμη.

## 5. Τυροκομία και πολιτιστική κληρονομιά

Η παραδοσιακή τυροκομία έχει αναγνωριστεί διεθνώς ως στοιχείο της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς, αφού συνδέεται με γνώσεις, πρακτικές και τελετουργίες που μεταδίδονται διαγενεακά.

Η μετακινούμενη κτηνοτροφία – η εποχική μετακίνηση των κοπαδιών ανάμεσα σε θερινούς και χειμερινούς βοσκότοπους – αποτελεί έναν από τους αρχαιότερους και πιο ζωντανούς δεσμούς του ανθρώπου με τη φύση. Περισσότερο από μια οικονομική δραστηριότητα, είναι ένας τρόπος ζωής που διαμόρφωσε το τοπίο, τον πολιτισμό και τη γεύση των ορεινών περιοχών των Βαλκανίων.

Οι νομάδες και ημινομάδες κτηνοτρόφοι, μετακινώντας τα κοπάδια τους ακολουθώντας τα μονοπάτια των εποχών, έγιναν φορείς γνώσεων για τη γη, το νερό, το κλίμα και τη βιώσιμη διαχείριση των φυσικών πόρων. Παράλληλα, δημιούργησαν ένα σύνολο αγροδιατροφικών παραδόσεων, όπου η τέχνη του τυριού είναι κεντρική – προϊόντα που κουβαλούν μέσα τους τις μυρωδιές των λιβαδιών και τη σοφία αιώνων.

Η μετακινούμενη κτηνοτροφία αναγνωρίστηκε το 2017 ως στοιχείο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ελλάδας, και το 2019 εντάχθηκε στον Αντιπροσωπευτικό Κατάλογο της UNESCO, ως «η εποχιακή μετακίνηση των κοπαδιών πάνω στις παραδοσιακές διαδρομές τους στη Μεσόγειο και στις Άλπεις».

Στα Βαλκάνια, αυτή η παράδοση έχει διακρατικό χαρακτήρα: οι ίδιοι δρόμοι, οι ίδιες πρακτικές, οι ίδιες γεύσεις. Οι κτηνοτρόφοι, από την Πίνδο έως τη Ροδόπη και τα Καρπάθια, μοιράζονται κοινές ρίζες και παράγουν τυριά που μοιάζουν στη μορφή, στη γεύση και στο πνεύμα. Είναι η απόδειξη ότι η πολιτιστική ταυτότητα των Βαλκανίων δεν σταματά στα σύνορα, αλλά ρέει όπως τα κοπάδια και οι εποχές – μεταφέροντας τη γνώση, την παράδοση και την ψυχή της περιοχής.

Η καταγραφή και ανάδειξη αυτής της γνώσης αποτελεί αναπόσπαστο μέρος των «Δρόμων του Τυριού». Ο επισκέπτης που ακολουθεί τις διαδρομές των Βαλκανίων δεν γνωρίζει απλώς προϊόντα: γνωρίζει τρόπους ζωής, τοπικά ήθη και μορφές συνεργασίας που συγκρότησαν την αγροτική κοινωνία της περιοχής.

The movements of these nomadic herders during the 19th century spread the product throughout the Balkans, where it became known by names such as Kashkaval, Qasqawal, and Kascaval. Today, it is produced from Romania and Serbia to Bulgaria, Hungary, and Mediterranean Africa, symbolizing a shared culinary history.

The Balkans, a mountainous and multicultural region, have been a crossroads of civilizations for centuries, where cheese-making connects people, traditions, and ecosystems. The seasonal movement of herds and the art of cheese-making express a way of life that combines nature, quality, the local economy, and the cultural identity of the regions.

That is why the "Balkan Cheese Routes" are not just routes – they are culture, landscape, and memory.

## 5. Cheese-making and cultural heritage

Traditional cheese-making has been recognised internationally as an element of intangible cultural heritage, as it is associated with knowledge, practices and rituals that are transmitted through generations.

Transhumance—the seasonal movement of livestock between summer and winter pastures—is one of humanity's oldest and most enduring connections with nature. More than just an economic activity, it is a way of life that has shaped the landscape, culture, and flavor of the mountainous regions of the Balkans.

Nomadic and semi-nomadic herders, moving their flocks along the paths of the seasons, became bearers of knowledge about the land, water, climate, and sustainable management of natural resources. At the same time, they created a set of agri-food traditions, where the art of cheese-making is central – products that carry within them the scents of the meadows and the wisdom of centuries.

**Transhumance** was recognized in 2017 as part of Greece's Intangible Cultural Heritage, and in 2019 it was added to UNESCO's Representative List as "the seasonal movement of herds along their traditional routes in the Mediterranean and the Alps."

In the Balkans, this tradition is transnational: the same roads, the same practices, the same flavors. Shepherds from Pindos to Rodopi and the Carpathians share common roots and produce cheeses that are similar in form, taste, and spirit. It is proof that the cultural identity of the Balkans does not stop at borders, but flows like herds and seasons – carrying the knowledge, tradition, and soul of the region.

The recording and promotion of this knowledge is an integral part of the "Cheese Routes". The visitor who follows the Peloponnese routes does not just get to know products; he gets to know **ways of life, local customs and forms of cooperation** that have formed the rural society of the region.

## 6. Η αξία της τοπικής παραγωγής

Η στήριξη των τοπικών παραγωγών και των μικρών τυροκομείων έχει πολλαπλή σημασία:

- **Οικονομική**, καθώς ενισχύει τη βιωσιμότητα των μικρών επιχειρήσεων και των αγροτικών νοικοκυριών.
- **Περιβαλλοντική**, διότι η ποιμενική κτηνοτροφία συμβάλλει στη διατήρηση των βοσκοτόπων και της βιοποικιλότητας.
- **Κοινωνική**, καθώς συγκρατεί τον πληθυσμό στην ύπαιθρο και διατηρεί ζωντανές τις κοινότητες.

Η κατανάλωση τοπικών προϊόντων δεν είναι μόνο επιλογή ποιότητας, αλλά και **πράξη πολιτισμού**. Ο επισκέπτης καλείται να στηρίξει τους ανθρώπους του τόπου μέσα από τη γεύση – επιλέγοντας προϊόντα που αφηγούνται ιστορίες.

## 7. Οι διαδρομές ως εργαλείο βιώσιμης ανάπτυξης

Το «CheeseScape» προτείνει μια νέα προσέγγιση στην ανάπτυξη της υπαίθρου: τον **θεματικό τουρισμό** ως δίαυλο αναζωογόνησης της τοπικής οικονομίας. Οι διαδρομές του τυριού δημιουργούν ευκαιρίες συνεργασίας ανάμεσα σε τυροκόμους, εστιάτορες, ξενοδόχους, πολιτιστικούς φορείς και επισκέπτες.

Η εμπειρία που προσφέρει ο επισκέψιμος τυροκομικός τουρισμός δεν περιορίζεται στη γευσιγνωσία. Περιλαμβάνει επίσκεψη σε στάνες και παραδοσιακά τυροκομεία, συμμετοχή σε εργαστήρια παρασκευής, περιπατητικές και πολιτιστικές δραστηριότητες, και γνωριμία με τα μνημεία και τα τοπία που πλαισιώνουν κάθε διαδρομή.

Οι χώρες των Βαλκανίων (Ελλάδα, Βουλγαρία, Ρουμανία), με το πυκνό δίκτυο ορεινών και παραθαλάσσιων οικισμών, τη μακραίωνη ιστορία και την πλούσια αγροτική τους παραγωγή, αποτελούν ιδανικό τόπο για την ανάπτυξη ενός τέτοιου προτύπου. Το «CheeseScape: Δρόμοι τυριού των Βαλκανίων» λειτουργεί έτσι ως **εργαλείο βιώσιμης τουριστικής ταυτότητας**, που ενώνει τον πρωτογενή τομέα με τον πολιτισμό και τη φιλοξενία.



## 6. The value of local production

Support for local producers and small cheese dairies is of multiple importance:

- **Economic**, as it enhances the viability of small businesses and rural households.
- **Environmental**, as pastoral farming contributes to the preservation of pastures and biodiversity.
- **Social**, as it keeps the population in the countryside and keeps communities alive.

Eating local products is not only a quality choice, but also an **act of culture**. The visitors are invited to support the local people through taste - choosing products that tell stories.

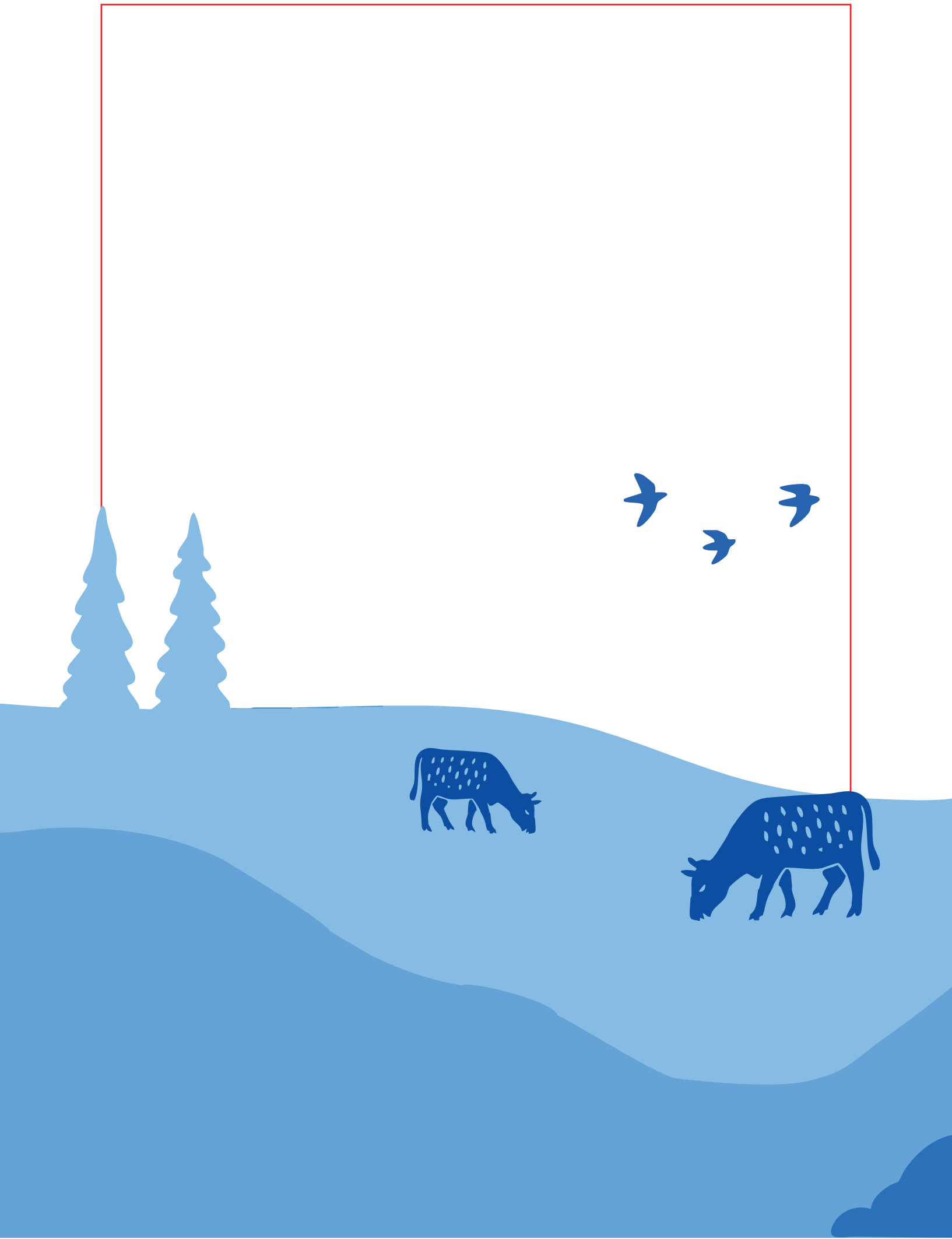
## 7. Routes as a tool for sustainable development

"CheeseScape" proposes a new approach to rural development: **thematic tourism** as a channel for revitalising the local economy. Cheese routes create opportunities for cooperation between cheese makers, restaurateurs, hoteliers, cultural operators and visitors.

The experience of visiting cheese tourism is not limited to tasting. It includes visits to cheese dairies and traditional cheese dairies, participation in cheese-making workshops, walking and cultural activities, and getting to know the monuments and landscapes surrounding each route.

**The Balkan countries (Greece, Bulgaria, Romania)**, with their dense network of mountain and coastal settlements, their long history and rich agricultural production, are ideal places for the development of such a model. "CheeseScape: Balkan Cheese Routes" thus function as a tool for a sustainable tourism identity, linking the primary sector with culture and hospitality.







**ΕΛΛΑΔΑ**  
**GREECE**



- |   |   |
|---|---|
| 1 Γαστούνη, Ηλεία                               | 15 Καράτουλας, Αρκαδία                      |
| 2 Καρδιακούτι, Ηλεία                            | 16 Μανθυρέα, Στάδιο, Αρκαδία                |
| 3 Ανδραβίδα, Ηλεία                              | 17 Άγιος Ιωάννης - Κυνουρίας, Αρκαδία       |
| 4 Σανταμέρι, Αχαΐα                              | 18 Μύτικα Χούνης, Άργος, Αργολίδα           |
| 5 Δροσιά, Αχαΐα                                 | 19 Κεφαλάρι Άργους, Αργολίδα                |
| 6 Βουλιαγμένη, Ηλεία                            | 20 Δαλαμανάρα, Αργολίδα                     |
| 7 Βουλιαγμένη, Ηλεία                            | 21 Αγία Τριάδα, Αραχναίο, Αργολίδα          |
| 8 Γούμερο, Ηλεία                                | 22 Κουρτάκι, Άργος, Αργολίδα                |
| 9 Τέμενη Αιγίου, Αχαΐα                          | 23 Άγιος Αδριανός, Αργολίδα                 |
| 10 Καλάβρυτα, Αχαΐα                             | 24 Τραχειά, Λυγουριό, Αργολίδα              |
| 11 Καλάβρυτα, Αχαΐα                             | 25 Κουτρομπαιίκα, Λυγουριό, Αργολίδα        |
| 12 Κλειτορία, Αχαΐα                             | 26 Τραχειά, Αργολίδα                        |
| 13 Άνω Λουσοί Καλαβρύτων, Αχαΐα                 | 27 Συκέα, Λακωνία                           |
| 14 Κάψιας & 12ο χλμ ΕΟ Τρίπολης-Πύργου, Αρκαδία | 28 Γεράκι - Άγιος Δημήτριος Ζάρακα, Λακωνία |



- |   |   |
|---|---|
| 1 Gastouni, Ilia  | 15 Karatoulas, Arcadia                      |
| 2 Kardiakouti, Ilia                                       | 16 Manthylrea, Stadio, Arcadia              |
| 3 Andravida, Ilia   | 17 Agios Ioannis, Kynouria, Arcadia         |
| 4 Sandameri, Achaia                                       | 18 Mytika Chounis, Argos, Argolida          |
| 5 Drosia, Achaia  | 19 Kefalari, Argos, Argolida                |
| 6 Vouliagmeni, Ilia                                       | 20 Dalamanara, Argolida                     |
| 7 Vouliagmeni, Ilia                                       | 21 Agia Triada, Arachnaios, Argolida        |
| 8 Goumero, Ilia   | 22 Kourtaki, Argos, Argolida                |
| 9 Temeni Agiou, Achaia                                    | 23 Agios Adrianos, Argolida                 |
| 10 Kalavrita, Achaia                                      | 24 Tracheia, Lygourio, Argolida             |
| 11 Kalavrita, Achaia                                      | 25 Koutroumpaika, Lygourio, Argolida        |
| 12 Kleitoria, Achaia                                      | 26 Tracheia, Argolida                       |
| 13 Ano Lousoi Kalavriton, Achaia                          | 27 Sykea, Laconia                           |
| 14 Kapsia & 12th km Tripoli–Pyrgos National Road, Arcadia | 28 Geraki – Agios Dimitrios Zaraka, Laconia |

## ΟΙ ΔΡΟΜΟΙ ΤΟΥ ΤΥΡΙΟΥ ΤΗΣ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

Το «CheeseScape: Δρόμοι τυριού των Βαλκανίων» στην περιοχή της Πελοποννήσου αποτελείται από πέντε θεματικές διαδρομές που αναπτύχθηκαν με στόχο να καθοδηγήσουν τον επισκέπτη μέσα από τις πιο χαρακτηριστικές περιοχές παραγωγής τυριού, συνδέοντας τη γεύση με το τοπίο και την πολιτιστική εμπειρία.

Οι διαδρομές αυτές χωρίζονται σε δύο γεωγραφικές ενότητες:

- **Ενότητα Α: Δυτική Πελοπόννησος** (Αχαΐα, Ηλεία)
- **Ενότητα Β: Ανατολική Πελοπόννησος** (Αρκαδία, Αργολίδα, Λακωνία)

### ΕΝΟΤΗΤΑ Α – ΔΥΤΙΚΗ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ

#### ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1: ΑΧΑΪΑ – ΗΛΕΙΑ

Η πρώτη διαδρομή του «CheeseScape» ξεκινά από τη βόρεια ακτή της Πελοποννήσου και καταλήγει στα ορεινά της ανατολικής Ηλείας. Πρόκειται για μια μεγάλη πορεία που συνδέει τις εύφορες πεδιάδες με τις βουνοκορφές, τη θάλασσα του Ιονίου με τον αυχένα του Μαινάλου.



- 1 Γαστούνη, Ηλεία  
*Gastouni, Iliá*
- 2 Καρδιακούτι, Ηλεία  
*Kardiakouti, Iliá*
- 3 Ανδραβίδα, Ηλεία  
*Andravida, Iliá*
- 4 Σανταμέρι, Αχαΐα  
*Sandameri, Achaía*

- 5 Δροσιά, Αχαΐα  
*Drosia, Achaía*
- 6 Βουλιαγμένη, Ηλεία  
*Vouliagmeni, Iliá*
- 7 Βουλιαγμένη, Ηλεία  
*Vouliagmeni, Iliá*
- 8 Γούμερο, Ηλεία  
*Goumero, Iliá*

## THE CHEESE ROUTES OF THE PELOPONNESE

"CheeseScape: Balkan Cheese Routes" in Peloponnese includes five thematic routes developed to guide visitors through the most characteristic cheese-producing areas, linking taste, landscape and cultural experience.

These routes are divided into two geographical sections:

- **Section A: Western Peloponnese** (Achaia, Ilia)
- **Section B: Eastern Peloponnese** (Arcadia, Argolida, Laconia).

### SECTION A - WEST PELOPONNESE

#### ROUTE 1: ACHAIA - ILIA

The first route of "CheeseScape" starts from the northern coast of the Peloponnese and ends in the mountains of Eastern Ilia. It is a long route that connects the fertile plains with the mountain peaks, the Ionian Sea with the neck of Menalon.

#### SCAN ME AND I WILL SHOW YOU THE WAY

Καταφύγιο Ιωάννη Διακίδη  
Shelter Ioannis Diakidis



Κέντρο Σκι Καλαβρύτων  
Kalavrita Ski Center



Ι.Μ. Παναγίας Χρυσοπηγής Δίβρης  
Holy Monastery of Panagia  
Chrysopigi of Divris



Αρχαίο Θέατρο Αιγείρας  
Ancient theater of Aegira



Σπήλαιο των Λημνών  
Cave Lakes - Kastria Cave



Μουσείο Εφτάπητας  
Κίνηση του Νερού  
Museum of Eftaritas  
Water Movement



Τόπος Εκτέλεσης  
Καλαβρύτων  
Place of Sacrifice  
of Kalavryta



Μοναστήρι  
Μεγάλου Σπηλαίου  
Mega Spilaio  
Monastery



## Γεωγραφικό προφίλ: η Φυσιογνωμία της περιοχής

Η Αχαΐα και η Ηλεία χαρακτηρίζονται από εύφορες εκτάσεις με σημαντική αγροτική παραγωγή και έντονη παρουσία μικρών γαλακτοκομικών μονάδων. Στα ορεινά τους, διατηρούν ενεργή κτηνοτροφική παράδοση, με κοπάδια προβάτων και κατσικιών που βόσκουν σε φυσικούς βοσκότοπους.

## Σημεία φυσικού και πολιτιστικού ενδιαφέροντος

Η διαδρομή περιλαμβάνει σημεία μοναδικού φυσικού και ιστορικού κάλλους:

- **Αρχαία Ολυμπία**, παγκόσμιο σύμβολο ειρήνης και αθλητισμού,
- **Ναός Επικούριου Απόλλωνα** στις Βάσσειες, έργο του Ικτίνου και Μνημείο Παγκόσμιας Κληρονομιάς UNESCO,
- **Δροσιά (ή Προστοβίτσα)**, χωριό στους πρόποδες του Ερυμάνθου και περιοχή που κατοικείται από την αρχαιότητα στην οποία βρίσκεται το αρχαίο μυκηναϊκό νεκροταφείο με δυο λαξευτούς τάφους
- **Δάσος της Φολόης**, ένα από τα ελάχιστα δρυοδάση της Μεσογείου,
- **Λιμνοθάλασσα Κοτύχι και Δάσος Στροφιλιάς**, υγροβιότοποι διεθνούς σημασίας,
- **Ιαματικές Πηγές Κυλλήνης και Κάστρο Χλεμούτσι**,
- Παραδοσιακοί οικισμοί στη **Δίβρη** και τη **Λαμπεία**, με πέτρινα σπίτια και οικοτεχνίες.
- **Αρχαία Ήλιδα**
- **Τάφοι της Βούντενης**
- **Τείχος Δυμαίων**
- **Ιερά Μονή Παναγίας Χρυσοπηγής Δίβρης**
- Διαδρομές 1, 3, 4 και 5 των «**Δρόμων του Κρασιού**» της Ηλείας και η Διαδρομή 2 των «**Δρόμων του Κρασιού**» της Αρκαδίας



## Εμπειρίες & δραστηριότητες

Στην Αμαλιάδα και τα Καλάβρυτα λειτουργούν επισκέψιμα τυροκομεία και αγροτουριστικές μονάδες, όπου ο ταξιδιώτης μπορεί να συμμετάσχει στη διαδικασία παραγωγής ή σε γευσιγνωσίες.

Η διαδρομή διασταυρώνεται με τους **Δρόμους του Κρασιού της Αχαΐας** και της **Ηλείας**, προσφέροντας συνδυασμό γεύσεων και τοπικών παραδόσεων.

## Φεστιβάλ περιοχής

- Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Ολυμπίας.
- Διεθνές Φεστιβάλ Αρχαίας Ολυμπίας με συναυλίες και θεατρικές παραστάσεις.
- Φεστιβάλ Αρχαίας Ήλιδας στο αρχαίο θέατρο.
- Railway Festival, μουσικό και καλλιτεχνικό γεγονός σε σιδηροδρομικό χώρο.
- Port Festival Κατακόλου: γιορτή μουσικής και πολιτισμού στο λιμάνι του Κατακόλου
- Φεστιβάλ Γαστρονομίας «Peloponnese Food Stories - Ιστορίες Γεύσεων, Ανθρώπων, Πολιτισμού»
- Φεστιβάλ «Κερνάμε Ελλάδα - Αμαλιάδα»

## Geographical profile: the Natural History of the area

Achaia and Ilia are characterised by fertile land with significant agricultural production and a strong presence of small dairy farms. Their mountainous areas has an active livestock farming tradition, with flocks of sheep and goats grazing in natural pastures.

## Places of natural and cultural interest

The route includes points of outstanding natural and historical interest:

- **Ancient Olympia**, a world symbol of peace and sport,
- **Temple of Apollo Epicurus** in Vasses, the work of Ictinus and a UNESCO World Heritage Site,
- **Drosia (or Prostovitsa)**, village at the foot of Erymanthos and area inhabited since antiquity where the ancient Mycenaean cemetery with two carved tombs is located
- **Forest of Fologi**, one of the few oak forests in the Mediterranean,
- **Kotychi Lagoon and Strofilias Forest**, wetlands of international importance,
- **Kyllini Hot Springs and Chlemoutsi Castle**,
- Traditional settlements in **Divri and Lampeia**, with stone houses and cottage industries.
- **Ancient Elis**
- **Tombs of Voudeni**
- **Dumonia Wall**
- **Holy Monastery of Panagia Chrysopigi of Divris**
- Routes 1, 3, 4 and 5 of the "Wine Routes" of Ilia and Route 2 of the "Wine Routes" of Arcadia



## Experiences & Activities

In Amaliada and Kalavrita, there are visitable cheese dairies and agritourism units, where travellers can participate in the production process or in tastings.

The route crosses **the Wine Routes of Achaia and Ilia**, offering a combination of flavours and local traditions.

