

# You are here



LAT: 36° 58' 17" N  
LONG: 24° 4' 57" E



**okyardos**  
-RESTAURANT-

FINE MEDITERRANEAN CUISINE

*Steno, Apollonia - Sifnos +30 22840 32060*



**UNIQUE** EXPERIENCE  
**CAR RENTAL**

WITH A BRAND NEW RANGE OF **CARS & SCOOTERS**

**Full Support**

**Hotel Pickup**

**Flexible Reservations**

motocar@suntrail.gr • +(30) 22840 33044 • +(30) 6981010690 **suntrail.gr**





# Bola

tapas bar



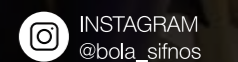
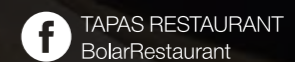
Αναζητήστε τη χαλαρή πολυτέλεια και την αίσθηση οικειότητας και απολαύστε τη μοντέρνα κουζίνα μας σε μια μοναδικά casual ατμόσφαιρα. Συνδυάζοντας την ελληνική διατροφική παράδοση με την ευρωπαϊκή αντίληψη του comfort food, έχουμε αποκτήσει από το 2006, μια ξεχωριστή γαστρονομική ταυτότητα. Το μενού μας περιλαμβάνει προτάσεις για πρωινό, σνακ και γεύμα, πρωτότυπα smoothies και ανώτατης ποιότητας καφέ. Το μπαρ σερβίρει signature cocktails και aperitifs.

If you are looking for the relaxing luxury and the sense of hospitality, come to enjoy our modern cuisine in a cozy atmosphere. We combine the Greek, Mediterranean tradition with the slow, comfort food and we have developed a unique gastronomic signature since 2006. Our meal options include breakfast, snacks, lunch and dinner, tasty smoothies and coffee of the highest quality. The bar also serves signature cocktails and aperitifs.

Exclusive Activity



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



# INDEX

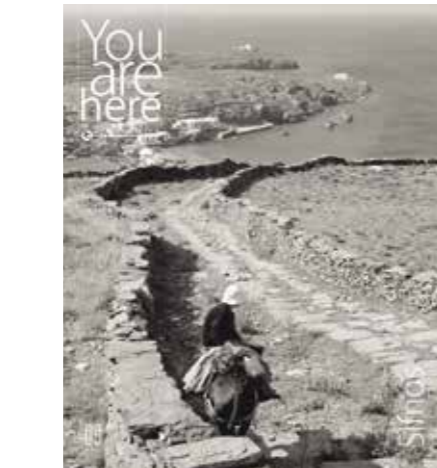
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΟΔΟΙΠΟΡΙΚΟ PHOTO TRAVELOGUE VOYAGE PHOTOGRAPHIQUE	11
ΖΩΗ ΑΠΟ ΒΡΑΧΟ LIFE FROM THE ROCK VIE À PARTIR DU ROCHER	28
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΒΑΣΣΑΛΟΣ INTERVIEW WITH KOSTANTINOS VASSALOS INTERVIEW AVEC KOSTANTINOS VASSALOS	38
ΑΠΟΛΛΩΝΙΑ & ΑΡΤΕΜΩΝΑΣ APOLLONIA & ARTEMONAS	48
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΦΟΡΕΣΙΑ ΤΗΣ ΣΙΦΝΟΥ THE SIFNIAN TRADITIONAL COSTUME COSTUME TRADITIONNEL DE SIFNOS	64
ΑΝΕΥΡΕΣΗ ΝΕΡΟΥ THE SEARCH FOR WATER CHERCHER DE L'EAU	70
ΟΡΜΟΙ ΤΗΣ ΣΙΦΝΟΥ BAYS OF SIFNOS LES BAIES DE SIFNOS	80
ΜΕΛΟΠΙΤΑ MELOPITA	106
ΚΕΡΑΜΙΚΗ ΤΕΧΝΗ CERAMICS CÉRAMIQUE	116
ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ TRAILS OF SIFNOS SENTIERS DE SIFNOS	124
ΤΟ ΑΠΕΡΑΝΤΟ ΜΠΛΕ THE ENDLESS BLUE LE BLUE INFINI	134
THE PEOPLE... BEHIND THE SCENE LES GENS...DANS LES COULISSES	136
SHARE YOUR EXPERIENCE	138

## SHARE YOUR EXPERIENCE!

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, αναπαραγωγή ή αναμετάδοση με οποιοδήποτε οπτικοακουστικό μέσο, ολόκληρων ή αποσπασμάτων κειμένων και φωτογραφιών του περιοδικού χωρίς την γραπτή συγκατάθεση του εκδότη. Το σύνολο του περιεχομένου της έκδοσης ανήκει στο περιοδικό You Are Here, σύμφωνα με την υπάρχουσα νομοθεσία περί πνευματικής ιδιοκτησίας.

All rights reserved. No part of this publication (texts, entire or parts of them, or photos) maybe republished, reproduced or transmitted, in any form, or by any means (electronic, mechanical, photocopying or otherwise), without the prior written permission of the publisher. The entire content of this publication belongs to the "You Are Here" magazine, according to the current legislation about intellectual property.

Toute représentation, reproduction ou transmission intégrale ou partielle, par quelque procédé ou moyen que ce soit, du texte ou de photographie contenus dans le présent magazine, et qui sont la propriété de l'Éditeur, conformément à la législation valable de propriété intellectuelle, est strictement interdite, sans le consentement préalable en écrit de la part de l'Éditeur.



DIMITRIS HARISSIADIS – BENAKI MUSEUM



BACK COVER PHOTO BY KAIPOUTHEOS.GR

You Are Here Magazine  
[www.youarehere.gr](http://www.youarehere.gr)

[www.facebook.com/YahMagazineSifnos](https://www.facebook.com/YahMagazineSifnos)  
 [www.instagram.com/youareheresifnos](https://www.instagram.com/youareheresifnos)

### PHOTOS

Andreas Zampelis  
Benaki museum  
Elias & Emma Photography  
George Papapostolou  
Giannis Kontos  
Giorgos Venios  
Giorgos Zampelis  
Dor Kedmi  
[kaipoutheos.gr](http://kaipoutheos.gr)  
Katerina Kanakari  
K. Kovaleva  
Venia Karolidou  
You Are Here

### EDITORS

Giannis Antartis  
Katerina Kanakari  
Maria Keramida  
Polina Simou  
Ceramics Assosiation  
of Sifnos  
Thanos Alexiou  
Lindy McMullin  
Sofia Stamou

PUBLISHER | Fotis Spiliopoulos

DEPUTY EDITOR | Iro Keramida

COMMERCIAL MANAGER | Fotis Spiliopoulos

ART DIRECTORS | Iro Keramida & Fotis Spiliopoulos

DESIGN | Art Attack - Visual Communication Services

TRANSLATIONS | Greek: Corinna Fanara  
English: Stelios Zacharias  
French: Alexander Tsiouridis - Vernerey

GREEK PROOFREADING | Corinna Fanara

SOCIAL MEDIA | Giovanna Grillia

PRINTING | Haidemenos S. A.

Please contact «You Are Here» Magazine at:  
[info@youarehere.gr](mailto:info@youarehere.gr)

«You Are Here» Free Press Magazine:  
Appollonia Sifnos, Hellas (84003)

# EDITORIAL

*Ηρώ Κεραμίδα / Iro Keramida*

PHOTO | GIANNIS KONTOS

Διακοπές στη Σίφνο! Και πόσο τις χρειαζόμαστε...

Αν πάντα έχουν αξία οι διακοπές, τώρα ίσως τις χρειαζόμαστε περισσότερο από ποτέ. Μαζί με τα προσωπικά ζητήματα του καθενός μας, έχουμε επιβαρυνθεί τα τελευταία χρόνια υπερβολικά πολύ από καταστάσεις που να μην η ανθρωπότητα έχει ξαναζήσει, αλλά ποτέ άλλοτε δεν είχε να διαχειριστεί τέτοιον όγκο πληροφοριών, καταγιστικών και πολλές φορές ανεξέλεγκτων, οι οποίες αναμφισβήτητα μας έχουν επιβαρύνει ψυχικά.

Ας «διακόψουμε» τη φωτιά που καίει τον νου μας, κοιτάζοντας το φεγγάρι, ακουμπώντας με γυμνά πέλματα τη ζεστή αμμουδιά, γευόμενοι την αλμύρα της θάλασσας, μυρίζοντας τα καψαλισμένα από τον ήλιο αγριόχορτα, ακούγοντας τον δυνατό αέρα. Η αισθητηριακή πλευρά της ύπαρξής μας, αντίδοτο στην τρέλα. Καλές και ειρηνικές διακοπές!

Holidays on Sifnos! And boy oh boy, do we need them...

If we consider that holidays are always necessary, perhaps now they are more necessary than ever. Over the last few years, on top of our own personal issues, we have been excessively over-burdened by situations which, while not necessarily unprecedented for humanity, have compelled us more than ever before to deal with such a great torrent of information coming at us at great speed and often without any moderating force. All this information has undoubtedly burdened our inner self.