## Regional Festivals

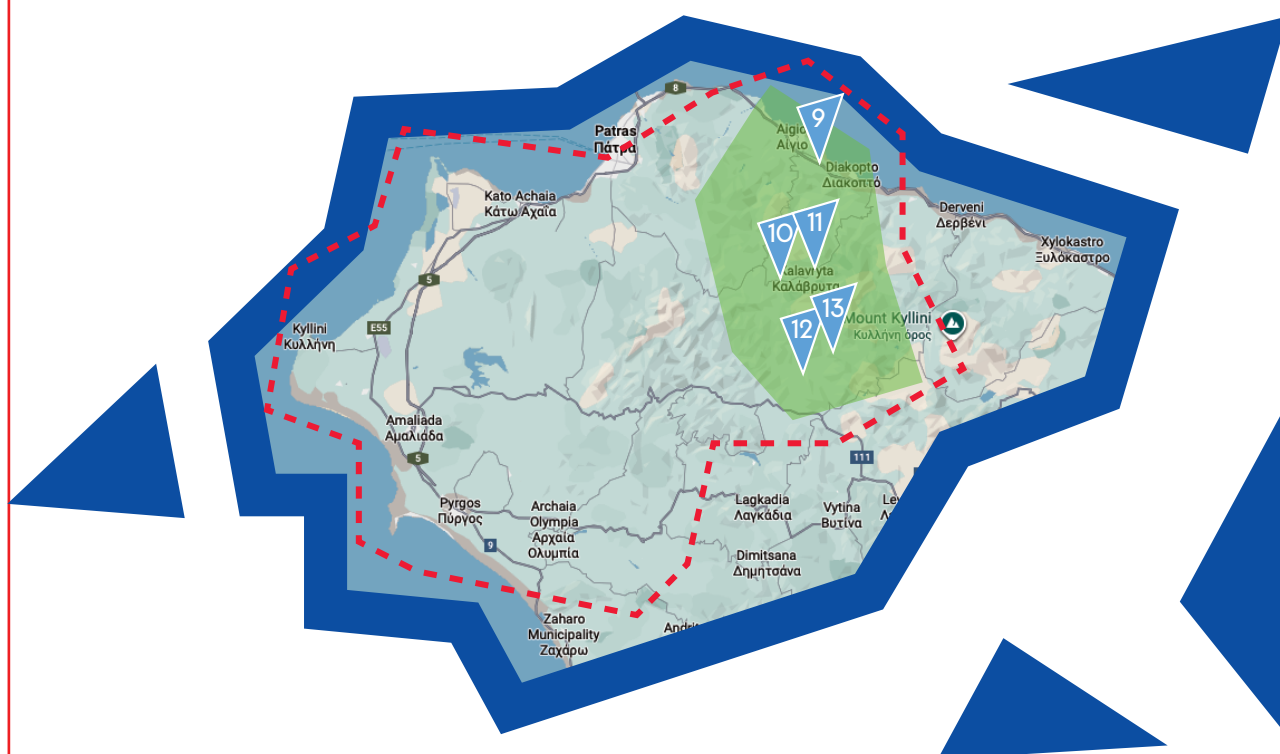
- Olympia International Film Festival.
- International Festival of Ancient Olympia with concerts and theatre performances.
- Festival of Ancient Elis in the ancient theatre.
- Railway Festival, music and art event at a railway site.
- Port Festival Katakolon: a celebration of music and culture at the port of Katakolon
- Gastronomy Festival "Peloponnese Food Stories - Stories of Flavours, People, Culture"
- Festival "We treat Greece - Amaliada"

## ΔΙΑΔΡΟΜΗ 2: ΑΧΑΪΑ – ΚΑΛΑΒΡΥΤΑ – ΑΙΓΙΟ

Η δεύτερη διαδρομή εστιάζει στην ορεινή Αχαΐα, όπου η φύση, η παράδοση και η γεύση συνθέτουν μια μοναδική εμπειρία. Ξεκινά από το Αίγιο, γνωστό για τα σταφιδάλωνα και τον Πατραϊκό ορίζοντα, και καταλήγει στα ιστορικά Καλάβρυτα.

### Γεωγραφικό προφίλ: η Φυσιογνωμία της περιοχής

Η πορεία ακολουθεί τη διαδρομή του **Οδοντωτού Σιδηροδρόμου Διακοπτού-Καλαβρύτων**, ένα από τα πιο εντυπωσιακά τεχνικά έργα της Ελλάδας. Το «τραινάκι» όπως το ξέρουν οι ντόπιοι, διασχίζει το πανέμορφο φαράγγι του Βουραϊκού - περιοχή του Παγκόσμιου Γεωπάρκου Χελμού - Βουραϊκού, μέσα από τούνελ και γέφυρες.



9 Τέμενη Αιγίου, Αχαΐα  
*Temeni Agiou, Achaia*

10 Καλάβρυτα, Αχαΐα  
*Kalavrita, Achaia*

11 Καλάβρυτα, Αχαΐα  
*Kalavrita, Achaia*

12 Κλειτορία, Αχαΐα  
*Kleitoria, Achaia*

13 Άνω Λουσοί Καλαβρύτων, Αχαΐα  
*Ano Lousoi Kalavriton, Achaia*

## ROUTE 2: ACHAIA - KALAVRITA - AEGIO

The second route focuses on the mountainous Achaia, where nature, tradition and taste make up a unique experience. It starts from Aegio, known for its raisin groves and the Patraikos horizon, and ends in historic Kalavryta.

### Geographical profile: the Natural History of the region

The route follows the route of the Diakoptos-Kalavrita **Railway**, one of the most impressive engineering works in Greece. The "train" as the locals know it, crosses the beautiful gorge of Vouraikou - area of the World Geopark Chelmos-Vouraikou, through tunnels and bridges.

### SCAN ME AND I WILL SHOW YOU THE WAY

Αρχαία Ολυμπία  
Ancient Olympia



Ιερό Απόλλωνος  
Μαλεάτα, Επίδαυρος  
Temple of Apollo  
Epicurus



Δροσιά (ή Προστοβίτσα)  
Drosia (or Prostonitsa)



Δάσος της Φολόης  
Foloi Oak Forest



Λιμνοθάλασσα Κοτύχι  
Kotychi Lagoon



Δάσος Στροφιλιάς  
Strofilias Forest



Ιαματικές Πηγές Κυλλήνης  
Kyllini Hot Springs



Κάστρο Χλεμούτσι  
Chlemoutsi Castler



Αρχαία Ήλιδα  
Ancient Elis



Τάφοι της Βουντένης  
Tombs of Voudení



Τείχος Δυμναίων  
Dumonia Wall



## Σημεία φυσικού και πολιτιστικού ενδιαφέροντος

Τα Καλάβρυτα αποτελούν σημείο αναφοράς για την ελληνική ιστορία: το Μοναστήρι της Αγίας Λαύρας, το Σπήλαιο των Λιμνών και το Μουσείο Ολοκαυτώματος αφηγούνται διαφορετικές όψεις της μνήμης.

- Ορειβατικά καταφύγια του Παναχαϊκού Όρους και της Ζήριας
- Αρχαία πόλη της Αιγείρας
- Αρχαιολογικό Μουσείο Αιγίου
- Αρχαίοι Λούσοι και Αρχαίος Κλείτορας
- Μουσείο Λαϊκής Τέχνης στην Κλειτορία
- Μουσείο Υδροκίνησης Εφταπίτας
- Ι. Μ. του Μεγάλου Σπηλαίου (Καλάβρυτα)

## Εμπειρίες & δραστηριότητες

Η περιοχή συνδυάζει ορεινό τουρισμό, γαστρονομία και οινογνωσία, με δραστηριότητες όπως πεζοπορία, mountain bike, μηχανές enduro, αναρρίχηση, και επισκέψεις σε παραδοσιακές αγροικίες.

## Φεστιβάλ περιοχής

- Οινοξένεια
- Πριμαρόλια,
- Διεθνές Φεστιβάλ Ταινιών Μικρού Μήκους στο Αίγιο
- Φεστιβάλ Χελμού
- Φεστιβάλ Τυροκομίας στα Καλάβρυτα



## Γαστρονομικό προφίλ Ενότητας 1

Οι τυροκόμοι της περιοχής διατηρούν ζωντανές τις τεχνικές των προγόνων τους, παράγοντας προϊόντα με αυθεντικά χαρακτηριστικά.

Η περιοχή της ενότητας των διαδρομών 1 και 2 είναι γνωστή για την παραγωγή:

- **Φέτας, ανθότυρου και ξυνομυζήθρας (μυτζήθρας),**
- **Γραβιέρας** από αιγοπρόβειο και πρόβειο γάλα,
- **Γιαουρτιού**, με ήπια γεύση και φυσική σύσταση.
- **Αιγοπρόβειου βουτύρου**

Η περιοχή των Καλαβρύτων (διαδρομή 2) είναι φημισμένη για το **καλαβρυτινό κασέρι, το Μανούρι Καλαβρύτων**, προϊόν προστατευόμενης ονομασίας, τη **Φέτα Καλαβρύτων**, τη **σφέλα**, το **Αφίρι**, τη **Φορμαέλα** (ή Φρουμαέλα), το **Αλειφοτύρι** και τα **παραδοσιακά γιαούρτια**.

## Γαστρονομικές προτάσεις

- Σφέλα ψητή με λεμόνι και θυμάρι,
- Πίτες με φέτα και αρωματικά χόρτα,
- Τυρόπιτα με τραχανά
- Φέτα σαγανάκι ψητή με πιπεριές
- Φέτα τυλιχτή σε φύλλο κρούστας με μέλι και σουσάμι
- Σούπα τραχανάς με φέτα
- Χυλοπίτες με μυζήθρα
- Τηγανόψωμα με φέτα και μέλι,
- Μπουρέκι ορεινό με φύλλο τραβηχτό
- Ψητή γραβιέρα με ρίγανη και ελαιόλαδο.

## Points of natural and cultural interest

Kalavrita is a reference point for Greek history: the Monastery of Agia Lavra, the Cave of Lakes and the Holocaust Museum tell different aspects of memory.

- Mountaineering refuges of Panachai Mountain and Ziria
- Ancient city of Aegeira
- Archaeological Museum of Aigio
- Ancient Lusoï and Ancient Kleitora
- Museum of Folk Art in Klitoria
- Museum of Eftapita's Water Movement
- Mega Spileo Monastery (Kalavrita)

## Experiences & activities

The area combines mountain tourism, gastronomy and wine tasting, with activities such as hiking, mountain biking, enduro bikes, climbing, and visits to traditional farmhouses.

## Regional festivals

- Oenoxenia
- Primarolia,
- International Short Film Festival in Aigio
- Festival of Helmos
- Cheese Festival in Kalavrita



## Culinary profile of Section A

The cheese makers of the region keep alive the techniques of their ancestors, producing products with authentic characteristics.

The area of the section of routes 1 and 2 is known for its production:

- **Feta, anthotyros and xinomizithra (myzithra),**
- **Graviera** made from sheep's and goat's and sheep's milk,
- **Yoghurt**, with a mild taste and natural consistency.
- **Goat and sheep butter**

The region of Kalavryta (route 2) is famous for the **Kalavrita cheese, Manouri Kalavrita**, a product of protected designation, **Feta Kalavrita, sfela**, Afiri, Formaella (or Froumaela), Aleifotyri and **traditional yoghurts**.

## Gastronomic suggestions

- Baked sphella with lemon and thyme,
- Pies with feta cheese and aromatic greens,
- Cheese pie with trahanas
- Feta cheese roasted with peppers
- Feta wrapped in crust with honey and sesame seeds
- Trahanas soup with feta cheese
- Egg noodles with myzithra
- Pancake with feta and honey,
- Mountain burger with pulled puff pastry
- Grilled gruyere with oregano and olive oil.

## ΕΝΟΤΗΤΑ Β - ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ

### ΔΙΑΔΡΟΜΗ 3: ΑΡΚΑΔΙΑ - ΔΥΤΙΚΗ ΑΡΓΟΛΙΔΑ

Από τις πλαγιές του Πάρνωννα έως τις εύφορες εκτάσεις της Αργολίδας, η τρίτη διαδρομή αναδεικνύει την αγροτική καρδιά της Πελοποννήσου.



14 Κάψιας & 12ο χλμ ΕΟ Τρίπολης-Πύργου, Αρκαδία  
*Kapsia & 12th km Tripoli-Pyrgos Nat. Road, Arcadia*

15 Καράτουλας, Αρκαδία  
*Karatoulas, Arcadia*

16 Μανθυρέα, Στάδιο, Αρκαδία  
*Manthurea, Stadio, Arcadia*

17 Άγιος Ιωάννης - Κυνουρίας, Αρκαδία  
*Agios Ioannis, Kynouria, Arcadia*

18 Μύτικα Χούνης, Άργος, Αργολίδα  
*Mytika Chounis, Argos, Argolida*

19 Κεφαλάρι Άργους, Αργολίδα  
*Kefalari, Argos, Argolida*

## SECTION B - EASTERN PELOPONNESE

### ROUTE 3: ARCADIA - WESTERN ARGOLIDA

From the slopes of Parnonas to the fertile lands of Argolida, the third route highlights the rural heart of the Peloponnese.

SCAN ME AND I WILL SHOW YOU THE WAY

Πάρνωνας  
Parnonas



Αρχαία Πόλη Τεγέας  
Tegea Archaeological Park



Μονή Μαλεβής  
Monastery Panagia Malevi



Αρχαιολογικός Χώρος  
Ορχομενού  
Archaeological site  
of Orchomenos



Μουσείο της Δημητσάνας  
Museum of Dimitsana's  
Water Movement



## Γεωγραφικό προφίλ: η Φυσιογνωμία της περιοχής

Η Αρκαδία, με ορεινό χαρακτήρα και πλούσια βλάστηση, φιλοξενεί σημαντικό αριθμό κτηνοτροφικών μονάδων και παραδοσιακών τυροκομείων. Οι οικισμοί του Αγίου Πέτρου, της Καστάνιτσας και του Πραστού διατηρούν έντονο το αρχιτεκτονικό και πολιτιστικό τους αποτύπωμα. Η διαδρομή προσφέρει πολλές δραστηριότητες και εμπειρίες, όπως δραστηριότητες στη φύση (πεζοπορία, rafting, river trekking στα φαράγγια του Λούσιου, Αλφειού και Νέδας), επισκέψεις σε ιστορικά και θρησκευτικά μνημεία (Ιερά Μονή Αγίου Ιωάννη Προδρόμου, Μονή Αγίας Θεοδώρας, Μονή Παναγίας Ελώνης), εξερεύνηση σπηλαίων (Σπήλαιο Κάψια), και επίσκεψη σε μουσεία (Μουσείο Υδροκίνησης στη Δημητσάνα). Επιπλέον, μπορείτε να εξερευνήσετε γραφικά χωριά όπως η Βυτίνα, να επισκεφθείτε οινοποιεία και να απολαύσετε χειμερινά σπορ στο χιονοδρομικό του Μαινάλου.



## Σημεία φυσικού και πολιτιστικού ενδιαφέροντος

- Πάρνωνας, προστατευόμενη περιοχή Natura 2000, γνωστή για τη μοναδική κλωρίδα του
- Τεγέα (αρχαία πόλη)
- Μονή Μαλεβής, ένα από τα σημαντικότερα μοναστικά κέντρα της Νότιας Ελλάδας,
- Αρχαιολογικός χώρος Ορχομενού,
- Ορεινή Τρίπολη και οι οινοποιητικές ζώνες της Νεμέας.
- Υπαίθριο Μουσείο Υδροκίνησης (Δημητσάνα)

## Εμπειρίες & δραστηριότητες

Η περιοχή διαθέτει οργανωμένες διαδρομές που συνδέουν το κρασί, το τυρί και τη φιλοξενία, με δυνατότητα επίσκεψης σε εργαστήρια, παραδοσιακά καφενεία και τοπικά πανηγύρια.

## Φεστιβάλ περιοχής

- Φεστιβάλ «Melitzazz»
- Φεστιβάλ Γαστρονομίας «Peloponnese Food Stories - Ιστορίες Γεύσεων, Ανθρώπων, Πολιτισμού»

## Geographical profile: the Natural History of the region

Arcadia, with its mountainous character and rich vegetation, is home to a significant number of livestock farms and traditional cheese dairies. The settlements of Agios Petros, Kastanitsa and Prasto have retained their architectural and cultural footprint. The route offers many activities and experiences, such as activities in nature (hiking, rafting, river trekking in the gorges of Lucius, Alpheus and Neda), visits to historical and religious monuments (Holy Monastery of Agios Ioannis Prodromos, Monastery of Agia Theodora, Monastery of Panagia Eloni), cave exploration (Cave of Kapsia), and visits to museums (Museum of Watercraft in Dimitsana). In addition, you can explore picturesque villages such as Vytina, visit wineries and enjoy winter sports at the Menalon ski resort.



### Points of natural and cultural interest

- Parnonas, a Natura 2000 protected area, known for its unique flora
- Tegea (ancient city)
- Malevis Monastery, one of the most important monastic centres of Southern Greece,
- Archaeological site of Orchomenos,
- The mountainous Tripoli and the Nemea winemaking zones.
- Open-air Museum of Aquatics (Dimitsana)

### Experiences & activities

The area has organised itineraries linking wine, cheese and hospitality, with the possibility of visiting workshops, traditional cafes and local festivals.

### Regional festivals

- Festival "Melitzazz"
- Gastronomy Festival "Peloponnese Food Stories - Stories of Flavours, People, Culture"

## ΔΙΑΔΡΟΜΗ 4: ΑΡΓΟΛΙΔΑ – ΝΑΥΠΛΙΟ – ΕΠΙΔΑΥΡΟΣ

### Γεωγραφικό προφίλ: η Φυσιογνωμία της περιοχής

Η τέταρτη διαδρομή συνδυάζει την πολιτιστική κληρονομιά με τη γαστρονομία. Ο ταξιδιώτης ξεκινά από το ιστορικό **Ναύπλιο**, διασχίζει το **Άργος**, την **Τίρυνθα** και καταλήγει στην **Επίδαυρο**, περνώντας μέσα από αγροτικά τοπία και παραθαλάσσιες διαδρομές.



20 Δαλαμανάρα, Αργολίδα  
*Dalamanara, Argolida*

21 Αγία Τριάδα, Αραχναίο, Αργολίδα  
*Agia Triada, Arachnaios, Argolida*

22 Κουρτάκι, Άργος, Αργολίδα  
*Kourtaki, Argos, Argolida*

23 Άγιος Αδριανός, Αργολίδα  
*Agios Adrianos, Argolida*

24 Τραχειά, Λυγουριό, Αργολίδα  
*Tracheia, Lygourio, Argolida*

25 Κουτρομπαιίκα, Λυγουριό, Αργολίδα  
*Koutroumpaika, Lygourio, Argolida*

26 Τραχειά, Αργολίδα  
*Tracheia, Argolida*

## ROUTE 4: ARGOLIDA - NAFPLIO - EPIDAUROS

### Geographical profile: the Natural History of the region

The fourth route combines cultural heritage with gastronomy. The traveller starts from historic **Nafplio**, crosses **Argos**, **Tiryns** and ends in **Epidaurus**, passing through rural landscapes and coastal routes.

### Σημεία ενδιαφέροντος

- Το Αρχαίο Θέατρο της Επιδαύρου,
- Το Παλαμήδι και η Ακροναυπλία,
- Τίρυνθα
- Ο αρχαιολογικός χώρος των Μυκηνών,
- Το Πόρτο Χέλι και οι νησιωτικές εξορμήσεις προς Ύδρα, Πόρο και Σπέτσες.

### Points of interest

- The Ancient Theatre of Epidaurus,
- The Palamidi and Acronauplia,
- Tyrintha
- The archaeological site of Mycenae,
- Porto Heli and the island excursions to Hydra, Poros and Spetses.

### Φεστιβάλ περιοχής

- Φεστιβάλ Επιδαύρου
- Φεστιβάλ Γαστρονομίας «Peloponnese Food Stories - Ιστορίες Γεύσεων, Ανθρώπων, Πολιτισμού».
- Φεστιβάλ Καλοκαιρινών Εκδηλώσεων «Γεύσεις και Όψεις» στο Πόρτο Χέλι

### Regional Festivals

- Epidaurus Festival
- Peloponnese Food Festival "Peloponnese Food Stories - Stories of Flavours, People, Culture".
- "Flavours and Views" Summer Festival in Porto Heli.

## SCAN ME AND I WILL SHOW YOU THE WAY

Αρχαίο Θέατρο Επιδαύρου  
The Ancient Theatre  
of Epidaurus



Μονοπάτι του Μαινάλου  
Mainalon Trail



Παλαμήδι & Ακροναυπλία  
The Palamidi & Acronauplia



Αρχαιολογικός χώρος  
Μυκηνών  
The archaeological  
site of Mycenae



Πόρτο Χέλι  
Porto Cheli



## ΔΙΑΔΡΟΜΗ 4: ΛΑΚΩΝΙΑ – ΜΑΝΗ – ΜΟΝΕΜΒΑΣΙΑ

### Γεωγραφικό προφίλ: η Φυσιογνωμία της περιοχής

Η πέμπτη διαδρομή διατρέχει το άγριο τοπίο της λακωνικής Μάνης και καταλήγει στη Μονεμβασία, το μεσαιωνικό διαμάντι της Πελοποννήσου.

Η Λακωνία είναι τόπος αντιθέσεων: πετρώδης και ξηρή στα νότια, καταπράσινη στα βόρεια, με πλήθος μικρών παραγωγών που συνεχίζουν την οικογενειακή παράδοση της τυροκομίας.

### Εμπειρίες & δραστηριότητες

Η διαδρομή συνδυάζει τυροκομικές στάσεις με παραθαλάσσιες εξορμήσεις και πολιτιστικά μνημεία, προσφέροντας ένα από τα πιο πλήρη ταξιδιωτικά προφίλ της Πελοποννήσου. Η Λακωνία προσφέρει μια μεγάλη ποικιλία εμπειριών, από πολιτιστικές δραστηριότητες όπως η επίσκεψη στο κάστρο της Μονεμβασίας, μέχρι υπαίθριες περιπέτειες όπως πεζοπορία, θαλάσσια σπορ (καγιάκ, καταδύσεις, σερφ) και βόλτες με σκάφος. Άλλες δραστηριότητες περιλαμβάνουν εξερεύνηση σπηλαίων (όπως τα Σπήλαια Διρού), περιηγήσεις στην πόλη της Σπάρτης, εξερεύνηση της φύσης στο Οικολογικό Πάρκο Πάρνωνα και γευστικές εμπειρίες.

### Σημεία ενδιαφέροντος

- Μονεμβασία, βυζαντινή καστροπολιτεία,
- Γύθειο, λιμάνι με έντονη εμπορική και ναυτική ιστορία,
- Ανατολική Μάνη και τα παραδοσιακά πυργόσπιτα,
- Πάρνωνας και ορεινά μονοπάτια Ζάρακα.
- Διαδρομές «Δρόμων του Κρασιού» στη Λακωνία

### Φεστιβάλ περιοχής

- Φεστιβάλ Γαστρονομίας «Peloponnese Food Stories - Ιστορίες Γεύσεων, Ανθρώπων, Πολιτισμού»
- Πανελλήνιο Φεστιβάλ Ερασιτεχνικού Θεάτρου Δήμου Μονεμβασίας
- Malvasia Festival Monemvasia
- Φεστιβάλ Λακωνικών Προϊόντων



20 Συκέα, Λακωνία  
Sykea, Laconia

24 Γεράκι - Άγιος Δημήτριος Ζάρακα, Λακωνία  
Geraki - Agios Dimitrios Zaraka, Laconia

## ROUTE 5: LACONIA - MANI - MONEMVASIA

### Geographical profile: the Natural History of the region

The fifth route runs through the rugged landscape of the Laconian Mani and ends in Monemvasia, the medieval gem of the Peloponnese.

Laconia is a place of contrasts: stony and dry in the south, green in the north, with many small producers continuing the family tradition of cheese-making.

### Experiences & activities

The route combines cheese-making stops with coastal excursions and cultural sites, offering one of the most complete travel profiles of the Peloponnese. Laconia offers a wide variety of experiences, from cultural activities such as a visit to the castle of Monemvasia, to outdoor adventures such as hiking, water sports (kayaking, diving, surfing) and boat rides. Other activities include cave exploration (such as the Caves of Diros), tours of the city of Sparta, nature exploration in the Parionas Ecological Park and tasting experiences.

### Points of interest

- **Monemvasia**, Byzantine castle town,
- **Gytheio**, a port with a rich commercial and maritime history,
- **Eastern Mani** and the traditional tower houses,
- **Parionas** and the Zaraka mountain paths.
- Wine Routes in Laconia

### Regional festivals

- Gastronomy Festival "Peloponnese Food Stories - Stories of Flavours, People, Culture"
- Panhellenic Festival of Amateur Theatre of the Municipality of Monemvasia
- Malvasia festival Monemvasia
- Festival of Laconian Products

## SCAN ME AND I WILL SHOW YOU THE WAY

Μονεμβάσια  
Monemvasia



Γύθειο  
Gytheio



Ανατολική Μάνη  
Eastern Mani



Δρόμοι Κρασιού Πελοποννήσου  
Peloponnese Wine Roads



Αρχαιολογικός χώρος  
Πελοποννήσου  
Archaeological  
sites of Peloponnese



Μουσεία  
Πελοποννήσου  
Museums of  
Peloponnese



## Γαστρονομικό προφίλ Ενότητας 2

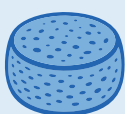
Η περιοχή διαθέτει μακρά παράδοση στην παραγωγή τυροκομικών προϊόντων με ορισμένα από αυτά να αποτελούν προϊόντα Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης (Π.Ο.Π), ενισχύοντας έτσι την μοναδικότητα της τοπικής παραδοσιακής ταυτότητας στην γαστρονομία.