Let's "give a break" to the fire which rages in our minds by looking up to the moon, by standing barefoot on the warm sand, by tasting the briny sea, by smelling the sun-scorched wild grasses and by listening to the strong winds blow. The sensory side of our existence will be our antidote to madness.

I wish you a good and peaceful holiday!

Vacances à Sifnos! Comme nous en avons besoin...

Si les vacances ont toujours une certaine valeur, aujourd'hui nous en avons peut-être besoin plus que jamais. En plus de tous les soucis personnels de tout un chacun, ces dernières années ont de surcroît été alourdies par des défis que l'humanité avait déjà connus, mais jamais il n'avait fallu gérer un tel volume d'informations très souvent incontrôlables et bouleversantes qui ont eu sans aucun doute un impact sur notre bien-être.

«Lâchons prise» et regardons la lune en nous promenant pieds nus dans le sable chaud, apprécions l'air salé de la mer, sentons les herbes séchées au soleil tout en écoutant le vent qui souffle. Réveillons tous les sens de notre corps, unique antidote contre toute cette folie.

Bonnes et paisibles vacances!

BUY  
YOUR PLACE  
IN PARADICE

SIFNOS

Spitha  
properties  
Real Estate

experience you can trust

Evaggelia spitha  
apollonia, sifnos  
[spitha.evaggelia@gmail.com](mailto:spitha.evaggelia@gmail.com)  
tel: +30 6947801386  
[www.housesinsifnos.com](http://www.housesinsifnos.com)



COLORES

Appollonia Sifnos, [www.colores.gr](http://www.colores.gr), [@colores\\_clothing\\_official](https://www.instagram.com/colores_clothing_official)

PHOTO TRAVELOGUEQUE  
VOYAGE PHOTOGRAPHIQUE

ΦΩΤΟ

ΓΡΑΦΙΚΟ

ΟΔΟΙΠΟΡΙΚΟ

ΑΠΟ ΤΑ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΑ ΑΡΧΕΙΑ ΤΟΥ ΜΟΥΣΕΙΟΥ ΜΠΕΝΑΚΗ

FROM THE PHOTO ARCHIVES OF THE BENAKI MUSEUM

D'APRÈS LES ARCHIVES PHOTOS DU MUSÉE BENAKI

**Δημήτρης Χαρισιάδης. Καταβάτη, Μάιος 1956.**  
©ΜΟΥΣΕΙΟ ΜΠΕΝΑΚΗ/ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΑ ΑΡΧΕΙΑ

*Dimitris Harisiadis. Katavati, May 1956. ©BENAKI MUSEUM / PHOTO ARCHIVES*  
*Dimitris Harisiadis. Katavati, mai 1956. © MUSEE BENAKI / ARCHIVES PHOTOS*