### ΦΕΤΑ ΠΟΠ ΑΡΓΟΥΣ



Αλμυρή , ελαφρώς όξινη γεύση . Μίγμα απο 100% αιγοπρόβειο γάλα με πρωτεΐνες ανω του 6% .

### ΑΝΘΟΤΥΡΟ ΑΡΓΟΥΣ



Πρόκειται για ένα μαλακό τυρί, δηλαδή ένα τυρί με αυξημένο ποσοστό υγρασίας σε σχέση με τα σκληρά τυριά. Το ανθότυρο παράγεται από τον ορό γάλακτος που συλλέγεται κατά τη διαδικασία παραγωγής άλλων τυριών, και συγκεκριμένα από το κεφαλοτύρι. Επίσης, για την παρασκευή του προστίθεται μικρή ποσότητα πρόβειου ή κατσικίσιου γάλακτος.

### ΜΥΖΗΘΡΑ ΑΡΓΟΥΣ



Τυρί τυρογάλακτος φέτας από ελληνικό αιγοπρόβειο παστεριωμένο γάλα, κατάλληλο για τρίψιμο. Σύνθεση: τυρόγαλο, αιγοπρόβειο παστεριωμένο γάλα , αλάτι 3-4%.

### ΒΑΡΕΛΙΣΙΟ ΤΥΡΙ ΤΡΑΧΕΙΑΣ



Το βαρελίσιο είναι πατροπαράδοτο ελληνικό τυρί που παράγεται από το εξαιρετικής ποιότητας αιγοπρόβειο γάλα της περιοχής της Τραχειάς απο ζώα ελευθέρως βοσκής. Το παραδοσιακό βαρελίσιο τυρί είναι γευστικό, αρωματικό, θρεπτικό και αυθεντικό με το καθαρό του λευκό χρώμα.

### ΓΡΑΒΙΕΡΑ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ



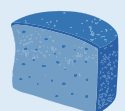
Κεφαλογραβιέρα παλαιωμένη από 100% αιγοπρόβειο γάλα και αλάτι, πουτιά. Ιδανικό τυρί για για σαγανάκι καθώς και για τριμμένο., ωριμάζει τουλάχιστον για τρεις μήνες, ελάχιστο λιπαρά έως 25%, μέγιστα λιπαρά 38% υγρασία 40%.

### ΓΡΑΒΙΕΡΑ ΤΡΑΧΕΙΑΣ ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ



Γραβιέρα παλαιωμένη με μπαχαρικά – πικάντικη απο 100% παστεριωμένο αιγοπρόβειο γάλα και πουτιά, μεγιστη υγρασία 35% ελάχιστο λίπος επι ξηρού 47%.

### ΚΕΦΑΛΟΤΥΡΙ ΤΡΑΧΕΙΑΣ



Σκληρό κίτρινο που παράγεται από 100% φρέσκο, παστεριωμένο αιγοπρόβειο γάλα και έχει εξαιρετικά φυσικά χαρακτηριστικά, πλούσια γεύση και άρωμα. Είναι ελαφρώς αλμυρό και αποτελεί ένα δημοφιλές και πασίγνωστο τυρί.

### ΦΕΤΑ ΠΟΠ ΤΡΙΠΟΛΕΩΣ



Παρασκευάζεται μόνο με φρέσκο αιγοπρόβειο γάλα (70% πρόβειο, 30% γίδινο) το οποίο τυροκομείται με τον παραδοσιακό τρόπο με την τεχνογνωσία που μεταφέρεται απο γενιά σε γενιά. Αλμυρή , ελαφρώς όξινη γεύση . Πρέπει να περιέχει ελάχιστο λιπαρά 43% επί ξηρού προϊόντος και μέγιστη υγρασία 56%, το οποίο ισοδυναμεί με 20-25% λιπαρά επί του τελικού βάρους του προϊόντος.

## Gastronomic profile of Section 2

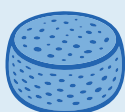
The area has a long tradition of cheese production, some of which are Protected Designation of Origin (PDO) products, thus reinforcing the uniqueness of the local traditional identity in gastronomy.

### PDO ARGUS FETA



Salty, slightly acidic taste. A mixture of 100% sheep and goat's milk with a protein content of more than 6%.

### ARGUS ANTHOTYRO



This is a soft cheese, i.e. a cheese with a higher moisture content than hard cheeses. Anthotyro is produced from the whey collected during the production process of other cheeses, in particular from cephalotyre. A small amount of sheep's or goat's milk is also added to make it.

### MYZITHRA ARGUS



Feta whey cheese made from Greek pasteurised sheep's and goat's milk, suitable for grating. Composition: whey milk, pasteurised goat and sheep milk, salt 3-4%.

### VARELISIO CHEESE TRACHIA



Varelisio is a traditional Greek cheese produced from the excellent quality goat and sheep's milk of the Trachia region from free grazing animals. The traditional barrel cheese is tasty, aromatic, nutritious and authentic with its pure white colour.

### ARGOLIDA GRAVIERA



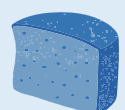
Kefalograviera aged from 100% goat's milk and salt, rennet. Ideal cheese for fried as well as for grated cheese, matured for at least three months, minimum fat up to 25%, maximum fat 38%, maximum moisture 40%.

### GRAVIERA PICANT



Spice-aged gruyere - spicy from 100% pasteurized sheep's and goat's milk and rennet.

### KEFALOTYRI TRACHEIAS



Hard yellow produced from 100% fresh, pasteurized goat and sheep milk and has excellent natural characteristics, rich taste and aroma. It is slightly salty and is a popular and well-known cheese.

### FETA PDO TRIPOLEOS



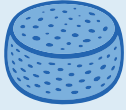
It is made only with fresh goat and sheep milk (70% sheep's milk, 30% goat's milk) which is cheesemaking in the traditional way with the know-how that is passed down from generation to generation. Salty, slightly acidic taste. It must contain a minimum of 43% fat on a dry product and a maximum moisture content of 56%, which is equivalent to 20-25% fat on the final weight of the product.

## ΜΥΖΗΘΡΑ ΞΗΡΗ ΚΑΙ ΜΑΛΑΚΗ



Θερμικά επεξεργασμένο τυρόγαλο και παστεριωμένο ελληνικό πρόβειο ή γίδινο γάλα, αλάτι. Γεύση: Πλούσια, υπόγλυκη με αρώματα βουτύρου και μυρωδών χορταρικών. Χαρακτηριστικά: Υπόλευκο συμπαγές σε σχήμα κόλουρου κώνου ελάχιστος χρόνος ωρίμανσης μία εβδομάδα, υγρασία ανάλογα με την υφή της μπορεί να φτάσει και στο 65%.

## ΑΝΘΟΤΥΡΟ



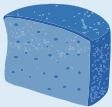
Προϊόν τυρογάλακτος. Παρασκευάζεται από παστεριωμένο 100% αιγοπρόβειο γάλα. Ο «ανθός του τυριού» περιέχει λιγότερα λιπαρά σε σχέση με άλλα τυριά, γεγονός που το καθιστά ένα δημοφιλές τυρί για εκείνους που θέλουν να προσέξουν περισσότερο την διατροφή τους. Αποτελεί πλούσια πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας ενώ παρέχει στον οργανισμό ασβέσιο, μαγνήσιο, φώσφορο καθώς και βιταμίνη D και A.

## ΓΡΑΒΙΕΡΟΜΥΖΗΘΡΑ ΤΡΙΠΟΛΕΩΣ



Η Γραβιερομυζήθρα ή Μανουρομυζήθρα είναι σκληρό τυρί από αιγοπρόβειο γάλα, που παρασκευάζεται από τυρόγαλο με την προσθήκη γάλατος. Έχει γεύση υφάλμυρη και είναι κατάλληλη τόσο για τρίψιμο σε ζυμαρικά και σαλάτες όσο και για φάγωμα.

## ΚΕΦΑΛΟΤΥΡΙ ΑΓΕΛΑΔΟΣ



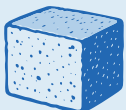
Υψηλής ποιότητας σκληρό τυρί που παράγεται από παστεριωμένο αγελαδινό γάλα με ευχάριστη αλμυρή πλούσια γεύση (40% λιπαρά) και μοναδικό άρωμα. Ιδανικό για τρίψιμο, για ζυμαρικά για όλες τις μαγειρικές δημιουργίες και εκλεκτός μεζές για το τσίπουρο, το ούζο ή το κρασί.

## ΛΙΟΔΩΡΙ – ΤΥΡΙ ΣΧΑΡΑΣ



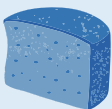
Ένα παραδοσιακό τυρί σχάρας που παράγεται αποκλειστικά από πρόβειο και γίδινο γάλα. Είναι ιδανικό για τη σχάρα, αλλά μαγειρεύεται και με πολλούς άλλους τρόπους. Το πιο εντυπωσιακό είναι ότι ψήνεται χωρίς να λιώνει αποκτώντας μαστιχωτή υφή χωρίς να χάνει το σχήμα του.

## ΦΕΤΑ ΠΟΠ ΜΟΝΕΜΒΑΣΙΑΣ



Παρασκευάζεται με παστεριωμένο αιγοπρόβειο γάλα από κτηνοτρόφους της περιοχής του Πάρνωνα το οποίο τυροκομείται με τον παραδοσιακό τρόπο με την τεχνογνωσία. Αλμυρή, ελαφρώς όξινη γεύση.

## ΣΦΕΛΑ ΠΟΠ ΛΑΚΩΝΙΑΣ



Είναι παραδοσιακό τυρί που παρασκευάζεται στη νότια Πελοπόννησο και ιδιαίτερα στο νομό Λακωνίας. Πρόκειται για ένα τυρί που συνδέεται στενά με την ποιμενική παράδοση της Λακωνίας. Παρασκευάζεται αποκλειστικά από 100% , παστεριωμένο, αιγοπρόβειο γάλα. Είναι ημισκληρο τυρί άλμης με γεύση ελαφρώς αλμυρή και πικάντικη. Χρειάζεται να ωριμάσει τουλάχιστον για τρεις μήνες πριν βρεθεί στο τραπέζι του καταναλωτή.

## ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΤΥΡΙ



Παράγεται από επιλεγμένο 100% κατσικίσιο γάλα, φημίζεται για την ελαφρώς πικάντικη γεύση του και συντηρείται σε άλμη μέσα σε ξύλινα βαρέλια. Έχει λευκό χρώμα, είναι σκληρό και η γεύση του διαφοροποιείται από τα υπόλοιπα λευκά τυριά.

## ΜΥΖΗΘΡΑ ΞΗΡΗ ΛΑΚΩΝΙΑΣ



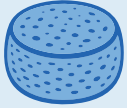
Θερμικά επεξεργασμένο τυρόγαλο και παστεριωμένο ελληνικό πρόβειο ή γίδινο γάλα, αλάτι. Η μυζήθρα έχει χαμηλά λιπαρά, κάτι που την καθιστά ιδανικό τυρί για όσους προσέχουν τη διατροφή τους. Πλούσια γεύση με τόνους ξηρού βουτύρου και πρωτεϊνών γάλακτος. Υπόλευκο χρώμα, συμπαγές, σε σχήμα συνήθως σφαιρικό. Ξηραίνεται σε κλειστό ξηραντήριο για τουλάχιστον πέντε – έξι (5-6) ημέρες.

## MILK DRY AND MILKY



Heat-treated whey and pasteurised Greek sheep's or goat's milk, salt.  
Taste: Rich, sub-sweet with aromas of butter and herbal herbs. Characteristics: Off-white solid in the shape of a cone with a minimum curing time of one week, moisture content depending on the texture can reach 65%.

### ANTHOTYRO



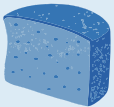
Whey product. It is made from pasteurised 100% sheep's and goat's milk. Anthotyro contains less fat than other cheeses, which makes it a popular cheese for those who want to be more careful with their diet. It is a rich source of protein of high biological value and provides the body with calcium, magnesium, phosphorus and vitamins D and A.

### GRAVIEROMYZITHRA TRIPOLEOS



Gravieromyzithra or Manuromyzithra is a hard cheese made from sheep's milk and goat's milk, made from whey with the addition of milk. It has a brackish taste and is suitable both for rubbing into pasta and salads and for eating.

### CATTLE CHEESE



High quality hard cheese produced from pasteurised cow's milk with a pleasant salty rich taste (40% fat) and unique aroma. Ideal for grating, for pasta for all culinary creations and a fine appetizer for tsipouro, ouzo or wine.

### LIODORI - GRILL CHEESE



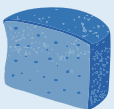
A traditional grilled cheese produced exclusively from sheep's and goat's milk. It is ideal for grilling, but can also be cooked in many other ways. The most impressive thing is that it cooks without melting, acquiring a chewy texture without losing its shape.

### FETA PDO MONEMVASIAS



It is made with pasteurized sheep and goat milk from farmers of the Parnonas region, which is cheesemaking in the traditional way with the know-how. Salty, slightly acidic taste.

### SFELA DPO LACONIA



It is a traditional cheese produced in the southern Peloponnese and especially in the prefecture of Laconia. It is a cheese that is closely linked to the pastoral tradition of Laconia. It is made exclusively from 100% pasteurized goat and sheep milk. It is a semi-hard brine cheese with a slightly salty and spicy taste. It needs to mature for at least three months before it reaches the consumer's table.

### GOAT CHEESE



It is produced from selected 100% goat's milk, is famous for its slightly spicy taste and is preserved in brine in wooden barrels. It is white in colour, hard and its taste is differentiated from other white cheeses.

### DRY MIZITHRA LACONIA



Dry LACONIA MYZITHRA: Heat-treated whey and pasteurised Greek sheep's or goat's milk, salt. Mizithra is low in fat, which makes it an ideal cheese for those who are watching their diet. Rich in flavor with tons of dry butter and milk protein. Off-white in color, firm, usually spherical in shape. Dries in a closed dryer for at least five to six (5-6) days.

## Γαστρονομικές προτάσεις

- Τραχανόπιτα Αρκαδίας,
- Καλιτσούνια Μαινάλου με μυζήθρα,
- Μακαρόνια με ανθότυρο και φρέσκο βούτυρο.
- Τυρόψωμο με ρίγανη,
- Γεμιστά κολοκυθάκια με μυζήθρα,
- Τυροκροκέτες με ντόπιο γιαούρτι και ελαιόλαδο.
- Λαδένια Μάνης
- Σφέλα στη σάρα με λεμόνι,
- Πίτα με κατσικίσιο τυρί και μυρωδικά.
- Τσαϊτία (Σαϊτία) Λακωνίας
- Γκόγκες ή Γκόγκλες Λακωνίας



## Culinary suggestions

- Trahanopita Arkadia,
- Kalitsounia Menalon with myzithra,
- Pasta with anthotyro and fresh butter.
- Tyro bread with oregano,
- Stuffed zucchini with myzithra,
- Cheesecakes with local yoghurt and olive oil.
- Lodenia Mani
- Grilled sphella with lemon,
- Pie with goat cheese and herbs.
- Tsaitia (Saitia) Laconia
- Goges or Gogles of Laconia



## Οι εταίροι του έργου

Το έντυπο αυτό αποτελεί αποτέλεσμα συνεργασίας τριών Αναπτυξιακών Εταιρειών (ΟΤΔ) της Πελοποννήσου, που ένωσαν τις δυνάμεις τους για την προώθηση του πολιτιστικού και γαστρονομικού τουρισμού στην περιοχή.

### Αναπτυξιακή Πάρνωνα Α.Ε. Α.Ο.Τ.Α.

Η Αναπτυξιακή Πάρνωνα Α.Ε. Α.Ο.Τ.Α. αποτελεί έναν από τους πιο ενεργούς τοπικούς φορείς ανάπτυξης στην Ανατολική Πελοπόννησο, καλύπτοντας διοικητικά τις περιοχές της Νότιας και Ανατολικής Αρκαδίας, της Λακωνίας και της Ανατολικής Αργολίδας. Δραστηριοποιείται από το 1995, με αποστολή την προώθηση της **αιεφόρου τοπικής ανάπτυξης** και τη **στήριξη των παραγωγικών δυνάμεων της υπαίθρου**.

Στόχος της είναι η ενίσχυση της τοπικής επιχειρηματικότητας, η ανάδειξη των φυσικών και πολιτιστικών πόρων, και η υλοποίηση ολοκληρωμένων παρεμβάσεων για την ενδυνάμωση των τοπικών κοινωνιών.

Μέσα από το ΣΔΣ «Say Cheese! Balkan Cheese», η Αναπτυξιακή Πάρνωνα με τον συντονισμό της **Ανατολικής Πελοποννήσου**, έδωσε έμφαση στην Αρκαδία, την Αργολίδα και τη Λακωνία.

### ΑΧΑΪΑ - ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ Α.Ε.

Η ΑΧΑΪΑ - ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ Α.Ε. δραστηριοποιείται στην Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας, με βασικό στόχο τη **στήριξη της επιχειρηματικότητας, της καινοτομίας και της αγροδιατροφής**.

Με πολυετή εμπειρία στην εφαρμογή προγραμμάτων LEADER, συμβάλλει στη δικτύωση παραγωγών και στη δημιουργία συνεργειών μεταξύ ιδιωτικού και δημόσιου τομέα.

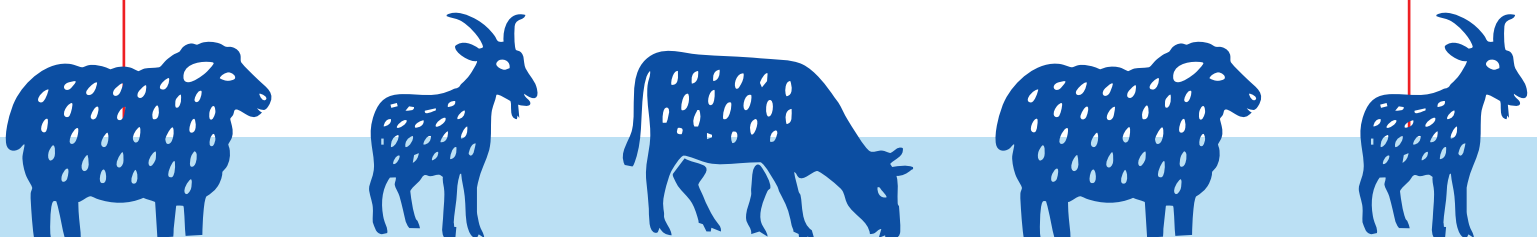
Η συμμετοχή της στο ΣΔΣ «Say Cheese! Balkan Cheese» επικεντρώθηκε στην προώθηση του **τοπικού γαστρονομικού πολιτισμού της Αχαΐας**, στη σύνδεση των τυροκομείων με τον οινοτουρισμό και στη διαμόρφωση εκπαιδευτικών δράσεων για την ενίσχυση των τοπικών παραγωγών.

### Αναπτυξιακή Ολυμπίας Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.

Η Αναπτυξιακή Ολυμπίας Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α. δραστηριοποιείται στην Περιφερειακή Ενότητα Ηλείας, έχοντας ως βασικό αντικείμενο τη **στήριξη της αγροτικής οικονομίας και την προώθηση της πολιτιστικής και φυσικής κληρονομιάς** της περιοχής.

Με έδρα τα Κρέστενα, Δήμου Ανδρίτσαινας-Κρεστένων, η εταιρεία έχει αναπτύξει πλήθος πρωτοβουλιών στους τομείς του αγροτουρισμού, της προστασίας του περιβάλλοντος και της ανάδειξης της Ηλείας ως προορισμού βιώσιμης ανάπτυξης.

Στο πλαίσιο του ΣΔΣ «Say Cheese! Balkan Cheese», η Αναπτυξιακή Ολυμπίας επικεντρώθηκε στη δημιουργία και προβολή των **Διαδρομών Τυριού της Δυτικής Πελοποννήσου**.



## Partners

This booklet is the result of the cooperation of three Regional Development Companies (LAGs) of the Peloponnese, which joined forces to promote cultural and gastronomic tourism in the region.

### Regional Development Company of Parnonas (Parnonas S.A.)

**Parnonas S.A.** is one of the most active regional development companies in the Eastern Peloponnese, covering the areas of Southern and Eastern Arcadia, Laconia and Eastern Argolida. It has been active since 1995, with the mission of promoting **sustainable local development** and **supporting the productive forces of the countryside**.

Its aim is to strengthen local entrepreneurship, promote natural and cultural resources, and implement integrated interventions to strengthen local communities.

Through the TCP "Say Cheese! Balkan Cheese", Parnonas S.A. with the coordination of the **Eastern Peloponnese**, emphasized on Arcadia, Argolida and Laconia.

### Regional Development Company of Achaia S.A.

**Achaia S.A.** operates in the Region of Western Greece, with the main objective of **supporting entrepreneurship, innovation and agri-food**.

With many years of experience in the implementation of LEADER programmes, it contributes to the networking of producers and the creation of synergies between the private and public sectors.

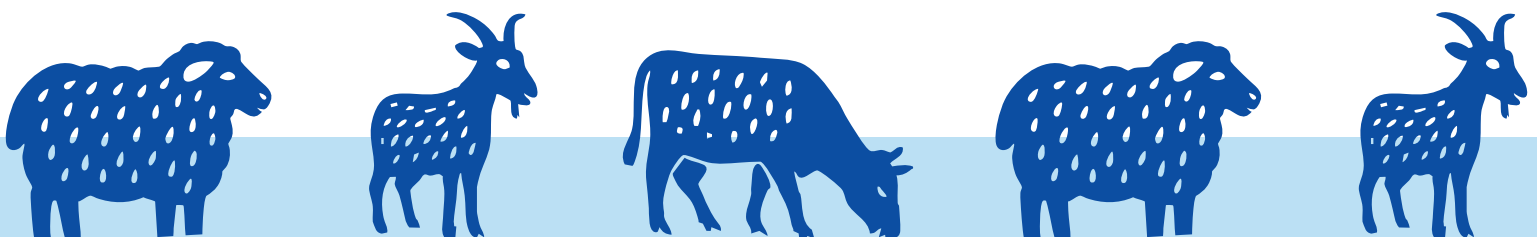
Its participation in the TCP "Say Cheese! Balkan Cheese" focused on promoting the **local gastronomic culture of Achaia**, linking cheese dairies with wine tourism and developing educational actions to support local producers

### Development Agency of Olympia SA.

**Olympia S.A.** is active in the Region of Ilia, having as its main objective the **support of the rural economy** and the **promotion of the cultural and natural heritage** of the region.

Based in Krestena, Municipality of Andritsaina-Krestena, the company has developed numerous initiatives in the fields of agrotourism, environmental protection and the promotion of Ilia as a destination for sustainable development.

Within the framework of the TCP "Say Cheese! Balkan Cheese" project, Olympia S.A. focused on the creation and promotion of the **Cheese Routes of the part of Western Peloponnese**.







**БОУЛГАРИА**  
**BULGARIA**

## ΟΙ ΔΡΟΜΟΙ ΤΟΥ ΤΥΡΙΟΥ ΤΟΥ RAKOVSKI

### Το τυρί στην Βουλγαρία | Παράδοση, Ιστορία και Γεύση

Στη Βουλγαρία, το τυρί – γνωστό ως **sirene** – αποτελεί ένα από τα πιο χαρακτηριστικά και αγαπημένα εθνικά προϊόντα. Το λευκό τυρί άλμης, φτιαγμένο κυρίως από πρόβειο ή κατσικίσιο γάλα, είναι συνυφασμένο με τη γαστρονομία και την ταυτότητα του τόπου. Η ιστορία του χάνεται βαθιά στην αρχαιότητα, τότε που οι αρχαίοι Θράκες επεξεργάζονταν το γάλα των κοπαδιών τους για να το διατηρήσουν περισσότερο, δημιουργώντας έτσι τα πρώτα τυριά της περιοχής.

Η Θράκη, «μητέρα των προβάτων» όπως την αποκαλεί ο Όμηρος, υπήρξε για αιώνες η καρδιά της βουλγαρικής κτηνοτροφίας. Από εκεί ξεκίνησε μια παράδοση που διαμόρφωσε όχι μόνο τη διατροφή αλλά και τον τρόπο ζωής των ανθρώπων. Κατά τον Μεσαίωνα, τα μοναστήρια έγιναν κέντρα τυροκομικής γνώσης και καινοτομίας, δημιουργώντας νέους τύπους τυριών με πλούσια αρώματα και ιδιαίτερη γεύση.