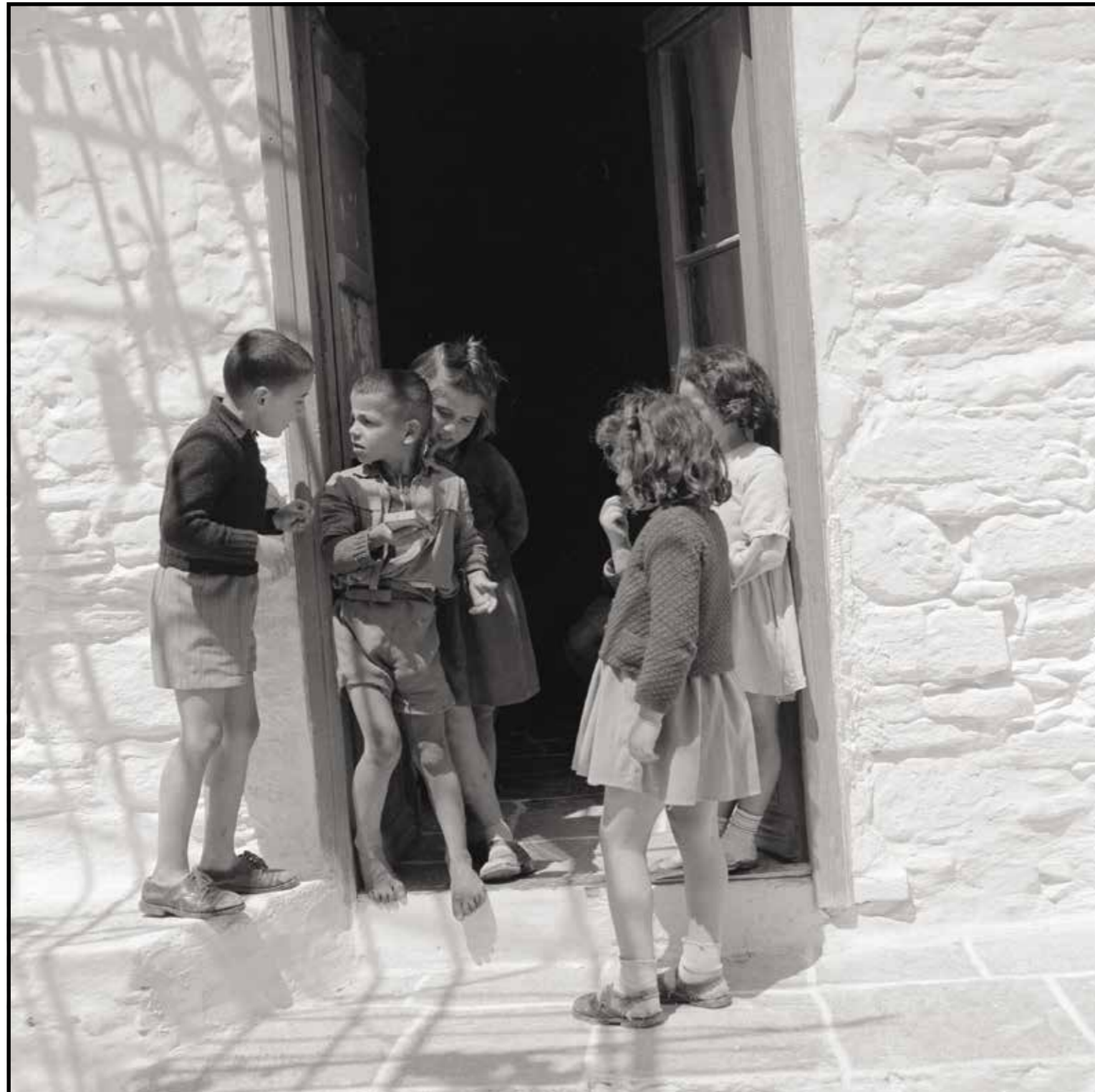
**Έλλη Παπαδημητρίου. Λίχνισμα στο αλώνι. Σίφνος, 1930 περίπου.**  
©ΜΟΥΣΕΙΟ ΜΠΕΝΑΚΗ/ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΑ ΑΡΧΕΙΑ

*Elli Papadimitriou. Lighting in the threshing floor. Sifnos, circa 1930. ©BENAKI MUSEUM / PHOTO ARCHIVES*  
*Elli Papadimitriou. Éclairage de l'aire de battage Sifnos, vers 1930. © MUSEE BENAKI / ARCHIVES PHOTOS*



**Δημήτρης Χαρισιάδης. Κάστρο, Μάιος 1956.**  
©ΜΟΥΣΕΙΟ ΜΠΕΝΑΚΗ/ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΑ ΑΡΧΕΙΑ

*Dimitris Harissiadis. Castle, May 1956. ©BENAKI MUSEUM / PHOTO ARCHIVES*  
*Dimitris Harissiadis. Château, mai 1956. © MUSEE BENAKI / ARCHIVES PHOTOS*



**Δημήτρης Χαρισιάδης. Αρτεμόνας, Μάιος 1956.**  
©ΜΟΥΣΕΙΟ ΜΠΕΝΑΚΗ/ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΑ ΑΡΧΕΙΑ

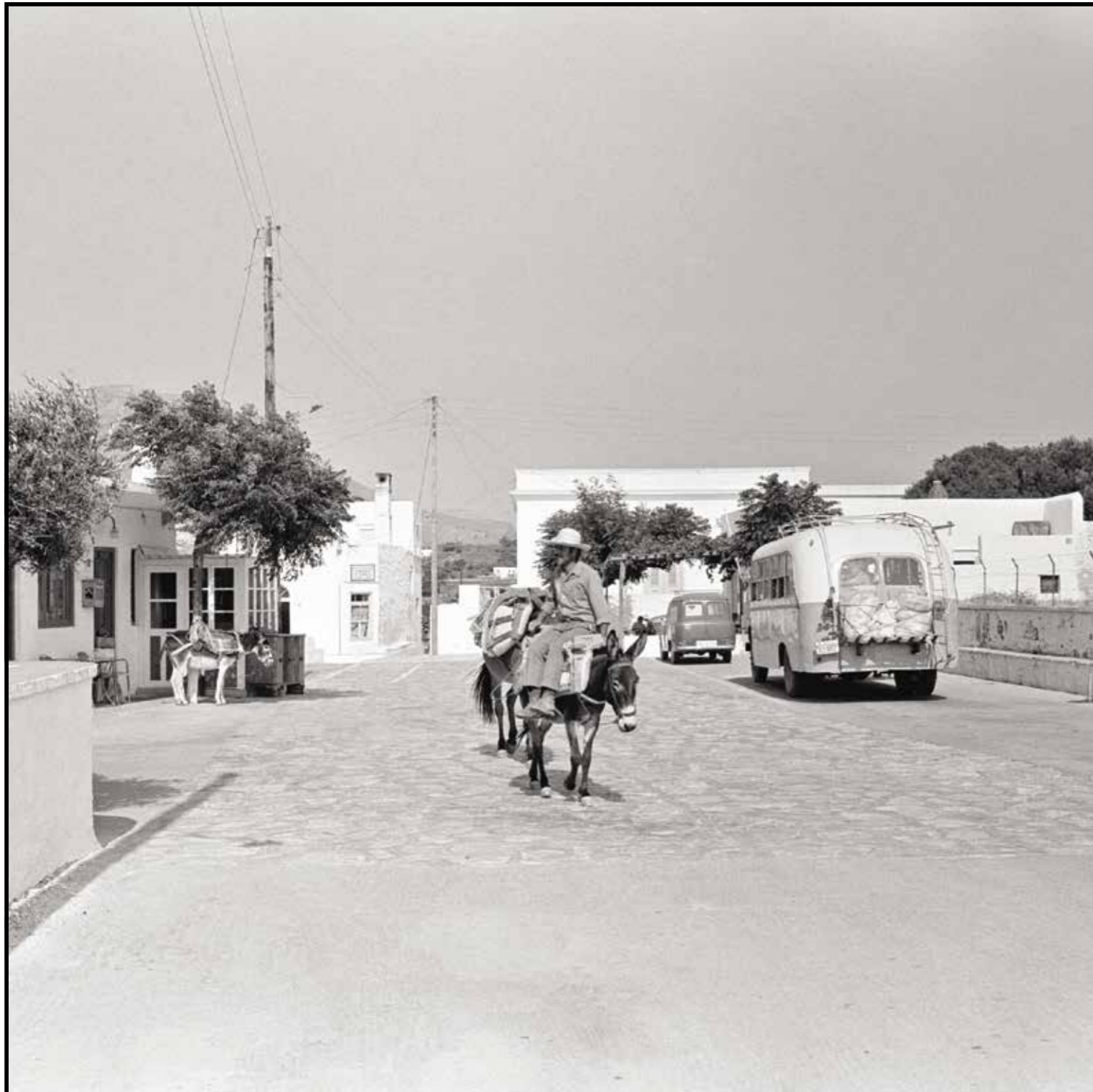
*Dimitris Harissiadis. Artemonas, May 1956. ©BENAKI MUSEUM / PHOTO ARCHIVES*  
*Dimitris Harissiadis. Artemonas, mai 1956. © MUSEE BENAKI / ARCHIVES PHOTOS*