Η λέξη **sirene** προέρχεται από τη σλαβική ρίζα του «ωμού» – καθώς το τυρί παρασκευαζόταν αρχικά από φρέσκο, ανεπεξέργαστο γάλα. Ο θρύλος λέει πως οι πολεμιστές του Χαν Ασπαρούχ (ιδρυτής του Πρώτου Βουλγαρικού Κράτους (7ος αιώνας μ.Χ.) και πρώτος ηγεμόνας των Βουλγάρων, που εγκαταστάθηκαν μόνιμα στα Βαλκάνια γύρω στο 681 μ.Χ.) μετέφεραν το γάλα μέσα σε δερμάτινους ασκούς, κι έτσι, από τύχη, γεννήθηκε το πρώτο βουλγαρικό τυρί.

Στις αρχές του 20ού αιώνα, με την ίδρυση των πρώτων γαλακτοκομείων, η τυροκομία της χώρας πέρασε σε νέα εποχή. Ωστόσο, η παράδοση παρέμεινε ζωντανή στα χωριά και τις οικογένειες που κράτησαν τις παλιές συνταγές. Σήμερα, μέσα από τη στροφή προς τα προϊόντα αυθεντικής προέλευσης, η Βουλγαρία αναδεικνύει ξανά την τυροκομική της κληρονομιά – προϊόντα που «μιλούν» για τον τόπο, τα ζώα και τους ανθρώπους που τα δημιουργούν.

Το βουλγαρικό τυρί δεν είναι απλώς τροφή: είναι παράδοση, μνήμη και γεύση της γης. Από τα μοναστήρια του Μεσαίωνα έως τα σύγχρονα τυροκομεία, το **sirene** συνεχίζει να ενώνει τη βουλγαρική κουλτούρα με τη γευστική ταυτότητα των Βαλκανίων.

### Η παραγωγή

Στη Βουλγαρία, η παραγωγή του λευκού τυριού άλμης (**sirene**) και του κίτρινου τυριού (**kashkaval**) ακολουθεί παραδοσιακές τεχνικές που συνδυάζουν επιστήμη και παράδοση.

Το λευκό τυρί παράγεται από παστεριωμένο γάλα, το οποίο πήζει, στραγγίζεται και ωριμάζει τουλάχιστον 45 ημέρες, αποκτώντας το χαρακτηριστικό του άρωμα.

Το κίτρινο τυρί, αντίθετα, φτιάχνεται από θερμασμένο μη παστεριωμένο γάλα, περνά τη διαδικασία "**cheddarization**" και ωριμάζει για περίπου 60 ημέρες, αποκτώντας πλούσια υφή και γεμάτη γεύση.



## THE CHEESE ROUTES OF RAKOVSKI

### Cheese in Bulgaria | Tradition, History and Taste

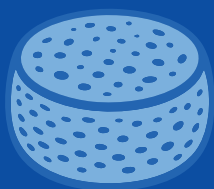
In Bulgaria, cheese – known as **sirene** – is one of the most characteristic and beloved national products. This white brined cheese, made mainly from sheep's or goat's milk, is intertwined with the country's gastronomy and identity. Its history dates back to antiquity, when the ancient Thracians processed the milk of their flocks to preserve it longer, thus creating the first cheeses in the region.

Thrace, "mother of sheep" as Homer calls it, has been the heart of Bulgarian livestock farming for centuries. It was there that a tradition began that shaped not only people's diet but also their way of life. During the Middle Ages, monasteries became centers of cheese-making knowledge and innovation, creating new types of cheese with rich aromas and distinctive flavors.

The word **sirene** comes from the Slavic root for "raw" – as the cheese was originally made from fresh, unprocessed milk. Legend has it that the warriors of Khan Asparuh (founder of the First Bulgarian Empire (7th century AD) and first ruler of the Bulgarians, who settled permanently in the Balkans around 681 AD) carried milk in leather bags, and thus, by chance, the first Bulgarian cheese was born.

At the beginning of the 20th century, with the establishment of the first dairies, the country's cheese-making entered a new era. However, the tradition remained alive in the villages and families that kept the old recipes. Today, through a shift towards products of authentic origin, Bulgaria is once again highlighting its cheese-making heritage – products that "speak" of the place, the animals, and the people who create them.

Bulgarian cheese is not just food; it is tradition, memory, and the taste of the land. From medieval monasteries to modern cheese factories, sirene continues to unite Bulgarian culture with the culinary identity of the Balkans.



### The production

In Bulgaria, the production of white brined cheese (**sirene**) and yellow cheese (**kashkaval**) follows traditional techniques that combine science and tradition.

White cheese is produced from pasteurized milk, which is curdled, drained, and matured for at least 45 days, acquiring its characteristic aroma.

Yellow cheese, on the other hand, is made from heated unpasteurized milk, undergoes a "cheddarization" process, and is aged for about 60 days, acquiring a rich texture and full flavor.

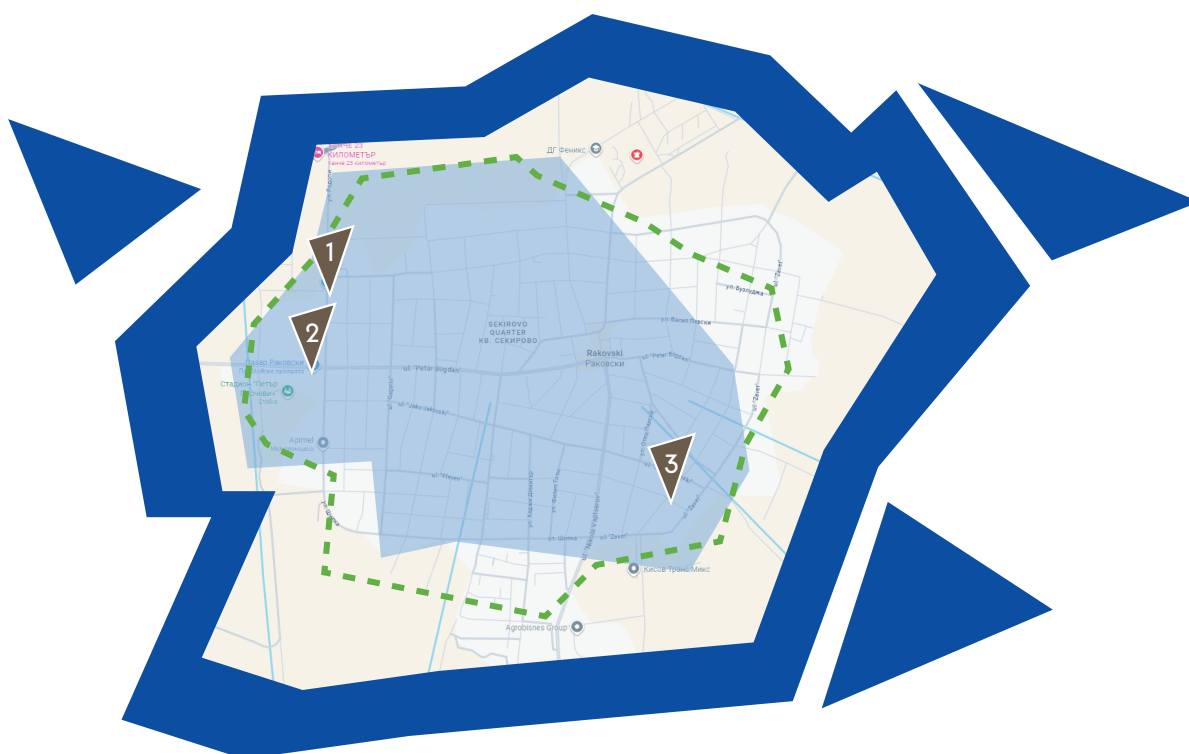
## ΔΙΑΔΡΟΜΗ: Η ΠΕΡΙΟΧΗ RAKOVSKI ROUTE: THE RAKOVSKI REGION

Το χωριό Rakovski αποτελεί ένα ζωντανό αγροτικό κέντρο με ισχυρή παράδοση στην κτηνοτροφία και την τυροκομία. Η ΟΤΔ Rakovski στηρίζει ενεργά την τοπική παραγωγή και προωθεί τη σύνδεση του τόπου με τις γεύσεις του.

Η διαδρομή μέσα από την εύφορη γη και τα χωριά της περιοχής οδηγεί σε τρία τυροκομεία-πρεσβευτές της γεύσης, όπου η παράδοση συναντά τη σύγχρονη τεχνολογία.

The village of Rakovski is a lively agricultural center with a strong tradition in livestock farming and cheese making. The Rakovski LAG actively supports local production and promotes the connection between the place and its flavors.

The route through the fertile land and villages of the region leads to three cheese factories—ambassadors of flavor, where tradition meets modern expertise.



1 Φάρμα Yovchevi  
Yovchevi Farm

2 Φάρμα Ivanchevi  
Ivanchevi Farm

3 Φάρμα Vanevi  
Vanevi Farm

SCAN ME AND I WILL SHOW YOU THE WAY

Χωριό Rakovski  
Rakovski Village



Υγρότοποι  
Kisimovi Dupki  
wetlands



Εκκλησία του  
Αρχαγγέλου Μιχαήλ  
St. Michael the  
Archangel Church



Εκκλησία της Ιερής  
Καρδιάς του Ιησού  
The Sacred Heart  
of Jesus Church



## Σημεία ενδιαφέροντος

- Υγρότοποι Kisimovi Dupki στην περιοχή Maystorov gyl, χωριό Belozem, Chirpan Bunar,
- Ποταμός Στριάμα,
- Εκκλησία του Αρχαγγέλου Μιχαήλ (Συνοικία Σερίκοβο),
- Η Εκκλησία της Ιερής Καρδιάς του Ιησού (συνοικία Στρατηγού Νικολάεβο),
- Μοναστήρι Μικροί Μοναχοί Μαξιμιλιανός Κόλμπε I.N. Κοιμήσεως της Θεοτόκου (Συνοικία Παρτσέβιτς),
- Ενοριακή εκκλησία του Αγίου Φραγκίσκου της Ασίζης (χωριό Bolozem),
- Εκκλησία της Κοιμήσεως της Θεοτόκου και του Υιού (χωριό Shishmantsi),
- Εκκλησία του Αποστόλου Ιωάννη (χωριό Bolyarino),
- Ορθόδοξη Εκκλησία Αγίου Γεωργίου (χωριό Chalakovi),
- Εκκλησία της Αγίας Τριάδας (χωριό Stryama)

## Points of interest

- Kisimovi Dupki wetlands in the area of Maystorov gyl on the land of the village of Belozem,
- Chirpan Bunar,
- Stryama River,
- St. Michael the Archangel Church (Sekirovo quarter),
- The Sacred Heart of Jesus Church (General, Nikolaevo quarter),
- Minor Conventual Friars Maximilian Kolbe Monastery,
- The Dormition of the Mother of God Church (Parchevich quarter),
- Saint Francis of Assisi Parish Church (Bolozem village),
- Church of the Dormition of the Blessed Virgin and Son (Shishmantsi village),
- St. John the Apostle Church (Bolyarino village),
- St. George Orthodox Church (Chalakovi village),
- Holy Trinity Church (Stryama village)

## Φεστιβάλ περιοχής

- Γαστρονομικό Φεστιβάλ Mominska Trapeza
- Φεστιβάλ Αγροτικής Κουζίνας
- Διεθνές Φεστιβάλ Kukove Rakovski Μασκαράδων και Χορών Μεταμφιεσμένων
- Οι γεύσεις του χθες - Φεστιβάλ αγροτικής κουζίνας
- Αγροτική Έκθεση
- Φεστιβάλ Οίνου

## Regional Festivals

- Mominska Trapeza Culinary Festival
- Rural Cuisine Festival
- Kukove Rakovski International Festival of Mummery and Masquerade Dances
- The Flavours of Yesterday Rural Cuisine Festival
- Farmer Expo
- The Winery Festival

Μοναστήρι Μικροί  
Μοναχοί Μαξιμιλιανός  
Κόλμπε  
Minor Conventual Friars  
Maximilian  
Kolbe Monastery



Ενοριακή εκκλησία του  
Αγίου Φραγκίσκου της Ασίζης  
Saint Francis of Assisi  
Parish Church



Εκκλησία του Αποστόλου Ιωάννη  
St. John the Apostle Church



Ορθόδοξη Εκκλησία  
Αγίου Γεωργίου  
St. Gerge Orthodox Church



Εκκλησία της Αγίας Τριάδας  
Holy Trinity Church



## Γαστρονομικό προφίλ

Η παραγωγή του βουλγαρικού λευκού τυριού άλμης (sirene) βασίζεται κυρίως στη βιομηχανική παραγωγή, με αυστηρή εφαρμογή του Κρατικού Προτύπου BDS, χωρίς προσθήκη σκόνης γάλακτος ή φυτικών λιπών. Οι παραγωγοί ακολουθούν πιστά τις τεχνολογικές διαδικασίες, διασφαλίζοντας την αυθεντική γεύση και ποιότητα του προϊόντος.

Παρότι η βουλγαρική αγορά κατακλύζεται σήμερα από εισαγόμενα προϊόντα, συχνά χαμηλότερης ποιότητας, η χώρα διαθέτει μοναδικούς γαστρονομικούς θησαυρούς που αξίζει να αναδειχθούν. Πέρα από το λευκό τυρί άλμης και το κίτρινο τυρί kashkaval, υπάρχουν τρεις σπάνιες βουλγαρικές ποικιλίες που συνδυάζουν παραδοσιακές τεχνικές, πλούσια γεύση και ιστορική ταυτότητα.

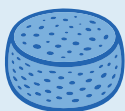
Αυτά τα τυριά αντικατοπτρίζουν τη βαθιά σχέση της Βουλγαρίας με τη γη, τα ζώα και τη γευστική της κληρονομιά – μια παράδοση που αξίζει να διατηρηθεί και να ξανακερδίσει τη θέση της στο τραπέζι.

### ΛΕΥΚΟ ΤΥΡΙ ΑΛΜΗΣ



Παράγεται από φρέσκο παστεριωμένο γάλα, που πήζει με φυσική πυτιά και ωριμάζει σε άλμη 7% για περίπου δύο μήνες. Έχει πλούσια, ελαφρώς αλμυρή γεύση, υψηλή θρεπτική αξία και μοναδικό άρωμα, αποτέλεσμα καθαρής πρώτης ύλης και παραδοσιακής τεχνολογίας.

### ΚΙΤΡΙΝΟ ΤΥΡΙ (KASHKAVAL)



Παράγεται από μη παστεριωμένο αγελαδινό γάλα, το οποίο θερμαίνεται ήπια στους 60–63°C, ώστε να διατηρείται η φυσική του αξία. Μετά την πήξη και το στράγγισμα, το τυρί περνά από τη διαδικασία "cheddarization" και κατόπιν ζυμώνεται, αλατίζεται και ωριμάζει για περίπου 60 ημέρες. Το αποτέλεσμα είναι ένα τυρί με ελαφρώς πικάντικη, γεμάτη γεύση και ελαστική, χρυσαφένια υφή.

### ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΥΡΙ ΤΟΥ ΧΩΡΙΟΥ CHERNI VIT



Παραδοσιακό τυρί που ωριμάζει σε ξύλινα δοχεία, όπου αναπτύσσεται φυσική πράσινη μούχλα που του χαρίζει μοναδικό άρωμα και γεύση. Είχε σχεδόν χαθεί όταν τα ξύλινα δοχεία αντικαταστάθηκαν από πλαστικά, αλλά ξανακαλύφθηκε το 2007 από την οργάνωση Slow Food και σήμερα παράγεται μόνο στο βουνό Teteven.

### ΤΥΡΙ KROKMACH

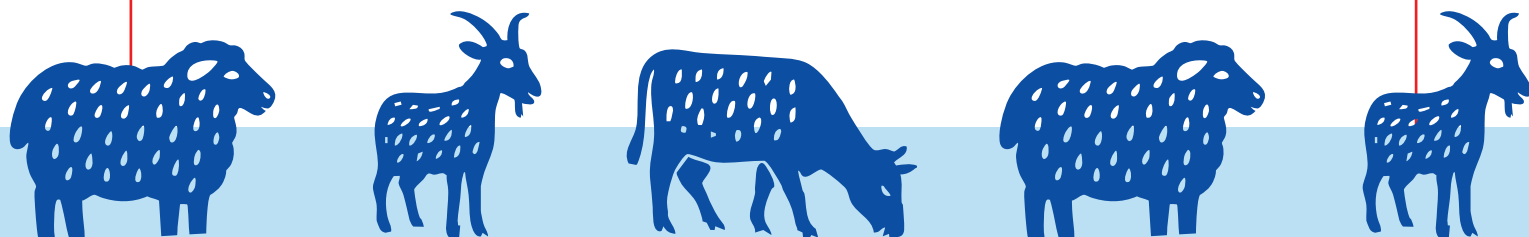


Παραδοσιακό βουλγαρικό τυρί που παρασκευάζεται από πρόβειο γάλα ύστερου καλοκαιριού, όταν το γάλα είναι πιο πλούσιο και πυκνό. Μαγειρεύεται αργά σε μπεν μαρί για αρκετές ώρες, μέχρι να συμπυκνωθεί φυσικά, και αλατίζεται ελαφρά. Έχει απαλή, κρεμώδη υφή και γεμάτη γεύση· μπορεί να καταναλωθεί φρέσκο ή να ωριμάσει, αποκτώντας πιο σφιχτή μορφή και έντονο άρωμα.

### ΤΥΡΙ BRANZA



Από πρόβειο ή κατσικίσιο γάλα, με πλούσια αλλά ελαφριά γεύση. Παλιότερα ωριμάζε σε δέρματα ζώων, ενώ σήμερα σε γυάλινα βάζα, διατηρώντας τον αυθεντικό του χαρακτήρα και την έντονη, αρωματική του προσωπικότητα.



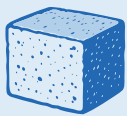
## Culinary profile

The production of Bulgarian white brined cheese (sirene) is mainly based on industrial production, with strict application of the BDS State Standard, without the addition of milk powder or vegetable fats. Producers faithfully follow technological procedures, ensuring the authentic taste and quality of the product.

Although the Bulgarian market is currently flooded with imported products, often of lower quality, the country has unique gastronomic treasures that are worth highlighting. Beyond white brined cheese and yellow kashkaval cheese, there are three rare Bulgarian varieties that combine traditional techniques, rich flavor, and historical identity.

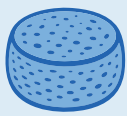
These cheeses reflect Bulgaria's deep connection to the land, animals, and its culinary heritage – a tradition worth preserving and reclaiming its place at the table.

### WHITE BRINED CHEESE



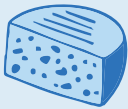
Made from fresh pasteurized milk, curdled with natural rennet and matured in 7% brine for about two months. It has a rich, slightly salty flavor, high nutritional value, and a unique aroma – the result of pure raw materials and traditional production methods.

### YELLOW CHEESE (KASHKAVAL)



Made from unpasteurized cow's milk, gently heated to 60–63°C to preserve its natural qualities. After curdling and draining, the cheese undergoes a "cheddarization" process, then is kneaded, salted, and matured for about 60 days. The result is a cheese with a slightly piquant, full flavor and a smooth, golden texture.

### GREEN CHEESE OF CHERNI VIT VILLAGE



A traditional cheese aged in wooden containers where natural green mold develops, creating its distinctive aroma and taste. It almost disappeared when wooden casks were replaced by plastic ones, but was rediscovered in 2007 by the Slow Food movement and is now produced only in the Teteven Balkan region.

### KROKMACH CHEESE

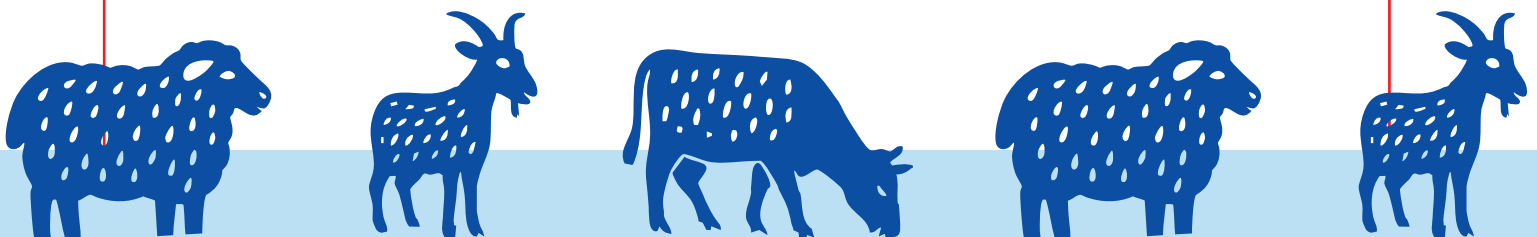


A traditional Bulgarian cheese made from late-summer sheep's milk, when the milk is richest and most flavorful. It is slowly cooked in a bain-marie for several hours until naturally thickened, then lightly salted. With its creamy texture and full taste, it can be enjoyed fresh or aged for a firmer consistency and deeper aroma.

### BRANZA CHEESE



Made from sheep or goat's milk, offering a rich yet light flavor. Once aged in animal skins, it is now matured in glass jars, preserving its authentic taste and distinctive aroma.



## Γαστρονομικές προτάσεις

### νΣπανάκι με τυρί και αυγά

#### Υλικά:

- 1 κιλό σπανάκι
- 1 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό
- 1 φλιτζάνι του καφέ φυτικό λάδι
- 50 γρ. βούτυρο αγελάδας
- 1 φλιτζάνι γάλα
- 4 αυγά
- 1 φλιτζάνι τριμμένο τυρί
- 1 κουταλάκι του γλυκού γλυκιά πάπρικα
- μαύρο πιπέρι και αλάτι κατά βούληση

Καθαρίστε και ψιλοκόψτε τα κρεμμύδια και το σπανάκι. Βάλτε τα σε ένα τηγάνι μαζί με το φυτικό λάδι και σιγοβράστε μέχρι να μαλακώσουν, στη συνέχεια ανακατέψτε με γλυκιά πάπρικα. Προσθέστε τα αυγά χτυπημένα με φρέσκο γάλα, το τριμμένο τυρί, τον ψιλοκομμένο μαϊντανό, το μαύρο πιπέρι και το αλάτι (αν χρειάζεται).

### Λευκή τυρένια πολέντα

#### Υλικά:

- 60 - 65 γρ. βούτυρο
- 7 κουταλιές της σούπας αλεύρι καλαμποκιού
- 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- 200 γρ. λευκό τυρί
- 1 αυγό
- 1 λίτρο νερό

Τηγανίστε το αλεύρι στο λιωμένο βούτυρο και ρίξτε το νερό. Βράστε για περίπου 5 λεπτά και στη συνέχεια προσθέστε το τριμμένο τυρί. Βράστε για άλλα 2 λεπτά. Χτυπήστε το αυγό, προσθέτοντας του σταδιακά τη μισή ζεστή πολέντα. Το μείγμα που προκύπτει το ρίχνεται στην υπόλοιπη πολέντα, στη συνέχεια ανακατεύεται και απομακρύνεται από τη φωτιά.



## Gastronomic suggestions

### Spinach with cheese and eggs

#### Ingredients:

- 1 kg spinach
- 1 bunch of scallions
- 1/2 bunch of parsley
- 1 coffee cup vegetable oil
- 50 g cow butter
- 1 cup milk
- 4 eggs
- 1 cup crumbled cheese
- 1 teaspoon sweet paprika
- black pepper and salt to taste

Clean and finely chop the onions and spinach. Put in a pan together with vegetable oil and stew until soft, then mix with sweet paprika. Add eggs beaten with fresh milk, crumbled cheese, finely chopped parsley, black pepper and salt (if necessary).

### White cheesy pap

#### Ingredients:

- 60 - 65 g butter
- 7 tablespoons flour
- 1 teaspoon salt
- 200 g white cheese
- 1 egg
- 1 l water

Fry the flour in the melted butter and pour the water. Boil for about 5 minutes, then add the crumbled cheese. Boil for another 2 minutes. Beat the egg, gradually adding some warm pap to it. The resulting mixture is poured into the pap, then stirred and removed from the heat.



## ΟΙ ΔΡΟΜΟΙ ΤΟΥ ΤΥΡΙΟΥ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ BALCHIK - GENERAL TOSHEVO

### Γεωγραφικό προφίλ: η Φυσιογνωμία της περιοχής

Οι δήμοι Balchik και General Toshevo ανήκουν στην περιφέρεια Dobrich, βορειοανατολική περιοχή σχεδιασμού της Βουλγαρίας.

Η περιοχή χαρακτηρίζεται ως παράκτια ζώνη και εύφορη ενδοχώρα με εδαφικές και κλιματολογικές συνθήκες ευνοϊκές για την ανάπτυξη της γεωργίας. Το ήπιο κλίμα και το αγροτικό τοπίο, η ακτή και η θάλασσα, καθώς και η πλούσια πολιτιστική κληρονομιά ευνοούν την ανάπτυξη του τουρισμού. Η γεωργία είναι ο κύριος τομέας της οικονομίας του δήμου General Toshevo, ενώ στον δήμο Balchik κυριαρχεί ο τουρισμός. Σε γενικές γραμμές, δεν υπάρχουν σημαντικοί ρύποι. Τα στοιχεία του περιβάλλοντος βρίσκονται σε καλή κατάσταση.

Ως αποτέλεσμα της έρευνας, της συλλογής πληροφοριών και της περιγραφής των τυριών που παράγονται στην περιοχή «MIG Balchik - General Toshevo», δημιουργήθηκε μια διαδρομή τυριού, που περιλαμβάνει αγροκτήματα αιγών, προβάτων και αγελάδων που έχουν διατηρήσει τις τοπικές παραδόσεις της χειροποίητης παραγωγής τυριών. Αυτό που τα ενώνει είναι ο παραδοσιακός τρόπος εκτροφής των ζώων, με χρήση βοσκοτόπων σε μια οικολογικά καθαρή περιοχή.

**Κάθε προϊόν είναι μοναδικό, παραγόμενο με φυσική διαδικασία ωρίμανσης.**

Η «Διαδρομή του Τυριού» στην περιοχή των δήμων Balchik και General Toshevo συνδυάζει την τοπική πολιτιστική και φυσική κληρονομιά με την παραδοσιακή παραγωγή τυριού. Η διαδρομή είναι κατάλληλη για τουρίστες και επισκέπτες της περιοχής, αλλά και για όσους επιθυμούν να δοκιμάσουν σπιτικά τυριά και να επισκεφθούν τοπικά αξιοθέατα.



- 1 Obrochishte
- 2 Senokos
- 3 Rosen
- 4 Kardam
- 5 Γεωπονικό Ινστιτούτο  
Agricultural Institute  
Dodrudzha



## THE CHEESE ROUTES ON THE TERRITORY OF BALCHIK - GENERAL TOSHEVO

### Geographical profile: the Natural History of the region

The municipalities of Balchik and General Toshevo are part of the Dobrich district, Northeastern planning region of Bulgaria.

The region is characterized as a coastal area and a fertile hinterland with soil and climatic conditions favorable for the development of agriculture. The mild climate and rural landscape, the coast and the sea, as well as the rich cultural heritage are favorable for the development of tourism. Agriculture is a leading sector in the municipal economy of General Toshevo, and in the municipality of Balchik - tourism. In general, there are no major pollutants. The components of the environment are in good condition.

As a result of the conducted "Research, information collection and description of the cheeses produced on the territory of "MIG Balchik - General Toshevo", a cheese route was created, including goat, sheep and cow farms that have preserved the local traditions of manual cheese production. What unites them is the traditional way of raising animals, using pasture in an ecologically clean region.

**Each product is unique, produced with a natural ripening process.**

The "Cheese Route" on the territory of the municipalities of Balchik and General Toshevo unites the local cultural and natural heritage with the traditional production of cheese. The route is suitable for tourists and guests of the region, but also for anyone who wishes to taste homemade cheeses and visit local landmarks.

SCAN ME AND I WILL SHOW YOU THE WAY

Obrochishte



Senokos



Rosen



Kardam



Γεωπονικό Ινστιτούτο  
Agricultural Institute  
Dobrudzha



## Γαστρονομικό προφίλ

Τα πιο γνωστά προϊόντα των τοπικών παραγωγών είναι το **λευκό τυρί σε άλμη** και το **κίτρινο τυρί**.

Το λευκό τυρί σε άλμη είναι ένα από τα χαρακτηριστικά βουλγαρικά τρόφιμα και αποτελεί αναπόσπαστο μέρος του τραπέζιού από τα αρχαία χρόνια. Ο σχετικά εύκολος τρόπος παρασκευής του έχει οδηγήσει στην ευρεία διάδοσή του. Στο παρελθόν, κάθε νοικοκυριό που εκτρέφει γαλακτοκομικά ζώα παρήγαγε τυρί.

Σήμερα, το τυρί παράγεται με τη στερεοποίηση του γάλακτος χρησιμοποιώντας μια ειδική τεχνολογία. Γενικά, η διαδικασία περιλαμβάνει πρώτα την προθέρμανση του γάλακτος, το οποίο ψύχεται και ζυμώνεται με τη χρήση τυροκομικής μαγιάς και πυτιάς. Το επόμενο βήμα είναι το στράγγισμα, στη συνέχεια αφήνεται να ωριμάσει για τουλάχιστον 45 ημέρες, αλατίζεται και συσκευάζεται σε κουτιά που περιέχουν άλμη.

Τα τυριά διαφοροποιούνται ανάλογα με το γάλα που χρησιμοποιείται, δηλαδή αγελαδινό, πρόβειο, κατσικίσιο, βουβαλίσιο ή μικτό, το οποίο παράγεται από 2 είδη γάλακτος και έχει διαφορετικά διατροφικά χαρακτηριστικά.

Το τυρί χρησιμοποιεί τη μεγαλύτερη ποσότητα θρεπτικών συστατικών του γάλακτος – από 90 έως 95% καζεΐνη, από 80 έως 95% λίπος, πάνω από το ήμισυ του ασβεστίου και των φωσφορικών αλάτων. Σε σύγκριση με άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα, το τυρί είναι το πιο πλήρες, είναι εύκολα εύπεπτο και απορροφάται καλά από τον οργανισμό. Η πρωτεϊνική του σύνθεση είναι μία από τις πλουσιότερες σε αμινοξέα, και σε αναλογίες όπως αυτές που υπάρχουν στον οργανισμό των ζώων. Κατά τη διάρκεια της ωρίμανσης, οι πρωτεΐνες υφίστανται ποιοτικές αλλαγές – διασπώνται εν μέρει, γι' αυτό και απορροφώνται ευκολότερα από τις πρωτεΐνες του ίδιου του γάλακτος ή του τυροπήγματος. Από άποψη θρεπτικής αξίας, το τυρί ξεπερνά το κρέας και πολλά άλλα τρόφιμα. Η κατανάλωση λευκού τυριού σε άλμη ευνοεί την πέψη και εμποδίζει την ανάπτυξη σαπρωτικών βακτηρίων στα έντερα.

Το συγκεκριμένο βακτήριο *Lactobacillus Bulgaricus* συμβάλλει επίσης στην ποιότητα, τη γεύση και τη σύσταση του λευκού τυριού σε άλμη. Το *Lactobacillus Bulgaricus* χαρακτηρίζεται από τις προβιοτικές του ιδιότητες, ενώ οι πρωτεΐνες που περιέχονται στο τυρί απορροφώνται εύκολα, κάτι που αποτελεί μεγάλο πλεονέκτημα αυτού του προϊόντος.



### Σημεία ενδιαφέροντος

#### Φάρμα αιγών - Χωριό Obrochishte

Η φάρμα αιγών του Nedelcho Rusev βρίσκεται 15 χλμ. από το Balchik, στο χωριό Obrochishte.

Εδώ οι άνθρωποι μπορούν να αγοράσουν κατσικίσιο γάλα και σπιτικό κατσικίσιο τυρί.

Το κατσικίσιο τυρί που παράγεται εδώ έχει λευκό χρώμα. Το τυρί έχει πολύ ευχάριστη γεύση, είναι σκληρό, ακόμη και ελαφρώς συμπαγές. Έχει μεγάλη διάρκεια ζωής και διατηρεί την φρεσκάδα του για μεγάλο χρονικό διάστημα.

#### Οικογενειακή φάρμα προβάτων - Χωριό Senokos

Στο χωριό Senokos, 17 χλμ. από το Balchik, ο Dimitar Dimitrov εκτρέφει εδώ και πολλά χρόνια πάνω από 100 πρόβατα στο οικογενειακό αγρόκτημα. Το αγρόκτημα παράγει τυρί από την άνοιξη έως το φθινόπωρο.

Η συνταγή για την παρασκευή του πρόβειου τυριού είναι η παραδοσιακή βουλγαρική και δοβρουτζάνικη συνταγή. Το πρόβειο τυρί που παράγεται έχει λευκό χρώμα, ευχάριστη γεύση και μέτρια σκληρότητα.

Έχει καλή διάρκεια ζωής και παραμένει φρέσκο για δύο μήνες.

## Gastronomic profile

The most common products of local producers are **white brined cheese** and **yellow cheese**.

White brined cheese is one of the characteristic Bulgarian foods and an indispensable part of the table since ancient times. Its relatively easy way of making has led to its widespread distribution; in the past, every household raising dairy animals has produced cheese.

Nowadays, cheese is made by solidifying milk using a special technology. In general, the process involves first preheating milk, which is cooled and fermented using cheese yeast and rennet. The next step is to strain it, then leave it to mature for a minimum of 45 days, salt it and pack it in boxes containing brine.

Cheeses are differentiated depending on the milk used, being cow, sheep, goat, buffalo or mixed, which is made from 2 types of milk and has different nutritional characteristics.

Cheese uses the greatest amount of milk nutrients – from 90 to 95% of casein; from 80 to 95% of fat; over half of calcium and phosphate salts. Compared to other dairy products, cheese is the most complete, it is easily digestible and well absorbed by the body. Its protein composition is one of the richest in amino acids, and in such proportions as they are in the animal organism. During ripening, proteins undergo qualitative changes – they are partially broken down, which is why they are more easily absorbed than the proteins of the milk itself or the curd. In terms of nutritional value, cheese surpasses meat and many other food products. Consumption of white brine cheese favors digestion and prevents the development of putrefactive bacteria in the intestines.

The specific bacterium *Lactobacillus Bulgaricus* also contributes to the quality, taste and consistency of the white brine cheese. *Lactobacillus Bulgaricus* is characterized by its probiotic properties, and the proteins contained in the cheese are characterized by easy absorption, which is a great advantage of this product.



## Places of interest

### Goat farm – Obrochishte village

Nedelcho Rusev's goat farm is located 15 km from Balchik, in the village of Obrochishte.

Here people can buy goat milk and homemade goat cheese.

The goat cheese produced here is white in appearance. The cheese has a very pleasant taste, it is hard, even slightly compact; its durability is great and it has a very fresh appearance for a long time.

### Family sheep farm – Senokos village

In the village of Senokos, 17 km from Balchik, for many years Dimitar Dimitrov has been raising over 100 sheep on the family sheep farm. The farm produces cheese from spring to autumn. The recipe for making sheep cheese is the traditional Bulgarian and Dobrudja recipe. The sheep cheese produced is white in appearance, with a pleasant taste, of medium hardness; it has a good shelf life and remains fresh for two months.

### Οικογενειακή φάρμα προβάτων - Χωριό Rosen

Στο χωριό Rosen, του δήμου General Toshevo, βρίσκεται το αγρόκτημα προβάτων της Penka και του Panayot Vasilevi με πάνω από 180 πρόβατα.

### Το τυροκομείο της εταιρείας «Roles» – Χωριό Kardam

Ο επόμενος σταθμός της διαδρομής είναι το χωριό Kardam, στον δήμο General Toshevo, και το τυροκομείο της εταιρείας «Roles» AD, που παράγει εκλεκτά τυριά για γνώστες, κυρίως τυριά από αγελαδινό γάλα. Το γάλα προέρχεται από τοπικούς παραγωγούς.

### Οικογενειακή φάρμα αιγών - Χωριό Kardam

Η οικογενειακή φάρμα αιγών του Nikola Vassilev βρίσκεται στο χωριό Kardam. Αυτός και η σύζυγός του φροντίζουν 150 κατσίκες, και το σπιτικό κατσικίσιο τυρί τους είναι περιζήτητο από ανθρώπους από όλη την περιοχή.

### Η φάρμα προβάτων στο Γεωπονικό Ινστιτούτο της Dobrudzha

Το Γεωργικό Ινστιτούτο Dobrudzha, στον Δήμο General Toshevo, εκτρέφει το μεγαλύτερο κοπάδι της φυλής «Νοτιοανατολικά πρόβατα Dobrudzha με λεπτό τρίχωμα». Η φυλή αυτή ήταν ευρέως διαδεδομένη στη βορειοανατολική Βουλγαρία και σήμερα έχει χαρακτηριστεί ως αυτόχθονη. Η διατήρηση του γενετικού υλικού αποτελεί ένα από τα στρατηγικά καθήκοντα του ινστιτούτου. Εδώ εκτρέφονται 1200 ζώα αναπαραγωγής, ενώ το γάλα μεταποιείται από τοπικά τυροκομεία.



### Family sheep farm - Rosen village

In the village of Rosen, General Toshevo municipality, is the sheep farm of Penka and Panayot Vasilevi with over 180 sheep.

### The dairy of the "Roles" company – Kardam village

The next point on the route is the village of Kardam, General Toshevo municipality and the dairy of the company "Roles" AD, which produces boutique cheeses for connoisseurs, mainly cow's milk cheese. They source their milk from local producers.

### Family goat farm - Kardam village

Family goat farm of Nikola Vassilev's is located in the village of Kardam. He and his wife take care of 150 goats, and the homemade goat cheese is sought after by people from all over the region.

### The sheep farm at the Dobrudzha Agricultural Institute

Dobrudzha Agricultural Institute, General Toshevo Municipality, raises the largest herd of the "Northeastern Dobrudzha Fine-fleece Sheep" breed. The breed was widely distributed in Northeastern Bulgaria, and is now declared aboriginal. Preservation of the gene pool is one of the strategic tasks of the institute. 1200 breeding animals are raised here, and the milk is processed by local dairies.



## ΟΙ ΔΡΟΜΟΙ ΤΟΥ ΤΥΡΙΟΥ ΤΩΝ ΠΕΡΙΟΧΩΝ TROYAN, APRILTSI, UGARCHIN

### Γεωγραφικό προφίλ: η Φυσιογνωμία της περιοχής

Η περιοχή των (ΟΤΔ) "Trojan, Ugarchin και Apriltsi" εκτείνεται σε 1.650,2 τ.χλμ., καταλαμβάνοντας το βόρειο τμήμα της οροσειράς Stara Planina (Κεντρική Βαλκανική). Το ανάγλυφο είναι ημιορεινό και ορεινό, περιλαμβάνοντας τμήματα του Εθνικού Πάρκου Κεντρικού Βαλκανίου και των φυσικών αποθεμάτων Steneto, Dzhenema, Kozya Stena και Severen Dzhenem.

Το υψόμετρο κυμαίνεται από 200 έως 1.320 μ., διαμορφώνοντας ήπιο ηπειρωτικό και ορεινό κλίμα με δροσερά καλοκαίρια, μακρύ φθινόπωρο και ήπιους χειμώνες. Οι συνθήκες αυτές, σε συνδυασμό με την καθαρή ατμόσφαιρα και τα ανεπηρέαστα φυσικά τοπία, ευνοούν την παραγωγή ποιοτικού γάλακτος και την ανάπτυξη της παραδοσιακής τυροκομίας.

Η περιοχή διαθέτει πλούσια βλάστηση και ορεινά λιβάδια με μεγάλη ποικιλία φαρμακευτικών και αρωματικών φυτών, τα οποία αποτελούν εξαιρετική τροφή για τα ζώα και προσδίδουν ιδιαίτερα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά στα γαλακτοκομικά προϊόντα. Τα εδάφη είναι εύφορα, κατάλληλα για καλλιέργεια ζωοτροφών και στήριξη μικτών εκμεταλλεύσεων.

Η κτηνοτροφία αποτελεί παραδοσιακό και βασικό τομέα της οικονομίας της περιοχής. Εκτρέφονται κυρίως πρόβατα, κασίκες και αγελάδες, συχνά σε οικογενειακές μονάδες μικρής κλίμακας, που διατηρούν τη σχέση με τη γη και το περιβάλλον. Το γάλα τους χρησιμοποιείται για την παραγωγή λευκού τυριού άλμης (sirene), κίτρινου τυριού (kashkaval) και άλλων παραδοσιακών γαλακτοκομικών προϊόντων, γνωστών για την καθαρότητα, τη γεύση και τη διατροφική τους αξία.

Παρά τη μείωση του ζωικού κεφαλαίου και τη γήρανση του αγροτικού πληθυσμού, παρατηρείται ανανεωμένο ενδιαφέρον για τη βιώσιμη κτηνοτροφία, τη χρήση δημοτικών και κρατικών βοσκοτόπων και την ενίσχυση της τοπικής παραγωγής μέσα από μικρά τυροκομεία και συνεταιρισμούς. Η παράδοση της τυροκομίας παραμένει ζωντανή και αποτελεί βασικό στοιχείο της πολιτιστικής ταυτότητας και της γαστρονομικής κληρονομιάς της περιοχής.

### Τυρί πρεσβευτής - *Ambassador cheese*

Η περιοχή φιλοξενεί μικρές οικογενειακές μονάδες και σύγχρονες βιολογικές φάρμες που συνδυάζουν παραδοσιακές τεχνικές με σύγχρονες μεθόδους παραγωγής, δημιουργώντας προϊόντα που ξεχωρίζουν για την καθαρότητα, την αυθεντικότητα και τη γευστική τους ταυτότητα.

Έτσι γεννήθηκε η ιδέα των **Ambassador Cheeses** – να αναδειχθούν τα πιο αντιπροσωπευτικά τυριά κάθε παραγωγού, εκείνα που αφηγούνται καλύτερα την ιστορία του τόπου, του γάλακτος και των ανθρώπων του.

Το **Ambassador Cheese** είναι το τυρί-πρεσβευτής κάθε τυροκομείου. Είναι εκείνο το προϊόν που εκφράζει με τον πιο γευστικό τρόπο τον τόπο, τους ανθρώπους και την παράδοσή του.

Φτιαγμένο από το γάλα των τοπικών κοπαδιών και ωριμασμένο με φροντίδα, κουβαλά τη γεύση του τοπίου και την ψυχή του παραγωγού.

Μέσα από αυτό, ο κάθε τόπος μιλά τη δική του «τυρένια γλώσσα» – μια γεύση που αφηγείται ιστορίες βουνού, βοσκοτόπων και ανθρώπων που κρατούν ζωντανή την τέχνη της τυροκομίας στην περιοχή.

## THE CHEESE ROUTES ON THE TERRITORIES TROYAN, APRILTSI, UGARCHIN

### Geographical profile: the Natural History of the region

The territory of the Local Action Group (LAG) "Trojan, Ugarchin and Apriltsi" covers 1,650.2 km<sup>2</sup>, situated on the northern slopes of the Stara Planina (Central Balkan Mountains). The landscape is semi-mountainous and mountainous, including parts of the Central Balkan National Park and the reserves Steneto, Dzhendema, Kozya Stena, and Severen Dzhendem.

Altitude varies from 200 to 1,320 m, creating a temperate continental and mountain climate with cool summers, long autumns, and mild winters. Combined with the clean air and unspoiled environment, these conditions are ideal for high-quality milk production and the continuation of traditional cheesemaking.

The area is characterized by rich vegetation and mountain meadows abundant in aromatic and medicinal plants, which form excellent pastures and contribute to the distinctive flavor and quality of local dairy products. The fertile soils support fodder crops and mixed farming systems, maintaining the balance between agriculture and livestock.

Livestock farming has long been a cornerstone of the region's economy. Sheep, goats, and cattle are raised mainly in small family farms, ensuring sustainable practices and preserving traditional methods. Their milk is used to produce white brined cheese (sirene), yellow cheese (kashkaval), and other traditional dairy products, valued for their purity, taste, and nutritional richness.

Despite the decline in livestock numbers and the aging rural population, there is growing interest in sustainable grazing, the use of municipal and state pastures, and the revival of local dairy production through small-scale dairies and cooperatives. The art of cheesemaking remains a vital part of the region's cultural identity and culinary heritage, linking its people to their land and history.

### *Ambassador cheese*

The region is home to small family dairies and modern organic farms that combine traditional craftsmanship with contemporary production methods, creating products that stand out for their purity, authenticity, and distinctive flavor identity.

This is how the idea of the **Ambassador Cheeses** was born – to highlight the most representative cheese of each producer, the one that best tells the story of the land, the milk, and the people behind it.

The Ambassador Cheese is the signature cheese of each dairy – the one that expresses, in the most flavorful way, the character of the place, its people, and its tradition.

Made from the milk of local herds and matured with care, it carries within it the taste of the landscape and the soul of its maker.

Through it, every place speaks its own "language of cheese" – a taste that tells stories of mountains, pastures, and the people who keep the art of cheesemaking alive across the region.



- 1 Lesidren
- 2 Staro Selo, Troyan
- 3 Golyama Zhelyazna
- 4 Borima
- 5 Troyan
- 6 Dobrodan
- 7 Vrabevo
- 8 Oreshak
- 9 Cherni Osam
- 10 Εθνικό πάρκο Κεντρικών Βαλκανίων  
*Central Balkan National Park*

## Γεωγραφικό προφίλ: η Φυσιογνωμία της περιοχής

Μια διαδρομή που ενώνει βουνά, ιστορία και γεύσεις: η καρδιά της Κεντρικής Βουλγαρίας μέσα από το γάλα, την πέτρα και τον χρόνο.

Η διαδρομή ξεκινά ανηφορίζοντας προς το χωριό Lesidren με μακράιωνη ιστορία και πλούσια τυροκομική παράδοση. Περνά δίπλα από το γαλήνιο φράγμα Sopot και το τυροκομείο Kondov, συνεχίζοντας προς τη μυστηριώδη σπηλιά Toplya κοντά στο Golyama Zhelyazna, όπου οι Θράκες άφησαν τα πρώτα τους ίχνη. Στο Borima οι ταξιδιώτες συναντούν το τυροκομείο Ibryamov και λίγο μετά το ρωμαϊκό φρούριο Sostra, μαρτυρία του αρχαίου δρόμου που ένωνε τη Μοισία με τη Θράκη. Από εκεί ο δρόμος οδηγεί στο Dobrodan, με τη φάρμα Danchevi, και στο Vrabevo, όπου το Eko Rima παράγει βιολογικά τυριά στους πρόποδες του λόφου με το παρεκκλήσι του Αγίου Παντελεήμονα.

Η διαδρομή ολοκληρώνεται στην πόλη Troyan, με το ιστορικό μοναστήρι της Κοίμησης της Θεοτόκου, τα εργαστήρια λαϊκής τέχνης του Oreshak και το Cherni Osam, πύλη προς το Εθνικό Πάρκο Κεντρικών Βαλκανίων και το καταφύγιο Ambaritsa.

## Εμπειρίες & δραστηριότητες

Κατά μήκος της διαδρομής, ο επισκέπτης συνδυάζει τυροκομική εμπειρία (επισκέψεις σε τυροκομεία και φάρμες, γευσιγνωσία τυριών) με φυσιολατρικές δραστηριότητες, όπως περιπάτους γύρω από το φράγμα Sopot, εξερεύνηση της σπηλιάς Toplya και περιήγηση σε τοπία με πλούσια ιστορία από την εποχή των Θρακών. Παράλληλα, γνωρίζει την πολιτιστική κληρονομιά της περιοχής μέσα από την επίσκεψη στο ρωμαϊκό φρούριο Sostra, την εκκλησία του Αγίου Δημητρίου στο Dobrodan, το μοναστήρι της Τρογιάννας, αλλά και την Εθνική Έκθεση Λαϊκών Τεχνών και Χειροτεχνίας στο Oreshak, όπου μπορεί να δει και να δοκιμάσει στην πράξη παραδοσιακές τέχνες (αγγειοπλαστική, ξυλογλυπτική, πυρογραφία, ύφανση). Στο Μουσείο Φυσικής Ιστορίας στο Cherni Osam γνωρίζει την άγρια πανίδα των Βαλκανίων, ενώ από το χωριό ξεκινούν ορειβατικές διαδρομές προς το καταφύγιο Ambaritsa, δίνοντας στην εμπειρία μια έντονη διάσταση ορεινού αγροτουρισμού.

## Geographical profile: the Natural History of the region

A route that weaves together mountains, history, and flavor – the heart of Central Bulgaria, told through milk, stone, and time.

The journey begins by ascending to the village of Lesidren, a place of ancient history and rich cheesemaking tradition. It passes by the tranquil Sopot Dam and the Kondov Dairy, continuing toward the mysterious Toplya Cave near Golyama Zhelyazna, where the Thracians once left their earliest traces.

In Borima, travelers encounter the Ibryamov Dairy, followed shortly by the Roman fortress of Sostra, a testament to the ancient road that once connected Moesia and Thrace. From there, the road leads to Dobrodan, home of the Danchevi Farm, and to Vrabevo, where Eko Rima produces organic cheeses beneath the hill crowned by the Chapel of St. Pantaleon.

The route concludes in the town of Troyan, with its historic Monastery of the Assumption of the Virgin, the traditional craft workshops of Oreshak, and Cherni Osam, gateway to the Central Balkan National Park and the Ambaritsa mountain refuge.

## Experiences & activities

Along the route, visitors can combine a cheesemaking experience – with visits to dairies and farms and cheese tastings – with nature activities such as walks around the Sopot Dam, exploration of the Toplya Cave, and excursions through landscapes rich in Thracian history. At the same time, they discover the region's cultural heritage through visits to the Roman fortress of Sostra, the Church of St. Dimitar in Dobrodan, the Troyan Monastery, and the National Exhibition of Folk Arts and Crafts in Oreshak, where they can observe and try traditional crafts such as pottery, woodcarving, pyrography, and weaving. At the Natural History Museum in Cherni Osam, visitors learn about the wild fauna of the Balkans, while from the village begin mountain trails leading to the Ambaritsa hut, adding a strong sense of mountain agrotourism to the experience.