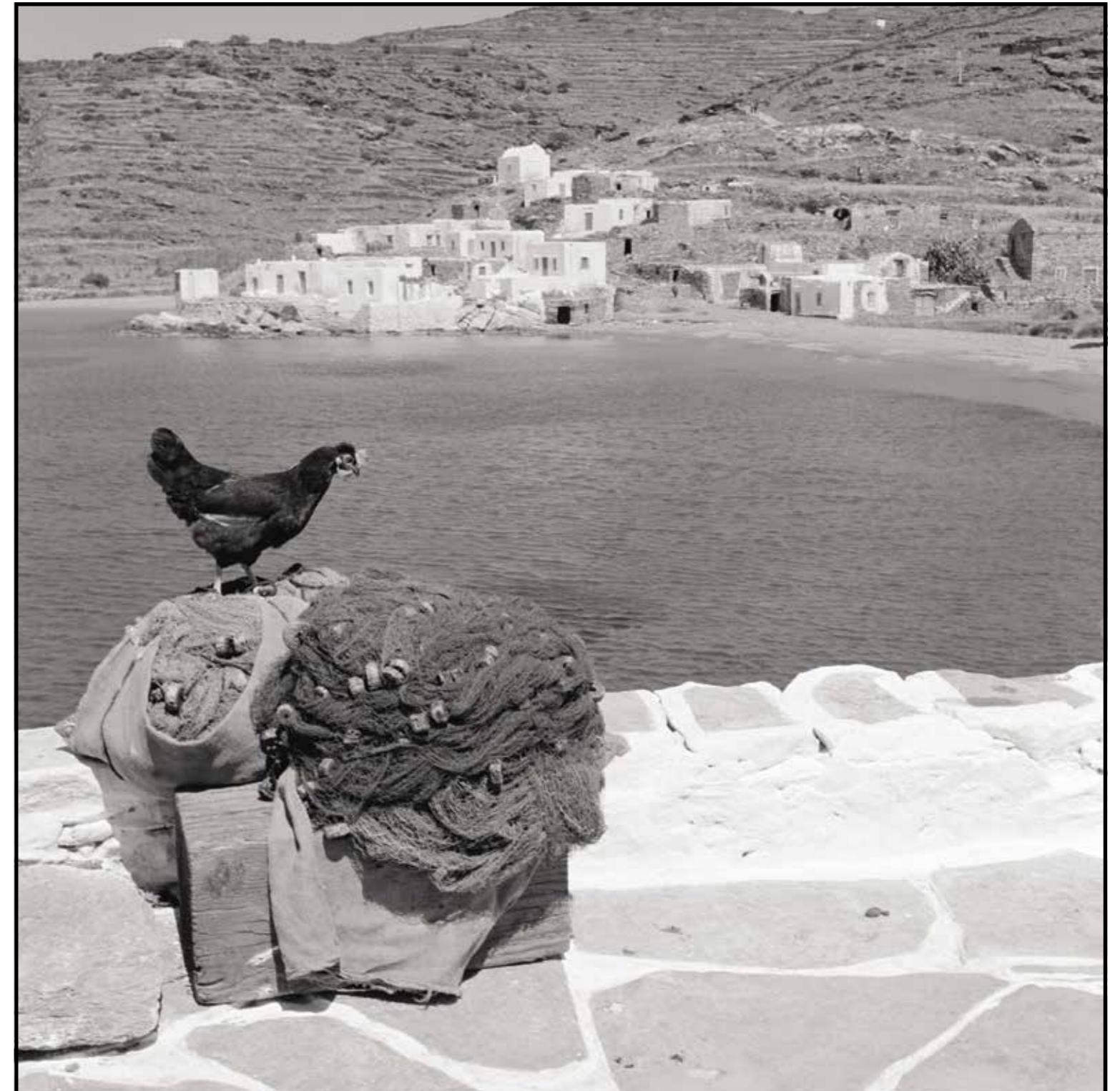
**Αναστασία Τζάκου. Η πλατεία του Αρτεμώνα, 1973-1976.**  
©ΜΟΥΣΕΙΟ ΜΠΕΝΑΚΗ/ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΑ ΑΡΧΕΙΑ

Anastasia Tzakou. The square of Artemon, 1973-1976. ©BENAKI MUSEUM / PHOTO ARCHIVES  
Anastasia Tzakou. La place d'Artemon, 1973-1976. © MUSEE BENAKI / ARCHIVES PHOTOS



**Δημήτρης Χαρισιάδης. Στον Φάρο, Μάιος 1956.**  
©ΜΟΥΣΕΙΟ ΜΠΕΝΑΚΗ/ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΑ ΑΡΧΕΙΑ

Dimitris Harisiadis. At the Lighthouse, May 1956. ©BENAKI MUSEUM / PHOTO ARCHIVES  
Dimitris Harisiadis. Au Phare, mai 1956. © MUSEE BENAKI / ARCHIVES PHOTOS



**Δημήτρης Χαρισιάδης. Κάστρο, Μάιος 1956.**  
©ΜΟΥΣΕΙΟ ΜΠΕΝΑΚΗ/ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΑ ΑΡΧΕΙΑ

*Dimitris Harissiadis. Castle, May 1956. ©BENAKI MUSEUM / PHOTO ARCHIVES*  
*Dimitris Harissiadis. Château, mai 1956. © MUSEE BENAKI / ARCHIVES PHOTOS*