## Σημεία ενδιαφέροντος

- Χωριό Lesidren
- Κορυφές Vasilyon, Sturgon, Koinets (πάνω από το Lesidren)
- Ποταμός Encha (παραπόταμος του Kalnik)
- Φράγμα / Λίμνη Sorot
- Gube (με το Creative House για κινηματογραφιστές)
- Χωριό Golyama Zhelyazna
- Σπηλιά Torlya
- Ποταμός Osam και κοιλάδα του
- Χωριό Lomets (κοντά στο Sostra)
- Εθνικό Πάρκο Κεντρικών Βαλκανίων
- Καταφύγιο Ambaritsa
- Lesidren τυροκομείο (στο χωριό Lesidren)
- Kondon τυροκομείο - φάρμα (κοντά στο φράγμα Sorot, Staro Selo)
- Mandra Ibryamon / Ferma Borima (στο χωριό Borima)
- Φάρμα Danchevi (βιολογική φάρμα γάλακτος, Dobrodan)
- Eko Rima dairy (στο χωριό Vrabevo)
- Τυροκομείο του Ινστιτούτου Ορεινής Κτηνοτροφίας και Γεωργίας (στην περιοχή Troyan)
- Εκκλησία Αγίου Δημητρίου στο Dobrodan
- Μνημείο πεσόντων πολέμων (Ρωσοτουρκικός, Βαλκανικοί, Α΄ Παγκόσμιος) στο Dobrodan
- Πολιτιστικό κέντρο / κοινοτικό «Prosveta – 1926» (Dobrodan)
- Μονή Τρογιάννας “Η Κοίμηση της Θεοτόκου” (κοντά στο Oreshak)
- Ερημητήριο “St. Nicholas” (ανατολικά της Μονής)
- Ερημητήριο “St. John the Baptist” στην περιοχή Zelenikonets
- Εθνική Έκθεση Λαϊκών Τεχνών και Χειροτεχνίας στο Oreshak
- Μουσείο Λαϊκών Τεχνών και Εφαρμοσμένων Τεχνών στην πόλη Troyan
- Μόνιμη έκθεση «Plum Culture in Troyan Region» (στο Μουσείο στην πόλη Troyan)
- Μουσείο Φυσικής Ιστορίας στο χωριό Cherni Osam
- Σχολή ορεινών οδηγών (mountain guides school) στο Cherni Osam

## Γιορτές περιοχής

- Γιορτή Αγίου Δημητρίου στο χωριό Dobrodan

### SCAN ME AND I WILL SHOW YOU THE WAY

Lesidren



Φράγμα  
Sorot  
Dam



Golyama Zhelyazna



Σπηλιά  
Torlya  
Cave



Lomets



Ποταμός Osam και  
η κοιλάδα του  
Osam River and  
its valley



Lomets



Εθνικό πάρκο  
Κεντρικών Βαλκανίων  
National Park  
Central Balkan



Καταφύγιο  
Ambaritsa  
Refuge



Τυροκομείο  
Kondon  
Dairy



## Places of interest

- Village Lesidren
- Peaks Vasilyov, Sturgon, Koinets (above Lesidren)
- Encha River (tributary of the Kalnik River)
- Sopot Dam / Lake
- Gube (with the Creative House for filmmakers)
- Village Golyama Zhelyazna
- Toplya Cave
- Osam River and its valley
- Village Lomets (near Sostra)
- National Park Central Balkan
- Ambaritsa Mountain Refuge
- Lesidren Dairy (Village Lesidren)
- Kondov dairy farm (near Sopot Dam, Staro Selo)
- Mandra Ibryamov / Ferma Borima (in the village Borima)
- Danchevi Farm (organic dairy farm, Dobrodan)
- Eko Rima dairy (Village Vrabevo)
- Dairy of Institute of Mountain Livestock and Agriculture (in the Troyan area)
- Church of St. Dimitar (Dobrodan)
- War Memorial (Russo-Turkish, Balkan and World War I) in Dobrodan
- Cultural and Community Center «Prosveta – 1926» (Dobrodan)
- Troyan Monastery “Assumption of the Virgin Mary” (near Oreshak)
- Hermitage of “St. Nicholas” (east of the monastery)
- Hermitage of “St. John the Baptist” in the Zelenikovets area
- National Exhibition of Folk and Applied Arts in Oreshak
- Museum of Folk Crafts and Applied Arts in Troyan
- Μόνιμη έκθεση Permanent exhibition «Plum Culture in Troyan Region» (at the museum in Troyan)
- National History Museum in the village of Cherni Osam
- Mountain guides school in Cherni Osam

## Regional festivities

- Feast of St. Dimitar in the village of Dobrodan

Mandra Ibryamov  
Ferma Borima



Τυροκομείο  
Eko Rima  
Diary Vrabevo



Εκκλησία Αγ. Δημητρίου  
Dobrodan  
Church of St. Dimitar



Dobrodan



Μουσείο Φυσικής Ιστορίας  
National History  
Museum (Cherni Osam)



Ινστιτούτο Ορεινής  
Κτηνοτροφίας και Γεωργίας  
Institute of Mountain  
Livestock and Agriculture



Μονή Τρογιάνας  
“Η Κοίμηση της Θεοτόκου”  
Troyan Monastery  
“Assumption of the  
Virgin Mary”



Εθνική Έκθεση Λαϊκών  
Τεχνών και Χειροτεχνίας  
(Oreshak)  
National Exhibition of Folk  
and Applied Arts (Oreshak)



Μουσείο Λαϊκών Τεχνών  
και Εφαρμοσμένων Τεχνών  
(Troyan)  
Museum of Folk Crafts  
and Applied Arts (Troyan)



## Γαστρονομικό προφίλ



Χωριό Staro Selo (Δήμος Troyan):

Ένα χωριό με βαθιά τυροκομική παράδοση, όπου η παραγωγή βασίζεται στις καλύτερες πρακτικές και στις αιώνιες τεχνικές της Βουλγαρίας. Το τοπικό τυροκομείο ήταν το πρώτο στη χώρα που αδειοδοτήθηκε (1998) για παραγωγή και εξαγωγή γαλακτοκομικών στην ΕΕ· σήμερα πάνω από το 90% της παραγωγής κατευθύνεται σε διεθνείς αγορές, με τα Βαλκανικά τυριά του Troyan να διατίθενται σε Γερμανία, Γαλλία, Ολλανδία, Σουηδία, Αυστρία, Βέλγιο, αλλά και Ελλάδα και Ρουμανία.

### AMBASSADOR CHEESE: ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΛΕΥΚΟ ΤΥΡΙ ΑΛΜΗΣ ΑΠΟ ΠΡΟΒΕΙΟ ΓΑΛΑ



Μακρά ωρίμανση που του δίνει συμπαγή υφή και ευχάριστο, χαρακτηριστικό άρωμα. Αντιπροσωπεύει την τυροκομική ταυτότητα του τυροκομείου του Staro Selo. Συστατικά: 98,95% βιολογικό πρόβειο γάλα, 0,005% μικροβιακό πυτιά, 0,001% καλλιέργεια εκκινητή, 0,044% ασβέστιο, 1% θαλασσίνο αλάτι.

### ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΛΕΥΚΟ ΤΥΡΙ ΑΛΜΗΣ ΑΠΟ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΓΑΛΑ



Συστατικά: 98,95% παστεριωμένο βιολογικό κατσικίσιο γάλα, 0,005% μικροβιακό ένζυμο, 0,001% καλλιέργεια εκκινητή, 0,044% ασβέστιο, 1% θαλασσίνο αλάτι.

### ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΚΙΤΡΙΝΟ ΤΥΡΙ (ΚΑSHKAVAL) ΑΠΟ ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ ΓΑΛΑ



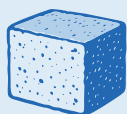
Συστατικά: 97,95% βιολογικό αγελαδινό γάλα, 0,005% μικροβιακό ένζυμο, 0,001% καλλιέργεια εκκινητή, 0,044% ασβέστιο, 1% θαλασσίνο αλάτι.

### ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΚΙΤΡΙΝΟ ΤΥΡΙ (ΚΑSHKAVAL) ΑΠΟ ΠΡΟΒΕΙΟ ΓΑΛΑ



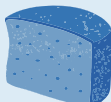
Συστατικά: 98,95% παστεριωμένο βιολογικό πρόβειο γάλα, 0,009% μικροβιακό ένζυμο, 0,001% καλλιέργεια εκκινητή, 0,04% ασβέστιο, 2% θαλασσίνο αλάτι.

### ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΛΕΥΚΟ ΤΥΡΙ ΑΛΜΗΣ ΑΠΟ ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ ΓΑΛΑ



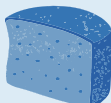
Κλασικό λευκό τυρί άλμης από βιολογικό αγελαδινό γάλα, με ήπια, γαλακτώδη γεύση και σταθερή δομή.

### ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΓΚΟΥΝΤΑ (ΓΟΥΔΑ) ΑΠΟ ΠΡΟΒΕΙΟ ΓΑΛΑ



Ημισκληρο τυρί τύπου γκούντα (gouda) από βιολογικό πρόβειο γάλα, με πλούσια, βουτυράτη γεύση.

### ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΓΚΟΥΝΤΑ (ΓΟΥΔΑ) ΑΠΟ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΓΑΛΑ



Τυρί γκούντα (gouda) από βιολογικό κατσικίσιο γάλα, με πιο έντονο, χαρακτηριστικό άρωμα.

### ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΚΡΕΜΩΔΕΣ ΤΥΡΙ (CURD) ΑΠΟ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΓΑΛΑ



Μαλακό, αλειφόμενο τυρί τυροπήγματος από βιολογικό κατσικίσιο γάλα, ιδανικό για άλειμμα ή μαγείρεμα.

## Gastronomic profile



Village Staro Selo (Trojan Municipality):

A village with deep cheesemaking roots, where production follows best practices and centuries-old Bulgarian traditions. Its dairy was the first in Bulgaria (1998) licensed to produce and export dairy products to the EU; today, over 90% of output goes to international markets, with Trojan Balkan cheeses sold in Germany, France, the Netherlands, Sweden, Austria, Belgium, as well as Greece and Romania.

### AMBASSADOR CHEESE: ORGANIC SHEEP'S WHITE BRINED CHEESE



Long maturation gives this cheese a firm texture and a pleasant, distinctive aroma. It embodies the cheesemaking character of Staro Selo's dairy.

Ingredients: 98.95% organic sheep's milk, 0.005% microbial enzyme, 0.001% starter culture, 0.044% calcium, 1% sea salt.

### ORGANIC GOAT'S WHITE BRINED CHEESE



Ingredients: 98.95% pasteurized organic goat's milk, 0.005% microbial enzyme, 0.001% starter culture, 0.044% calcium, 1% sea salt.

### ORGANIC YELLOW CHEESE (KASHKAVAL) FROM COW'S MILK



Ingredients: 97.95% organic cow's milk, 0.005% microbial enzyme, 0.001% starter culture, 0.044% calcium, 1% sea salt.

### ORGANIC YELLOW CHEESE (KASHKAVAL) FROM SHEEP'S MILK



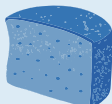
Ingredients: 98.95% pasteurized organic sheep's milk, 0.009% microbial enzyme, 0.001% starter culture, 0.04% calcium, 2% sea salt.

### ORGANIC COW'S WHITE BRINED CHEESE



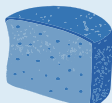
Classic brined cheese from organic cow's milk, with a mild milky taste and stable structure.

### ORGANIC GOUDA FROM SHEEP'S MILK



Semi-hard Gouda-style cheese made from organic sheep's milk, with rich, buttery flavour.

### ORGANIC GOUDA FROM GOAT'S MILK



Gouda-style cheese from organic goat's milk, with a more pronounced, characteristic aroma.

### ORGANIC GOAT'S CURD CHEESE



Soft, spreadable curd cheese from organic goat's milk, ideal for spreading or cooking.

## ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΚΡΕΜΩΔΕΣ ΤΥΡΙ (CURD) ΑΠΟ ΠΡΟΒΕΙΟ ΓΑΛΑ



Πυκνό, πλούσιο τυρί τυροπήγματος από βιολογικό πρόβειο γάλα, με γεμάτη, γαλακτώδη γεύση.

## ΚΡΕΜΩΔΕΣ ΤΥΡΙ (CURD) ΑΠΟ ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ ΓΑΛΑ



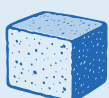
Ήπιο τυρί τυροπήγματος από αγελαδινό γάλα, κατάλληλο για σαλάτες, πίτες ή αλείμματα.



Χωριό Vrabevo (Δήμος Troyan):

Το Vrabevo βρίσκεται στα Προβαλκάνια, στους πρόποδες της Stara Planina, προστατευμένο από τους κατάφυτους λόφους του θρυλικού Gyaur Bair (ύψωμα). Κάποτε από τα πιο ακμαία χωριά της περιοχής, γνώρισε μεγάλη μείωση πληθυσμού μετά το κλείσιμο του σχολείου, καθώς πολλές νέες οικογένειες μετακόμισαν στην πόλη.

## AMBASSADOR CHEESE: ΤΥΡΙ «RIMA»



Λευκό βιολογικό τυρί από αγελαδινό γάλα, ωρίμανσης 45 ημερών. Ξεχωρίζει για την ευχάριστη γεύση και το άρωμά του, που επηρεάζεται από την παρουσία τρούφας στην περιοχή.

## ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ



Παράγεται σε δύο τύπους λιπαρών, 2% και 3,6%, με φυσική γεύση και παραδοσιακή υφή.

## ΒΟΥΤΥΡΟ ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ



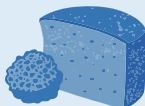
Παρασκευάζεται με φυσική μέθοδο, με πλούσια γεύση και κρεμώδη υφή.

## ΑΡΙΑΝΙ

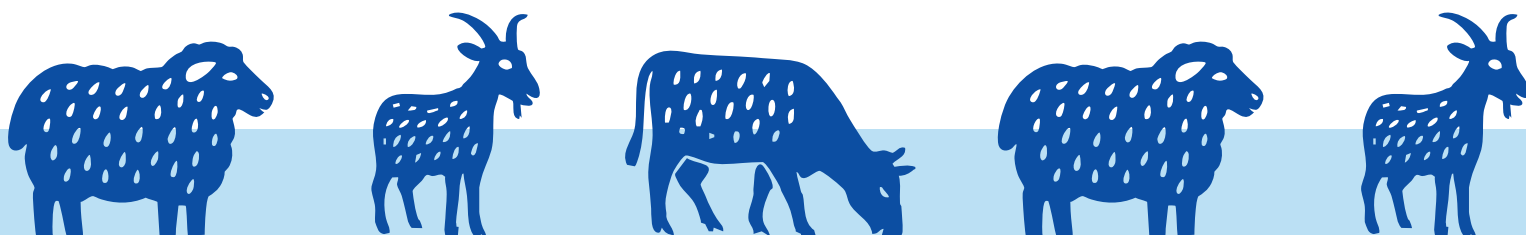


Δροσιστικό, ελαφρώς αλμυρό ρόφημα που παρασκευάζεται από γιαούρτι, νερό και λίγο αλάτι. Παράγεται με παραδοσιακό τρόπο, από φρέσκο αγελαδινό γάλα με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, κάτι που του χαρίζει πιο γεμάτη, κρεμώδη γεύση.

## ΤΥΡΙΑ ΚΑΙ ΒΟΥΤΥΡΟ ΜΕ ΤΡΟΥΦΑ



Προϊόντα που δημιουργήθηκαν πρόσφατα, επηρεασμένα από τη δημοφιλία της τρούφας και το τοπικό Φεστιβάλ Τρούφας του Ugarchin. Έχουν πιο σύνθετο άρωμα και εκλεπτυσμένη γεύση.



### ORGANIC SHEEP'S CURD CHEESE



Dense, rich curd cheese from organic sheep's milk, with full, milky flavour.

### COW'S CURD CHEESE



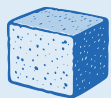
Mild curd cheese from cow's milk, suitable for salads, pies or spreads.



Village Vrabevo (Trojan Municipality):

Vrabevo lies in the Pre-Balkan region at the foothills of the Stara Planina, sheltered by the forested slopes of the legendary Gyaur Bair. Once one of the most thriving villages in the municipality, it declined after the closure of its school, prompting many young families to move to the city.

### AMBASSADOR CHEESE: "RIMA" CHEESE



A classic organic white brined cheese made from cow's milk, aged for 45 days. Its pleasant taste and aroma are subtly influenced by the presence of truffles in the region.

### COW'S MILK YOGURT



Produced in two fat levels, 2% and 3.6%, with a natural flavor and traditional texture.

### COW'S MILK BUTTER



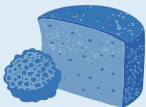
Crafted traditionally, rich and creamy.

### AYRAN

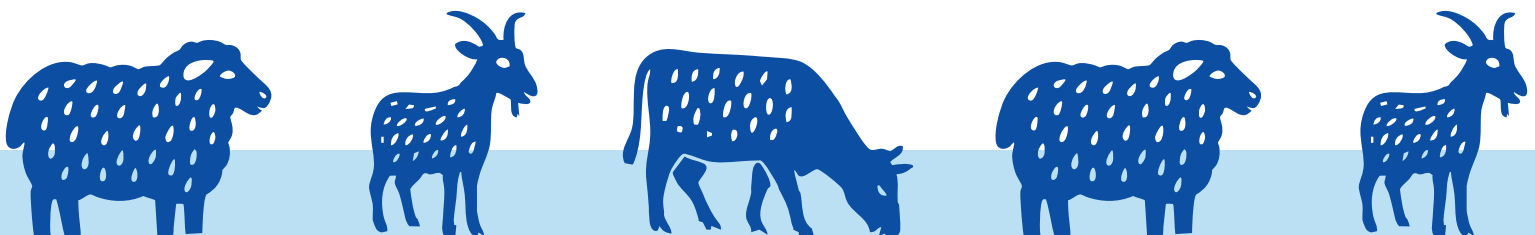


A refreshing, lightly salted drink made from yogurt, water, and a pinch of salt. Produced following a traditional dairy method, using fresh, full-fat cow's milk, which gives it a richer, creamier taste.

### TRUFFLE-INFUSED CHEESE AND BUTTER



Newer specialty products inspired by the rising popularity of truffles and the local Truffle Festival in Ugarchin; featuring refined, aromatic profiles.





## Χωριό Lesidren (Δήμος Ugarchin):

Το Lesidren είναι ένα μεγάλο, ζωντανό χωριό στους πρόποδες του όρους Vasilgen, μέσα σε ένα όμορφο βαλκανικό φαράγγι. Η περιοχή είναι οικολογικά καθαρή, με ήπιο κλίμα, ενώ το καλοκαιρινό τοπικό αεράκι «vechernika» δροσίζει καθημερινά το χωριό. Οι οξιές και οι δρύες που καλύπτουν τις πλαγιές χαρίζουν καθαρό αέρα, και το ποτάμι που τη διασχίζει ολοκληρώνει το ειδυλλιακό τοπίο.

### AMBASSADOR CHEESE: ΛΕΥΚΟ ΤΥΡΙ ΑΛΜΗΣ ΑΠΟ ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ ΓΑΛΑ



Παρασκευάζεται από πλήρες ή ομογενοποιημένο αγελαδινό γάλα. Πορώδες, λιγότερο πυκνό από τα σκληρά τυριά, ωριμάζει για 35 ημέρες. Διατίθεται από μικρές συσκευασίες έως και 15 κιλά.

### ΛΕΥΚΟ ΤΥΡΙ ΑΛΜΗΣ ΑΠΟ ΠΡΟΒΕΙΟ ΓΑΛΑ



Παραδοσιακό βουλγαρικό τυρί, πλούσιο σε αρώματα και πρωτεΐνες, ωρίμανση 35 ημερών, με μαλακή αλλά συνεκτική υφή.

### ΛΕΥΚΟ ΤΥΡΙ ΑΛΜΗΣ ΑΠΟ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΓΑΛΑ



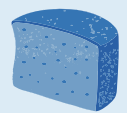
Πιο έντονο σε γεύση από το αγελαδινό και το πρόβειο, με φυσική οξύτητα και ελαφρώς πιο συμπαγή υφή. Παράγεται με την ίδια παραδοσιακή διαδικασία και ωρίμανση 35 ημερών.

### ΛΕΥΚΟ ΤΥΡΙ ΑΛΜΗΣ ΑΠΟ ΒΟΥΒΑΛΙΣΙΟ ΓΑΛΑ



Πλούσιο, με κρεμώδη γεύση και υψηλή θρεπτική αξία. Διατίθεται και σε μίξη βουβαλίσσιου-αγελαδινού.

### ΚΙΤΡΙΝΟ ΤΥΡΙ (KASHKAVAL) ΑΠΟ ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ ΓΑΛΑ



Παραδοσιακό βουλγαρικό κίτρινο τυρί. Το ώριμο «σχίζεται σε λωρίδες», ενώ το άωρο είναι πιο μαλακό και ελαστικό. Ωρίμανση 45 ημερών.

### ΒΟΥΤΥΡΟ



Παράγεται από υψηλής ποιότητας γάλα, με πλούσια γεύση.

### ΤΥΡΙ ΤΥΠΟΥ COTTAGE



Μαλακό, αλειφόμενο τυρί τυροπήγματος από βιολογικό κατσικίσιο γάλα, ιδανικό για άλειμμα ή μαγείρεμα. Παρασκευάζεται από αγελαδινό γάλα χαμηλής ή μέτριας λιπαρότητας και δεν απαιτεί μακρά ωρίμανση – γι' αυτό και παραμένει δροσερό, ζουμερό και ευκολοχώνευτο.

### ΓΙΑΟΥΡΤΙ 2% & 3,6%



Με παραδοσιακή γεύση αλλά και πιο «ελαφριά» εκδοχή.



### Village Lesidren (Ugarchin Municipality):

Lesidren is a large, lively village at the foot of Mount Vasilyev, nestled in a beautiful Balkan gorge. The area is ecologically pristine, with a mild climate, and the local summer breeze "vechernika" cools the village every day. Beech and oak forests on the surrounding hills provide fresh air, while the river flowing through the settlement completes the idyllic scenery.

#### AMBASSADOR CHEESE: WHITE BRINED CHEESE FROM COW'S MILK



Made from whole or standardized milk. Porous, less dense than hard cheeses, matured for 35 days. Available from small vacuum packs up to 15 kg containers.

#### WHITE BRINED CHEESE FROM SHEEP'S MILK



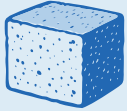
Traditional, aromatic, protein-rich, matured for 35 days, with a soft but cohesive texture.

#### WHITE BRINED CHEESE FROM GOAT'S MILK



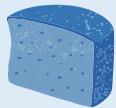
More intense flavor than with cow's or sheep's milk, naturally tangy and slightly firmer. Produced using the same traditional method and 35-day maturation.

#### WHITE BRINED CHEESE FROM BUFFALO MILK



Rich, creamy, highly nutritious. Also available as a buffalo-cow milk blend.

#### YELLOW CHEESE (KASHKAVAL) FROM COW'S MILK



A traditional Bulgarian yellow cheese. When well-aged it "tears into strips"; when young it is soft and rubbery. Matures for 45 days.

#### BUTTER



Made from high-quality milk, with a rich, full flavor.

#### COTTAGE-TYPE CHEESE (CURD CHEESE)



A fresh, mild-flavored cheese, recognizable by its soft, granular curds. Made from cow's milk with low or moderate fat content, it does not require aging, which keeps its texture moist, light, and easy to digest.

#### YOGURT 2% & 3.6%



Available in both traditional taste and a lighter "Danone-style" profile.



### Ινστιτούτο Ορεινής Κτηνοτροφίας και Γεωργίας (Τρογαν):

Το Ινστιτούτο Ορεινής Κτηνοτροφίας και Γεωργίας στο Τρογαν εξειδικεύεται στην ανάπτυξη λύσεων για τη γεωργία και την κτηνοτροφία στις ορεινές και ημιορεινές περιοχές της Βουλγαρίας. Παράγει μια σειρά από παραδοσιακά και βιολογικά προϊόντα της περιοχής – όπως βιολογικά τυριά από αγελαδινό και κατσικίσιο γάλα, χυμούς από αρώνια, βατόμουρα, φραγκοστάφυλα και χαινόμελες, καθώς και μικρές ποσότητες lactofrut (μείγμα γάλακτος ή ορού με φρουτοχυμό). Η παραγωγή του είναι μοναδική και φιλική προς το περιβάλλον, αποτελώντας σημείο αναφοράς για την τοπική αγροδιατροφική παράδοση.

#### AMBASSADOR CHEESE: ΛΕΥΚΟ ΤΥΡΙ «TROYAN» ΑΠΟ ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ ΓΑΛΑ



Ένα λευκό τυρί μέτριας σκληρότητας, με λεία επιφάνεια και διάσπαρτους πόρους. Παράγεται από 5–5,5 λίτρα αγελαδινού γάλακτος ανά κιλό, παστεριώνεται στους 78–80°C και ωριμάζει για 30 ημέρες. Έχει λευκό έως ελαφρώς κρεμώδες χρώμα, ήπια γαλακτώδη γεύση και μέτρια αλμύρα (2–3,5% αλάτι). Διατηρείται έως 10 μήνες σε άλμη ή 4 μήνες σε vacuum. Το τυρί αυτό επιλέχθηκε ως «πρεσβευτής» του Ινστιτούτου χάρη στην καθαρή, ισορροπημένη γεύση του.

#### ΛΕΥΚΟ ΤΥΡΙ ΑΠΟ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΓΑΛΑ



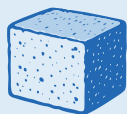
Παράγεται με την ίδια διαδικασία όπως το αγελαδινό τυρί. Προσφέρει πιο έντονο άρωμα και χαρακτηριστική κατσικίσια γεύση, διατηρώντας την ίδια ωρίμανση και υφή.



### Χωριό Borima (Δήμος Τρογαν):

Το χωριό Borima, απλωμένο στις βόρειες πλαγιές των Βαλκανικών Βουνών στα 456 μ. υψόμετρο, βρίσκεται ανάμεσα στους ποταμούς Osam και Vit, μέσα σε ένα τοπίο από λόφους και πλούσια βλάστηση. Τα δάση οξιάς, αρχαίων δρυών, φλαμουριάς και σημύδας, αλλά και οι γύρω πευκώνες, χαρίζουν στο χωριό αέρα καθαρό και ήρεμο. Το κλίμα είναι εύκρατο-ηπειρωτικό, διαμορφωμένο από τους ξηρούς ανατολικούς ανέμους και τους δυτικούς που φέρνουν βροχές. Μια περιοχή ζωντανής φύσης, παραδοσιακής γεωργίας και ισχυρής γαλακτοκομικής παράδοσης.

#### AMBASSADOR CHEESE: ΛΕΥΚΟ ΤΥΡΙ ΑΛΜΗΣ ΑΠΟ ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ ΓΑΛΑ



Παρασκευάζεται από 5–6 λίτρα γάλακτος ανά 1 κιλό τυριού. Ωριμάζει για 45 ημέρες. Πλούσιο σε απαραίτητα αμινοξέα (λυσίνη, βαλίνη, μεθειονίνη κ.ά.). Χαμηλότερα λιπαρά, υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες.

#### ΚΙΤΡΙΝΟ ΤΥΡΙ



Χρειάζονται περίπου 10 λίτρα γάλακτος για 1 κιλό. Ωριμάζει σε 20 ημέρες. Σταθερή υφή, ήπια γεύση, κατάλληλο για μαγείρεμα και επιτραπέζια χρήση.

#### ΤΥΡΙ COTTAGE



Ελαφρύ, με ήπια γεύση και υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη. Ιδανικό για καθημερινή κατανάλωση.



### Institute of Mountain Livestock and Agriculture (Trojan):

The Institute of Mountain Livestock and Agriculture in Trojan focuses on developing solutions for agriculture and animal husbandry in the mountainous and foothill regions of Bulgaria. It produces a range of traditional and organic regional products – including organic cheeses from cow's and goat's milk, juices from aronia, raspberries, blackcurrants, and chaenomeles, as well as small-batch lactofrut (a blend of milk or whey with fruit juice). Its production is unique and environmentally friendly, preserving the authentic agri-food heritage of the region.

#### AMBASSADOR CHEESE: WHITE BRINED "TROYAN" CHEESE FROM COW'S MILK



A moderately firm white cheese with a smooth surface and scattered pores. Made from 5–5.5 liters of cow's milk per kilogram, pasteurized at 78–80°C and matured for 30 days. Its color ranges from white to slightly creamy, with a mild lactic flavor and balanced saltiness (2–3.5%). Shelf life is up to 10 months in brine or 4 months vacuum-packed. This cheese was chosen as the dairy's "Ambassador Cheese" for its clean, well-balanced taste.

#### GOAT'S MILK CHEESE



Produced using the same technology as the cow's cheese. It has a more pronounced aroma and the distinctive flavor of goat's milk, with similar maturation and texture characteristics.



### Village Lesidren (Ugarchin Municipality):

Borima lies on the northern slopes of the Balkan Mountains at 456 m altitude, nestled between the Osam and Vit rivers. Its gently hilly terrain is surrounded by forested heights, with rich vegetation of beech, ancient oaks, linden, birch and pine woods. The village has a temperate continental climate, shaped by the dry eastern winds and the rain-bringing western ones. It is an area of vibrant nature, traditional agriculture, and a long-standing dairy heritage.

#### AMBASSADOR CHEESE: WHITE BRINED CHEESE FROM COW'S MILK



Requires 5–6 liters of milk per 1 kg of cheese. Matures for 45 days. Rich in essential amino acids (lysine, valine, methionine, etc.). Lower fat, higher protein content.

#### BALKAN YELLOW CHEESE



Produced from about 10 liters of milk per 1 kg. Matures for 20 days. Firm texture and mild flavor, suitable for eating or cooking.

#### COTTAGE CHEESE



Light, mild, and protein-rich. Ideal for everyday meals.

## ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ



Παρασκευάζεται από φρέσκο αγελαδινό γάλα με παραδοσιακή καλλιέργεια, που του δίνει ήπια γεύση και πλούσια, κρεμώδη υφή.

## ΑΡΙΑΝΙ



Δροσιστικό, ελαφρώς αλμυρό ρόφημα που παρασκευάζεται από γιαούρτι, νερό και λίγο αλάτι. Παράγεται με παραδοσιακό τρόπο, από φρέσκο αγελαδινό γάλα με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, κάτι που του χαρίζει πιο γεμάτη, κρεμώδη γεύση.

## ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΒΟΥΤΥΡΟ



Παρασκευάζεται με την παλιά παραδοσιακή μέθοδο. Προέρχεται από γάλα με τουλάχιστον 3,7% λιπαρά. Η γλυκιά γεύση του οφείλεται στη μελάσα που περιέχεται στην τροφή των ζώων.

## ΦΡΕΣΚΟ ΓΑΛΑ



Πλούσιο σε λιπαρά και θρεπτικά συστατικά, κατάλληλο για άμεση κατανάλωση ή χρήση σε μαγειρική.



### YOGURT FROM COW'S MILK



Made from fresh cow's milk using traditional starter cultures, giving it a mild flavor and a rich, creamy texture.

### AYRAN



A refreshing, lightly salted drink made from yogurt, water, and a pinch of salt. Produced following a traditional dairy method, using fresh, full-fat cow's milk, which gives it a richer, creamier taste.

### TRADITIONAL BUTTER



Made using the old-fashioned method. From farm milk with at least 3.7% fat. Slight sweetness due to molasses in the animal feed.

### FRESH MILK



Rich natural milk, used for direct consumption or cooking.



## ΟΙ ΔΡΟΜΟΙ ΤΟΥ ΤΥΡΙΟΥ ΤΩΝ ΠΕΡΙΟΧΩΝ SLIVNITSA-DRAGOMAN

### Γεωγραφικό προφίλ: η Φυσιογνωμία της περιοχής

Η περιοχή της ΟΤΔ «Slivnitsa - Dragoman» διαθέτει ιδιαίτερα ευνοϊκή γεωγραφική θέση, καθώς βρίσκεται πάνω σε σημαντικούς διεθνείς μεταφορικούς άξονες και σε άμεση γειτνίαση με την πρωτεύουσα Σόφια. Η εγγύτητα αυτή εξασφαλίζει εύκολη πρόσβαση τόσο σε μεγάλες αγορές όσο και σε Έλληνες, Βούλγαρους και διεθνείς επισκέπτες, ενώ η πολύ καλή οδική υποδομή διευκολύνει τη σύνδεση με τη Σερβία και τις γύρω περιοχές.

Η γεωργική φυσιογνωμία της περιοχής χαρακτηρίζεται από εδάφη κατηγοριών III έως VI, με κυρίαρχα τα καστανά δασικά εδάφη, δηλαδή γαίες μεσαίας έως περιορισμένης γονιμότητας. Τα εδάφη αυτά δεν είναι εντατικά καλλιεργήσιμα για απαιτητικές μονοκαλλιέργειες, ωστόσο, σε συνδυασμό με το ήπιο κλίμα και τη μέση υγρασία, ευνοούν την καλλιέργεια δημητριακών και τεχνικών φυτών, προσφέροντας παράλληλα μια σταθερή βάση για την ανάπτυξη της κτηνοτροφίας. Καθαρά βοσκοτόπια με φαρμακευτικά φυτά, εκτροφή γαλακτοπαραγωγών ζώων και παραγωγή υψηλής ποιότητας τυριών σύμφωνα με παραδοσιακές τοπικές συνταγές συνθέτουν τον πυρήνα της αγροδιατροφικής ταυτότητας της περιοχής.

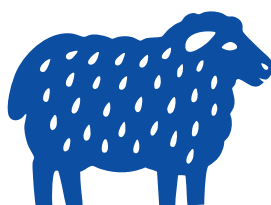
Παράλληλα, η ποικιλομορφία των εδαφών και οι ευνοϊκές κλιματικές συνθήκες δημιουργούν σημαντικές προϋποθέσεις για την ανάπτυξη της δασοκομίας, η οποία συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας του εδάφους, του αέρα και των υδάτων. Η απουσία μεγάλων ρυπογόνων δραστηριοτήτων καθιστά την περιοχή οικολογικά καθαρή και ασφαλή, προσφέροντας ιδανικές συνθήκες για οικοτουρισμό, παρατήρηση άγριας ζωής, επισκέψεις σε προστατευόμενες περιοχές και ανάπτυξη εναλλακτικών μορφών τουρισμού.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει και το πλούσιο πολιτιστικό και ιστορικό απόθεμα της περιοχής. Τα πρώτα ίχνη ανθρώπινης παρουσίας χρονολογούνται από την αρχαιότητα και συνδέονται με τη φυλή των Τριβαλλών. Η στρατηγική θέση των σημερινών δήμων Slivnitsa και Dragoman αποτυπώθηκε ήδη από τη ρωμαϊκή εποχή, όταν από εδώ διερχόταν η Via Militaris, ένας από τους σημαντικότερους στρατιωτικούς δρόμους της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας. Η μακραίωνη ιστορική συνέχεια αντικατοπτρίζεται στον πλούτο των μνημείων, των αρχαιολογικών ευρημάτων και των παραδοσιακών οικισμών.

Οι εκκλησίες, τα μοναστήρια, τα παρεκκλήσια, οι σταυροί τάματος και οι ιστορικοί τόποι συνθέτουν ένα ιδιαίτερο πολιτιστικό τοπίο, που προσφέρεται για την ανάπτυξη θρησκευτικού, ιστορικού και περιηγητικού τουρισμού. Τα τοπικά πολιτιστικά κέντρα και κυρίως τα παραδοσιακά τσαϊναρτσίλια (читалища) διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη διατήρηση και μετάδοση της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς.

Η μακραίωνη κτηνοτροφική παράδοση της περιοχής Slivnitsa - Dragoman αποτυπώνεται ξεκάθαρα και στα τυριά της, τα οποία αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της τοπικής ταυτότητας. Παραγόμενα κυρίως από αγελαδινό, πρόβειο και κατσικίσιο γάλα, τα τοπικά τυριά βασίζονται σε παραδοσιακές συνταγές και τεχνικές που μεταδίδονται από γενιά σε γενιά. Η ποιότητα του γάλακτος, που προέρχεται από ζώα εκτροφόμενα σε καθαρά βοσκοτόπια με πλούσια χλωρίδα, προσδίδει στα προϊόντα ιδιαίτερη γεύση, άρωμα και θρεπτική αξία. Τα λευκά τυριά άλμης, τα ημισκληρα και σκληρά τυριά, καθώς και τα φρέσκα γαλακτοκομικά, συνθέτουν ένα πλούσιο γευστικό μωσαϊκό, το οποίο συνδέει άμεσα τον τόπο, το φυσικό περιβάλλον και τους ανθρώπους του.

Μέσα από τις διαδρομές του τυριού, το CheeseScare, ο επισκέπτης έχει την ευκαιρία να γνωρίσει από κοντά αυτή τη ζωντανή παράδοση και να κατανοήσει πώς το τοπίο και η ιστορία μεταφράζονται σε γεύση.



## THE CHEESE ROUTES OF THE REGIONS SLIVNITSA-DRAGOMAN

### Geographical profile: the Natural History of the region

The area of the Local Action Group (LAG) "Slivnitsa – Dragoman" enjoys a particularly favorable geographical location, as it lies along major international transport corridors and in close proximity to the capital city of Sofia. This closeness ensures easy access to large markets as well as to Bulgarian, Greek, and international visitors, while the well-developed road infrastructure facilitates connections with Serbia and the surrounding regions.

The agricultural profile of the area is shaped by soils classified from Category III to VI, with cinnamon forest soils predominating. These are lands of moderate to limited fertility, not suitable for intensive monoculture farming. However, combined with the mild climate and moderate humidity, they are well suited for the cultivation of cereals and industrial crops, while at the same time providing a solid foundation for livestock farming. Clean pastures rich in medicinal plants, the raising of dairy animals, and the production of high-quality cheeses according to traditional local recipes form the core of the region's agri-food identity.

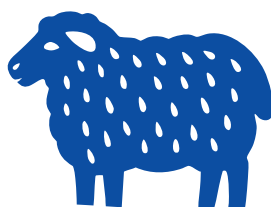
At the same time, the diversity of soils and favorable climatic conditions create significant potential for the development of forestry, which contributes to improving soil quality, air purity, and water resources. The absence of major polluting activities makes the area ecologically clean and safe, offering ideal conditions for ecotourism, wildlife observation, visits to protected areas, and the development of alternative forms of tourism.

The region's rich cultural and historical heritage is another key attraction. The earliest traces of human presence date back to antiquity and are associated with the Thracian tribe of the Triballi. The strategic position of today's municipalities of Slivnitsa and Dragoman was already evident during Roman times, when the Via Militaris—one of the most important military roads of the Roman Empire—passed through this territory. This long historical continuity is reflected in the abundance of monuments, archaeological finds, and traditional settlements.

Churches, monasteries, chapels, votive crosses, and historic sites together form a distinctive cultural landscape that lends itself to the development of religious, historical, and exploratory tourism. Local cultural institutions, and especially the traditional community centers (chitalishta), play a key role in preserving and transmitting the area's intangible cultural heritage.

The long-standing livestock-farming tradition of the Slivnitsa–Dragoman area is clearly reflected in its cheeses, which are an integral part of the local identity. Produced mainly from cow's, sheep's, and goat's milk, local cheeses are based on traditional recipes and techniques passed down through generations. The quality of the milk—sourced from animals raised on clean pastures with rich natural flora—gives these products their distinctive taste, aroma, and nutritional value. White brined cheeses, semi-hard and hard cheeses, as well as fresh dairy products, create a rich gastronomic mosaic that directly connects the land, the natural environment, and its people.

Through the cheese routes of CheeseScape, visitors have the opportunity to experience this living tradition firsthand and to understand how landscape and history are transformed into flavor.



## ΔΙΑΔΡΟΜΗ: Η ΠΕΡΙΟΧΗ SLIVNITSA - DRAGOMAN

Η διαδρομή της περιοχής συνδυάζει την τοπική τυροκομική παράδοση με ένα πλούσιο μωσαϊκό φυσικών, ιστορικών και πολιτιστικών τοπιών. Τυροκομεία και φάρμες παραδοσιακής παραγωγής συναντούν μνημεία, προστατευόμενες περιοχές και τοπικές γαστρονομικές στάσεις, δημιουργώντας ιδανικές συνθήκες για την ανάπτυξη αγροτουρισμού και γαστρονομικού τουρισμού.

Η διαδρομή ξεκινά από τη Σόφια – φυσικό σημείο αφετηρίας για τους διεθνείς επισκέπτες – και κατευθύνεται προς τη Slivnitsa και τη Dragoman, προσκαλώντας τον ταξιδιώτη να γνωρίσει από κοντά τους ανθρώπους, τις γεύσεις και τις ιστορίες που διαμορφώνουν τον χαρακτήρα του CheeseScare και της ευρύτερης περιοχής.



## ROUTE: THE REGION SLIVNITSA - DRAGOMAN

The route of the Slivnitsa – Dragoman area brings together local cheesemaking traditions with a rich tapestry of natural, historical, and cultural landscapes. Traditional dairies and farms are combined with heritage sites, protected natural areas, and places to taste local specialties, creating strong potential for rural and culinary tourism.

The route begins in Sofia – the main gateway for international visitors arriving at Sofia Airport – and continues towards the towns of Slivnitsa and Dragoman. Along the way, travelers are invited to discover the people, flavors, and stories behind CheeseScape, experiencing how landscape, tradition, and craftsmanship come together in a distinctive local identity.

- 1 Τυροκομείο Mandra Naslada  
*Mandra Naslada Dairy*
- 2 Πόλη Dragoman  
*Dragoman city*
- 3 Έλος Aldomirovtsi  
*Aldomirovtsi Marsh*
- 4 Έλος "Τρία Αυτιά"  
*"Three Ears" Marsh*
- 5 Έλος Dragomansko  
*Dragomansko Marsh*
- 6 Κορυφή Meka Tsrev  
*Meka Tsrev peak*
- 7 Πόλη Slivnitsa  
*Slivnitsa city*
- 8 Νέο Κοιμητήριο, Slivnitsa  
*New Cemetery, Slivnitsa*
- 9 Κορυφή Petrovski Cross. Βουνό Chepan  
*Petrovski Cross Peak, Chepan Mountain*
- 10 Χωριό Malo Malovo  
*Village Malo Malovo*
- 11 Χωριό Tsraklevtsi  
*Village Tsraklevtsi*
- 12 Μοναστήρι του Αγίου Νικολάου του Θαυματουργού, Malolovo  
*Malomolovo Monastery of St. Nicholas the Wonderworker*
- 13 Μοναστήρι Cheperlyanski  
*Cheperlyanski Monastery*
- 14 Μονή Razboishki «Εισαγωγή της Παναγίας»  
*Razboishki Monastery "Introduction of the Virgin Mary"*
- 15 Χωριό Cheperlyantsi  
*Village Cheperlyantsi*
- 16 Φαράγγι του ποταμού Nishava  
*Gorge of the Nishava River*
- 17 Χωριό Aldomirovtsi  
*Village Aldomirovtsi*
- 18 Λόφος Mramora, χωριό Aldomirovtsi, πρώτο μνημείο πολέμου στη Βουλγαρία  
*Mramora hill, village Aldomirovtsi, first war memorial in Bulgaria*
- 19 Χωριό Radulovtsi  
*Village Radulovtsi*
- 20 Χωριό Izvor  
*Village Izvor*
- 21 Χωριό Bratushkovo  
*Village Bratushkovo*
- 22 Μνημείο των Λοχαγών  
*Monument to the Captains*
- 23 Μητέρα Βουλγαρία Πάνθεον  
*Mother Bulgaria Pantheon*



## Σημεία ενδιαφέροντος

- Τυροκομείο Mandra Naslada,
- Πόλη Dragoman,
- Έλος Aldomirovsko,
- Έλος "Τρία Αυτιά",
- Έλος Dragomansko,
- Πόλη Slivnitsa,
- Κορυφή Meka Tsrev,
- Νέο Κοιμητήριο, Slivnitsa,
- Βουνό Chepan,
- Κορυφή Petrovski Cross, Βουνό Chepan,
- Χωριό Malo Malovo,
- Φάρμα του Petar Petrov, Malo Malovo,
- Χωριό Tsraklevtsi,
- Φάρμα της Valentina Zlatanova, Tsraklevtsi,
- Μοναστήρι του Αγίου Νικολάου του Θαυματουργού, Manolovo,
- Φαράγγι του ποταμού Nishava,
- Μοναστήρι Cheperlyanski,
- Μονή Razboishki «Εισαγωγή της Παναγίας»,
- Χωριό Cheperlyantsi,
- Χωριό Berende,
- Χωριό Aldomirovtsi,
- Λόφος Mramora, χωριό Aldomirovtsi, πρώτο μνημείο πολέμου στη Βουλγαρία,
- Ξενώνας Paladia,
- Χωριό Radulovtsi,
- Χωριό Izvor,
- Χωριό Bratushkovo,
- Τυροκομείο ET Asen Simeonov,
- Τυροκομείο Favorit Milk,
- Μνημείο των Λοχαγών,
- Χωριό Bratushkovo,
- Τυροκομείο Apex Plant EOOD,
- Ξενώνας Ethno Spa Bratushkovo,
- Τοποθεσία Holy Waters, Χωριό Bratushkovo,
- Μητέρα Βουλγαρία Πάνθεον,
- Τυροκομείο ZP Malenko Simov,
- Τυροκομείο ZP Alexander Borisov

## Φεστιβάλ περιοχής

- Φεστιβάλ τυριού, πόλη Slivnitsa, Αίθουσα Arena Slivnitsa,
- Γιορτή τυριού χωριού Gurgulyat,
- Ευρωπαϊκό Φεστιβάλ Περιπλανώμενου Θεάτρου, Slivnitsa,
- Ετήσιο Διεθνές Φοκλορικό Φεστιβάλ (IFF) «Nishavski Horovod», Dragoman

## Points of interest

- Mandra Naslada Dairy,
- Dragoman city,
- Aldomirovsko Marsh,
- "Three Ears" Marsh,
- Dragomansko Marsh,
- Slivnitsa city,
- Meka Tsrev peak,
- New Cemetery, Slivnitsa,
- Chepan Mountain,
- Petrovski Cross Peak, Chepan Mountain,
- Village Malo Malovo,
- Petar Petrov's farm, Malo Malovo,
- Village Tsraklevtsi,
- Valentina Zlatanova's farm, Tsraklevtsi,
- Malomolovo Monastery of St. Nicholas the Wonderworker,
- Nishava River Gorge,
- Cheperlyanski Monastery,
- Razboishki Monastery "Introduction of the Virgin Mary",
- Village Cheperlyantsi,
- Village Berende,
- Village Aldomirovtsi,
- Mramora hill, village Aldomirovtsi, first war memorial in Bulgaria,
- Paladia guest house,
- Village Radulovtsi,
- Village Izvor,
- Village Bratushkovo,
- ET Asen Simeonov dairy,
- Favorit Milk dairy,
- Monument to the Captains,
- Village Bratushkovo,
- Dairy of Apex Plant EOOD,
- Ethno Spa Bratushkovo,
- Holy Waters site, Village Bratushkovo,
- Mother Bulgaria Pantheon,
- ZP Malenko Simov dairy,
- ZP Alexander Borisov dairy

## Regional Festivals

- Cheese Festival, Slivnitsa city, Arena Slivnitsa hall,
- Cheese happening, village of Gurgulyat,
- European Festival of Traveling Theater, Slivnitsa,
- Annual International Folklore Festival (IFF) "Nishavski Horovod", Dragoman

SCAN ME AND I WILL SHOW YOU THE WAY

Τυροκομείο  
Mandra Naslada  
Dairy



Πόλη  
Dragoman  
City



Έλος  
Aldomirovtzi  
Marsh



Έλος "Τρία Αυτιά"  
"Three Ears" Marsh



Έλος  
Dragomansko  
Marsh



Κορυφή  
Meka Tsrev  
Peak



Πόλη  
Slivnitsa  
City



Νέο Κοιμητήριο  
Slivnitsa  
New Cemetery



Κορυφή Petrovski Cross,  
Βουνό Chepan  
Petrovski Cross Peak,  
Chepan Mountain



Χωριό  
Malo Malovo  
Village



Μοναστήρι του Αγ. Νικολάου  
του Θαυματουργού, Μανολοβο  
Manolovo Monastery of  
St.Nicholas the Wonderworker



Μοναστήρι  
Cheperlyanski  
Monastery



Μονή Razboishki  
«Εισαγωγή της Παναγίας»  
Razboishki Monastery  
"Introduction of  
the Virgin Mary"



Χωριό  
Cheperlyanski  
Village



Φαράγγι ποταμού  
Nishava  
Gorge of  
Nishava river



SCAN ME AND I WILL SHOW YOU THE WAY

Χωριό  
Aldomirovtsi  
Village



Λόφος  
Mramora  
Hill



Χωριό  
Radulovtsi  
Village



Χωριό  
Izvor  
Village



Χωριό  
Bratushkovo  
Village



Μνημείο των Λοχαγών  
Momentum to the  
Captains



Μητέρα Βουλγαρία  
Πάνθεον  
Mother Bulgaria  
Pantheon



### Γαστρονομικό προφίλ

Οι παραγωγοί της περιοχής Slivnitsa- Dragoman συνεχίζουν με συνέπεια και σεβασμό την τοπική τυροκομική παράδοση, εφαρμόζοντας γνώση και πρακτικές που περνούν από γενιά σε γενιά και δημιουργώντας τυριά με έντονη ταυτότητα και αυθεντική γεύση.