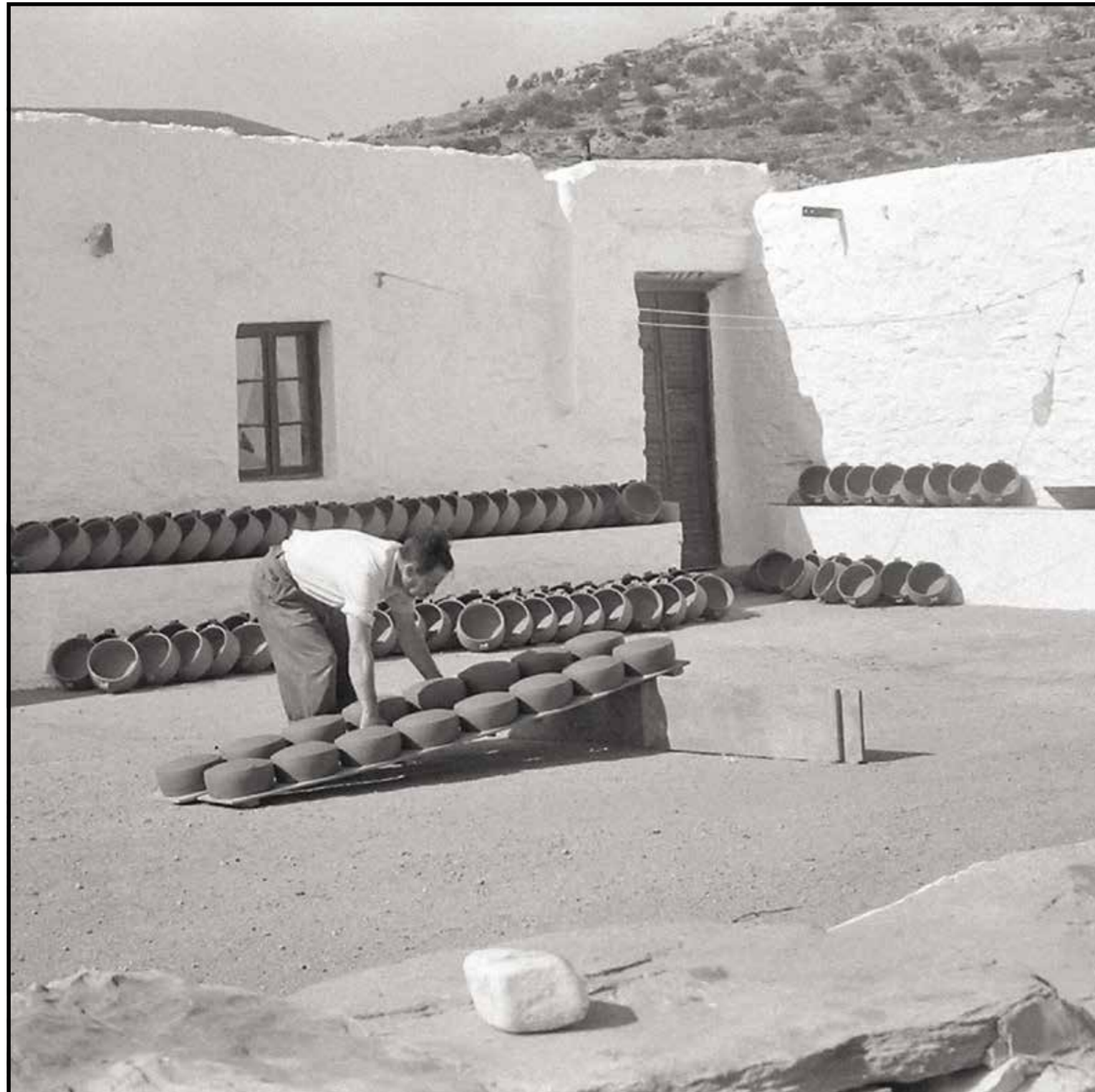
**Αναστασία Τζάκου. Βάψιμο αρμών. Σίφνος, 1973-1976.**  
©ΜΟΥΣΕΙΟ ΜΠΕΝΑΚΗ/ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΑ ΑΡΧΕΙΑ

*Anastasia Tzakou. Painting joints. Sifnos, 1973-1976. ©BENAKI MUSEUM / PHOTO ARCHIVES*  
*Anastasia Tzakou. Peindre les joints. Sifnos, 1973-1976. © MUSEE BENAKI / ARCHIVES PHOTOS*



**Αλέξανδρος Παπαγεωργίου – Βενετός. Τσουκαλάδικα Πλατύ Γιαλού, 1964.**  
©ΜΟΥΣΕΙΟ ΜΠΕΝΑΚΗ/ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΑ ΑΡΧΕΙΑ

*Alexandros Papageorgiou - Venetas. Tsoukaladika Plati Gialou, 1964. ©BENAKI MUSEUM / PHOTO ARCHIVES*  
*Alexandros Papageorgiou - Venetas. Tsoukaladika Plati Gialou, 1964. © MUSEE BENAKI / ARCHIVES PHOTOS*