Η περιοχή είναι γνωστή για την παραγωγή:

- Παραδοσιακού λευκού τυριού άλμης
- Αγελαδινού τυριού
- Πρόβειου τυριού
- Βαλκανικού κίτρινου τυριού



Εδώ, η διαδρομή ανάγεται σε ταξίδι όπου το τυρί βρίσκεται στο επίκεντρο και λειτουργεί ως νήμα που ενώνει φύση, ανθρώπους και μνήμη.

Κάθε στάση αποκαλύπτει έναν διαφορετικό συνδυασμό τοπίου, ιστορίας και τυροκομικής παράδοσης, συνθέτοντας μια εμπειρία όπου η γεύση γίνεται αφήγηση τόπου και το τοπικό προϊόν μετατρέπεται σε ζωντανή πολιτιστική εμπειρία.

### Γαστρονομικές προτάσεις

- *Banitsa*: παραδοσιακή πίτα με φύλλο γεμιστό με λευκό τυρί και αυγά· σερβίρεται ζεστή, αγαπητή σε πρωινό ή σνακ
- *Shopska salad*: δροσερή σαλάτα με ντομάτα, αγγούρι, πιπεριά, κρεμμύδι και τριμμένο λευκό τυρί πάνω-πάνω - εμβληματικό πιάτο της βουλγαρικής κουζίνας
- *Tarator*: κρύα σούπα με γιαούρτι, αγγούρι, άνηθο και σκόρδο - ιδανική για ζεστές μέρες και συμπληρώνει τις τυροκομικές γεύσεις
- *Mekitsi*: τηγανιτό ζυμάρι που σερβίρεται με μέλι, τυρί ή μαρμελάδα (παραδοσιακό πρωινό/σνακ)
- *Kyufte / Kebapche*: ψητά κεφτεδάκια ή λουκάνικα από κιμά, συχνά συνοδεύονται από τυρί ή σαλάτες
- *Lyutenitsa*: πικάντικη σάλτσα/νάμα από ψητές πιπεριές και ντομάτες, που σερβίρεται με τυριά και ψωμί



### Culinary profile

Producers in the Slivnitsa–Dragoman region continue to uphold local cheese-making traditions with consistency and respect, applying knowledge and practices passed down from generation to generation and creating cheeses with a strong identity and authentic flavor.

The region is known for producing:

- Traditional white brine cheese
- Cow's milk cheese
- Sheep's milk cheese
- Balkan yellow cheese

Here, the route becomes a journey where cheese takes center stage and acts as a thread connecting nature, people, and memory.

Each stop reveals a different combination of landscape, history, and cheese-making tradition, creating an experience where taste becomes a narrative of place and local products are transformed into a living cultural experience.

### Culinary suggestions

- *Banitsa*: traditional pie with white cheese and egg filling; served warm, popular for breakfast or as a snack
- *Shopska salad*: fresh salad with tomato, cucumber, pepper, onion, and grated white cheese on top—an iconic dish of Bulgarian cuisine
- *Tarator*: cold soup with yogurt, cucumber, dill, and garlic—ideal for hot days and complements the flavors of cheese
- *Mekitsi*: fried dough served with honey, cheese, or jam (traditional breakfast/snack)
- *Kyufte / Kebapche*: grilled meatballs or sausages made from minced meat, often accompanied by cheese or salads
- *Lyutenitsa*: spicy sauce/relish made from roasted peppers and tomatoes, served with cheese and bread

## Οι εταίροι του έργου

Το έντυπο αυτό αποτελεί αποτέλεσμα συνεργασίας τριών Αναπτυξιακών Εταιρειών (ΟΤΔ) της Πελοποννήσου, που ένωσαν τις δυνάμεις τους για την προώθηση του πολιτιστικού και γαστρονομικού τουρισμού στην περιοχή.

### Αναπτυξιακή Πάρωννα Α.Ε. Α.Ο.Τ.Α.

Η Αναπτυξιακή Πάρωννα Α.Ε. Α.Ο.Τ.Α. αποτελεί έναν από τους πιο ενεργούς τοπικούς φορείς ανάπτυξης στην Ανατολική Πελοπόννησο, καλύπτοντας διοικητικά τις περιοχές της Νότιας και Ανατολικής Αρκαδίας, της Λακωνίας και της Ανατολικής Αργολίδας. Δραστηριοποιείται από το 1995, με αποστολή την προώθηση της **αιεφόρου τοπικής ανάπτυξης** και τη **στήριξη των παραγωγικών δυνάμεων της υπαίθρου**.

Στόχος της είναι η ενίσχυση της τοπικής επιχειρηματικότητας, η ανάδειξη των φυσικών και πολιτιστικών πόρων, και η υλοποίηση ολοκληρωμένων παρεμβάσεων για την ενδυνάμωση των τοπικών κοινωνιών.

Μέσα από το ΣΔΣ «Say Cheese! Balkan Cheese», η Αναπτυξιακή Πάρωννα με τον συντονισμό της **Ανατολικής Πελοποννήσου**, έδωσε έμφαση στην Αρκαδία, την Αργολίδα και τη Λακωνία.

### ΑΧΑΪΑ - ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ Α.Ε.

Η ΑΧΑΪΑ - ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ Α.Ε. δραστηριοποιείται στην Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας, με βασικό στόχο τη **στήριξη της επιχειρηματικότητας, της καινοτομίας και της αγροδιατροφής**.

Με πολυετή εμπειρία στην εφαρμογή προγραμμάτων LEADER, συμβάλλει στη δικτύωση παραγωγών και στη δημιουργία συνεργειών μεταξύ ιδιωτικού και δημόσιου τομέα.

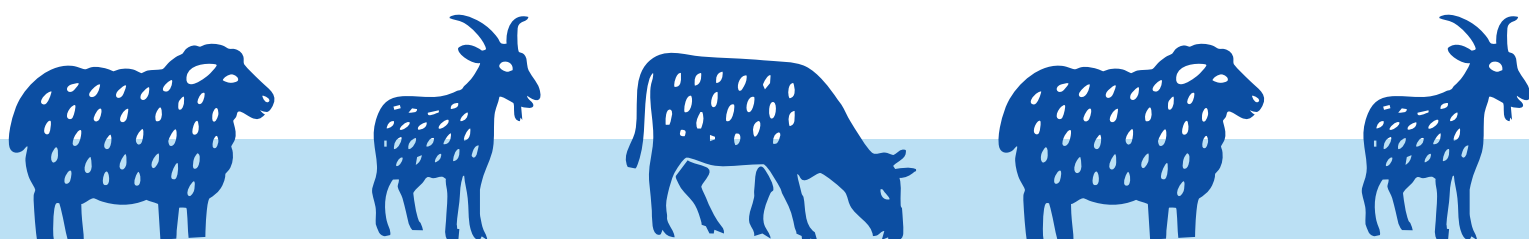
Η συμμετοχή της στο ΣΔΣ «Say Cheese! Balkan Cheese» επικεντρώθηκε στην προώθηση του **τοπικού γαστρονομικού πολιτισμού της Αχαΐας**, στη σύνδεση των τυροκομείων με τον οινοτουρισμό και στη διαμόρφωση εκπαιδευτικών δράσεων για την ενίσχυση των τοπικών παραγωγών.

### Αναπτυξιακή Ολυμπίας Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.

Η Αναπτυξιακή Ολυμπίας Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α. δραστηριοποιείται στην Περιφερειακή Ενότητα Ηλείας, έχοντας ως βασικό αντικείμενο τη **στήριξη της αγροτικής οικονομίας** και την **προώθηση της πολιτιστικής και φυσικής κληρονομιάς** της περιοχής.

Με έδρα τα Κρέστενα, Δήμου Ανδρίτσαινας-Κρεστένων, η εταιρεία έχει αναπτύξει πλήθος πρωτοβουλιών στους τομείς του αγροτουρισμού, της προστασίας του περιβάλλοντος και της ανάδειξης της Ηλείας ως προορισμού βιώσιμης ανάπτυξης.

Στο πλαίσιο του ΣΔΣ «Say Cheese! Balkan Cheese», η Αναπτυξιακή Ολυμπίας επικεντρώθηκε στη δημιουργία και προβολή των **Διαδρομών Τυριού της Δυτικής Πελοποννήσου**.



## Partners

This booklet is the result of the cooperation of three Regional Development Companies (LAGs) of the Peloponnese, which joined forces to promote cultural and gastronomic tourism in the region.

### Regional Development Company of Parnonas (Parnonas S.A.)

**Parnonas S.A.** is one of the most active regional development companies in the Eastern Peloponnese, covering the areas of Southern and Eastern Arcadia, Laconia and Eastern Argolida. It has been active since 1995, with the mission of promoting **sustainable local development** and **supporting the productive forces of the countryside**.

Its aim is to strengthen local entrepreneurship, promote natural and cultural resources, and implement integrated interventions to strengthen local communities.

Through the TCP "Say Cheese! Balkan Cheese", Parnonas S.A. with the coordination of the **Eastern Peloponnese**, emphasized on Arcadia, Argolida and Laconia.

### Regional Development Company of Achaia S.A.

**Achaia S.A.** operates in the Region of Western Greece, with the main objective of **supporting entrepreneurship, innovation and agri-food**.

With many years of experience in the implementation of LEADER programmes, it contributes to the networking of producers and the creation of synergies between the private and public sectors.

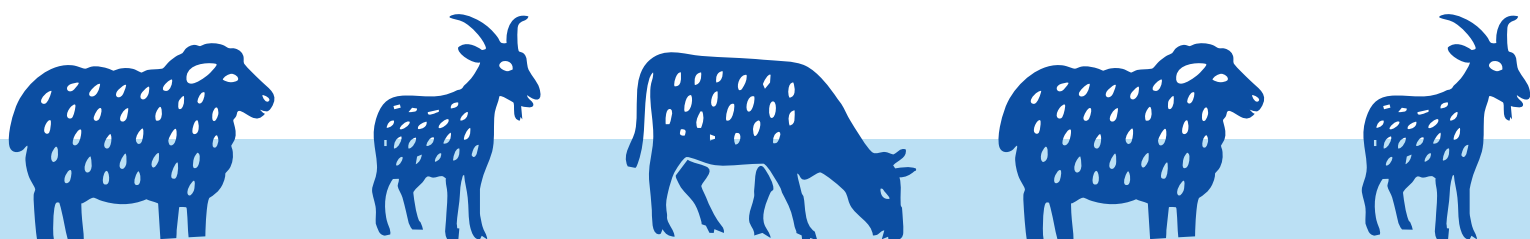
Its participation in the TCP "Say Cheese! Balkan Cheese" focused on promoting the **local gastronomic culture of Achaia**, linking cheese dairies with wine tourism and developing educational actions to support local producers

### Development Agency of Olympia SA.

**Olympia S.A.** is active in the Region of Ilia, having as its main objective the **support of the rural economy** and the **promotion of the cultural and natural heritage** of the region.

Based in Krestena, Municipality of Andritsaina-Krestena, the company has developed numerous initiatives in the fields of agrotourism, environmental protection and the promotion of Ilia as a destination for sustainable development.

Within the framework of the TCP "Say Cheese! Balkan Cheese" project, Olympia S.A. focused on the creation and promotion of the **Cheese Routes of the part of Western Peloponnese**.























































































































































































































## ΜΕΡΟΣ Γ – ΕΠΙΛΟΓΟΣ & ΥΠΟΜΝΗΜΑ

### Κοιτώντας το μέλλον

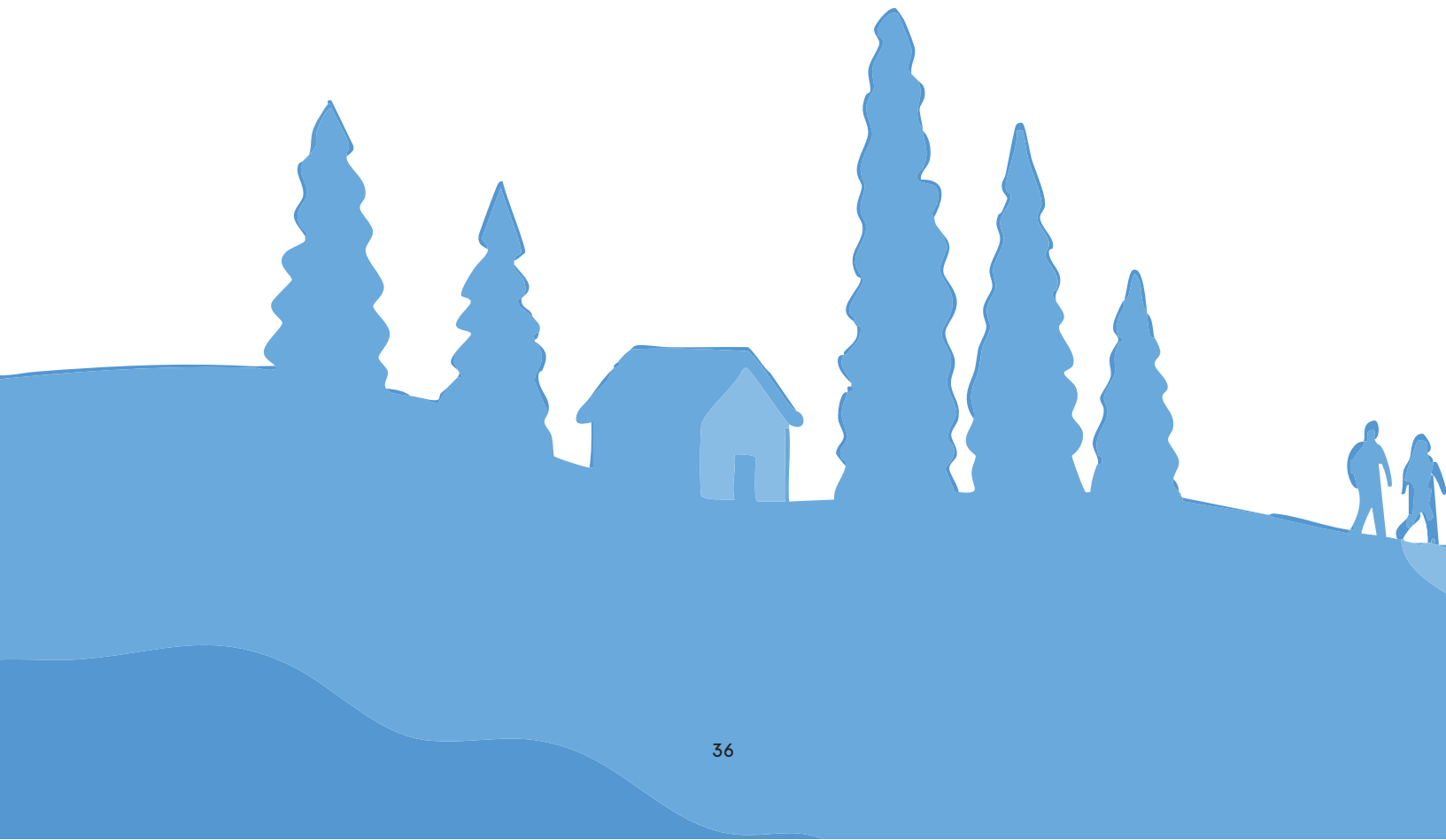
Η τυροκομία των Βαλκανίων βρίσκεται σήμερα σε ένα κρίσιμο σημείο καμπής. Από τη μία πλευρά, κουβαλά αιώνες εμπειρίας, παραδοσιακής γνώσης και ιδιαίτερων προϊόντων με ταυτότητα. Από την άλλη, καλείται να ανταποκριθεί στις σύγχρονες προκλήσεις της αγοράς, στις αυξανόμενες απαιτήσεις πιστοποίησης και στις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής.

Η παραγωγή τυριού στα Βαλκάνια βασίζεται σχεδόν αποκλειστικά στη μικρή κλίμακα, οικογενειακή κτηνοτροφία. Η δραστηριότητα αυτή εξασφαλίζει προϊόντα υψηλής ποιότητας, αλλά είναι ιδιαίτερα ευάλωτη σε παράγοντες όπως το κόστος των ζωοτροφών, οι διακυμάνσεις της τιμής του γάλακτος και η έλλειψη νέων ανθρώπων που θα συνεχίσουν το επάγγελμα.

### Οι προκλήσεις της νέας εποχής

Η ανανέωση του ανθρώπινου δυναμικού αποτελεί ίσως τη σημαντικότερη πρόκληση. Πολλές οικογενειακές μονάδες τυροκομίας αντιμετωπίζουν τον κίνδυνο παύσης λειτουργίας λόγω γήρανσης των ιδιοκτητών. Παράλληλα, η ενεργειακή κρίση και το υψηλό κόστος παραγωγής καθιστούν δύσκολη τη διατήρηση παραδοσιακών μεθόδων.

Εξίσου σημαντική είναι η ανάγκη **προσαρμογής στις νέες τεχνολογίες και στη μετάβαση σε ένα πιο βιώσιμο παραγωγικό μοντέλο**. Οι μικροί τυροκόμοι των Βαλκανίων καλούνται να ενσωματώσουν σύγχρονα μέσα πιστοποίησης, ψηφιακής ιχνηλασιμότητας και περιβαλλοντικής διαχείρισης, χωρίς να αλλοιώσουν την αυθεντικότητα των προϊόντων τους.



## PART C - SELECTION & SUBMISSION

### Looking to the future

The Balkan cheese industry is currently at a critical turning point. On the one hand, it carries centuries of experience, traditional knowledge and special products with identity. On the other hand, it is called upon to respond to modern market challenges, increasing certification requirements and the effects of climate change.

Cheese production in the Balkan is based almost exclusively on small-scale, family-based livestock farming. This activity ensures high quality products, but is particularly vulnerable to factors such as feed costs, fluctuations in milk prices and the lack of young people to continue in the profession.

### The challenges of the new era

The renewal of human resources is perhaps the most important challenge. Many family dairy farms face the risk of closure due to ageing owners. At the same time, the energy crisis and high production costs make it difficult to maintain traditional methods.

Equally important is the need to **adapt to new technologies** and the **transition to a more sustainable production model**. Small cheese producers in the Balkan countries, especially in Greece, Bulgaria and Romania, are called upon to incorporate modern means of certification, digital traceability and environmental management, without altering the authenticity of their products.



## Η σημασία της συνεργασίας

Το ΣΔΣ «Say Cheese! Balkan Cheese» ανέδειξε τη σημασία της συνεργασίας ανάμεσα στους τοπικούς φορείς, τους παραγωγούς και την τοπική αυτοδιοίκηση. Μέσα από τη δημιουργία δικτύων, η τυροκομία παύει να αποτελεί μεμονωμένη δραστηριότητα και μετατρέπεται σε συλλογική υπόθεση. Η δικτύωση προσφέρει δυνατότητες κοινής προβολής, ανταλλαγής τεχνογνωσίας, συμμετοχής σε εκθέσεις, καθώς και πρόσβασης σε νέες αγορές.

## Η βιώσιμη τουριστική προοπτική

Το «CheeseScape: Δρόμοι τυριού των Βαλκανίων» δεν αποτελεί απλώς τουριστική διαδρομή. Συνιστά στρατηγική ανάπτυξης που ενώνει τον πρωτογενή τομέα, τη γαστρονομία, τον πολιτισμό και την εμπειρία. Μέσα από τη φιλοσοφία του **γαστρονομικού τουρισμού**, ο επισκέπτης δεν είναι πια απλός θεατής, αλλά ενεργός συμμετέχων στη διατήρηση της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς.

Η ενίσχυση των τοπικών δικτύων και η προώθηση πιστοποιημένων προϊόντων (ΠΟΠ και ΠΓΕ) μπορούν να αποτελέσουν ισχυρό πυλώνα ανάπτυξης. Παράλληλα, η **στροφή σε οικολογικές πρακτικές**, η **εκπαίδευση νέων τυροκόμων** και η **προώθηση της αγροτουριστικής εμπειρίας** θα διασφαλίσουν τη συνέχιση μιας παράδοσης που συνδέει τη γη, το ζώο και τον άνθρωπο.

Τα Βαλκάνια, με τη γεωγραφική τους ποικιλομορφία και τον πλούτο των προϊόντων τους, παραμένουν τόπος όπου η γεύση αφηγείται ιστορία. Οι δρόμοι του τυριού αποτελούν ένα ζωντανό παράδειγμα του πώς η παράδοση μπορεί να μετατραπεί σε μοχλό βιώσιμης ανάπτυξης, πολιτιστικής αναγέννησης και δημιουργικής εξωστρέφειας.



## The importance of cooperation

The TCP "Say Cheese! Balkan Cheese" has highlighted the importance of cooperation between local stakeholders, producers and local authorities. Through the creation of networks, cheese-making ceases to be an individual activity and becomes a collective endeavour. Networking offers opportunities for joint promotion, exchange of know-how, participation in exhibitions and access to new markets.

## The sustainable tourism perspective

"CheeseScape: Balkan Cheese Routes" is not just a touristic route. It consists a development strategy that brings together the primary sector, gastronomy, culture and experience. Through the philosophy of **gastronomic tourism**, the visitor is no longer a mere spectator, but an active participant in the preservation of intangible cultural heritage.

The strengthening of local networks and the promotion of certified products (PDO and PGI) can be a strong pillar of development. At the same time, a **shift towards ecological practices**, the **training of young cheesemakers** and the **promotion of the agri-tourism experience** will ensure the continuation of a tradition that links land, animal and man.

The Balkan countries, with their geographical diversity and the richness of their products, remains a place where taste tells history. The "Cheese Routes" are a living example of how tradition can be turned into a lever for sustainable development, cultural regeneration and creative extroversion.



## Κλείνοντας τον κύκλο – Αντί Επιλόγου

Το «CheeseScape: Δρόμοι τυριού των Βαλκανίων – Πελοπόννησος» δεν είναι απλώς ένας χάρτης ή μια θεματική διαδρομή· είναι ένα κάλεσμα προς τον ταξιδιώτη να γνωρίσει την αυθεντική ψυχή της ελληνικής υπαίθρου.

Κάθε στάση, κάθε γεύση, κάθε πρόσωπο συνθέτει ένα μωσαϊκό εμπειριών που ενώνει τον πολιτισμό με τη γη και τη γεύση.

Το τυρί της Πελοποννήσου δεν είναι απλώς προϊόν· είναι φορέας μνήμης, σύνδεσμος ανθρώπων και συμβολή στη βιώσιμη ταυτότητα του τόπου.

Ακολουθώντας τους «Δρόμους του Τυριού», ο επισκέπτης γίνεται συνοδοιπόρος σε ένα ταξίδι πολιτισμού, φύσης και παράδοσης που συνεχίζεται αδιάκοπα μέσα στον χρόνο.

Η επιλογή σου έχει αξία. Μπορεί να στηρίξει μια τοπική οικονομία, να ενθαρρύνει μια νέα γενιά παραγωγών, να κρατήσει ζωντανό έναν τρόπο ζωής.

Με κάθε συνειδητή γεύση, χτίζεις γέφυρες ανάμεσα στο παρελθόν και το μέλλον.  
Η Ελλάδα έχει ακόμη τόσες ιστορίες να πει μέσα από τη γεύση της –κι εσύ, ως ταξιδιώτης, μπορείς να γίνεις ο αφηγητής τους.

Ακολούθησε τις διαδρομές του τυριού.

Άκουσε τη σιωπή των βουνών, γνώρισε τους ανθρώπους, άφησε τη γεύση να σε οδηγήσει.

Γιατί κάθε στάση είναι κι ένα κομμάτι ιστορίας –  
και κάθε ιστορία αξίζει να ειπωθεί ξανά,  
μέσα από εκείνον που τη γεύεται.



## Closing the circle - Instead of an Epilogue

"CheeseScape: Balkan Cheese Routes - Peloponnese" is not just a map or a thematic route; it is an invitation to the traveller to get to know the authentic soul of the Greek countryside.

Each stop, each taste, each person composes a mosaic of experiences that unites culture with land and taste.

Peloponnese cheese is not just a product; it is a carrier of memory, a link between people and a contribution to the sustainable identity of the land.

By following the "Roads of Cheese", the visitor becomes a companion in a journey of culture, nature and tradition that continues uninterrupted through time.

Your choice has value. It can support a local economy, encourage a new generation of producers, keep a way of life alive.

With every conscious taste, you build bridges between the past and the future. Greece still has so many stories to tell through its taste -and you, as a traveller, can become their narrator.

Follow the paths of cheese.

Listen to the silence of the mountains, meet the people, let the taste lead you.

Because every stop is a piece of history -  
and every story deserves to be told again,  
through the one who tastes it.



**CHEESE**SCAPE  
BALKAN CHEESE ROUTES



[www.cheesescape.gr](http://www.cheesescape.gr)

Το έντυπο υλοποιήθηκε στο πλαίσιο του διακρατικού σχεδίου συνεργασίας «Say Cheese! Balkan Cheese», του τοπικού προγράμματος LEADER/CLLD, Υπομέτρο 19.3 του Μέτρου 19 του ΠΑΑ 2014–2020.

The booklet was produced as part of the transnational cooperation project "Say Cheese! Balkan Cheese," of the local LEADER/CLLD program, Sub-measure 19.3 of Measure 19 of the 2014–2020 Rural Development Program.



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης  
Co-funded by Greece and the European Union

Το έντυπο διανέμεται δωρεάν. | The booklet is distributed free of charge.