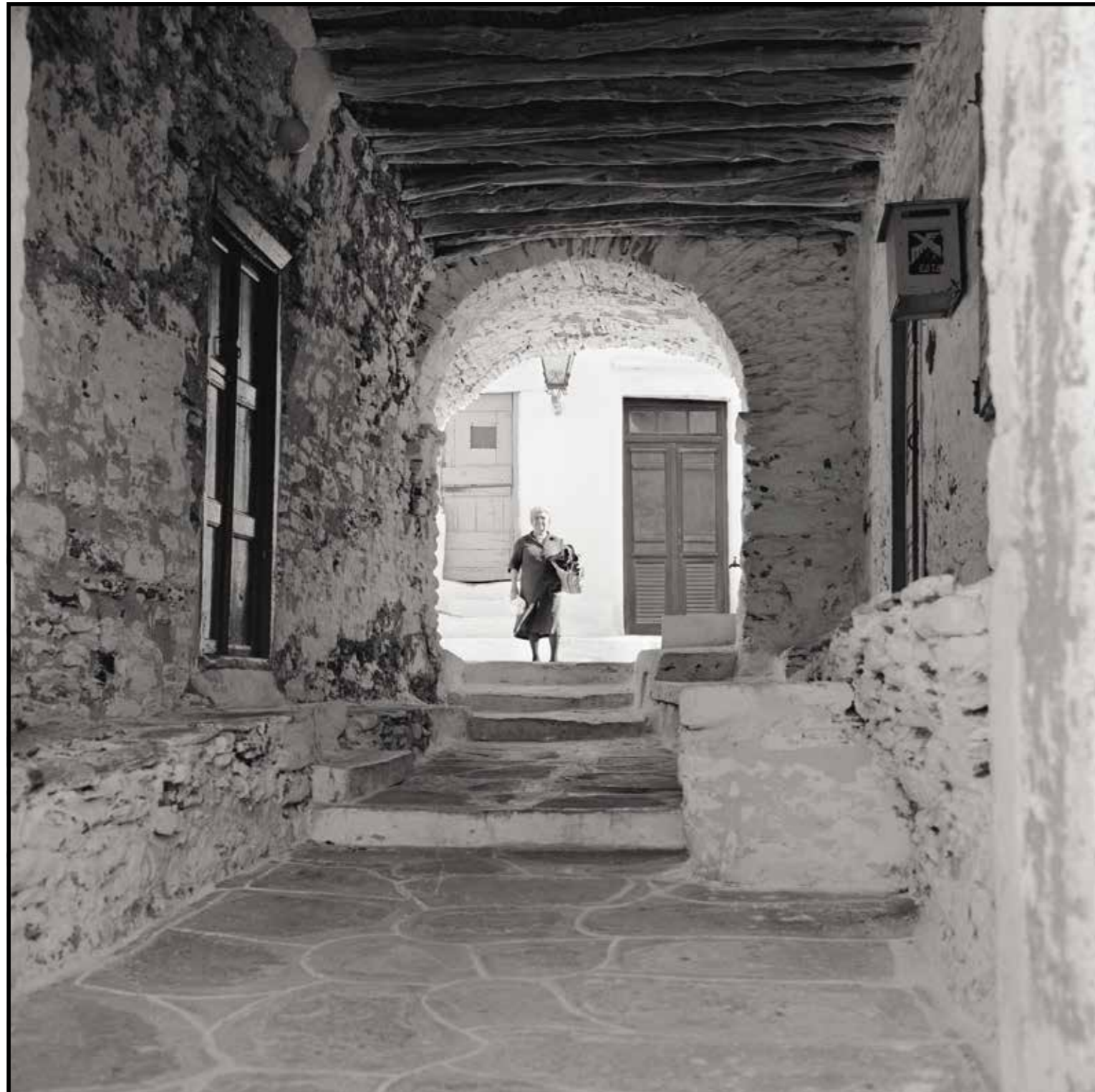
**Δημήτρης Χαρισιάδης. Το παιχνίδι «τσούνια». Άνω Πετάλι, Μάιος 1956.**  
©ΜΟΥΣΕΙΟ ΜΠΕΝΑΚΗ/ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΑ ΑΡΧΕΙΑ

*Dimitris Harissiadis. The game «tsunia». Ano Petali, May 1956. ©BENAKI MUSEUM / PHOTO ARCHIVES*  
*Dimitris Harissiadis. Le jeu «tsunia». Ano Petali, mai 1956. © MUSEE BENAKI / ARCHIVES PHOTOS*



**Κώστας Μπαλάφας, Σίφνος, 1980 περίπου.**  
©ΜΟΥΣΕΙΟ ΜΠΕΝΑΚΗ/ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΑ ΑΡΧΕΙΑ

*Costas Balafas. Sifnos, circa 1980. ©BENAKI MUSEUM / PHOTO ARCHIVES*  
*Costas Balafas. Sifnos, vers 1980. © MUSEE BENAKI / ARCHIVES PHOTOS*



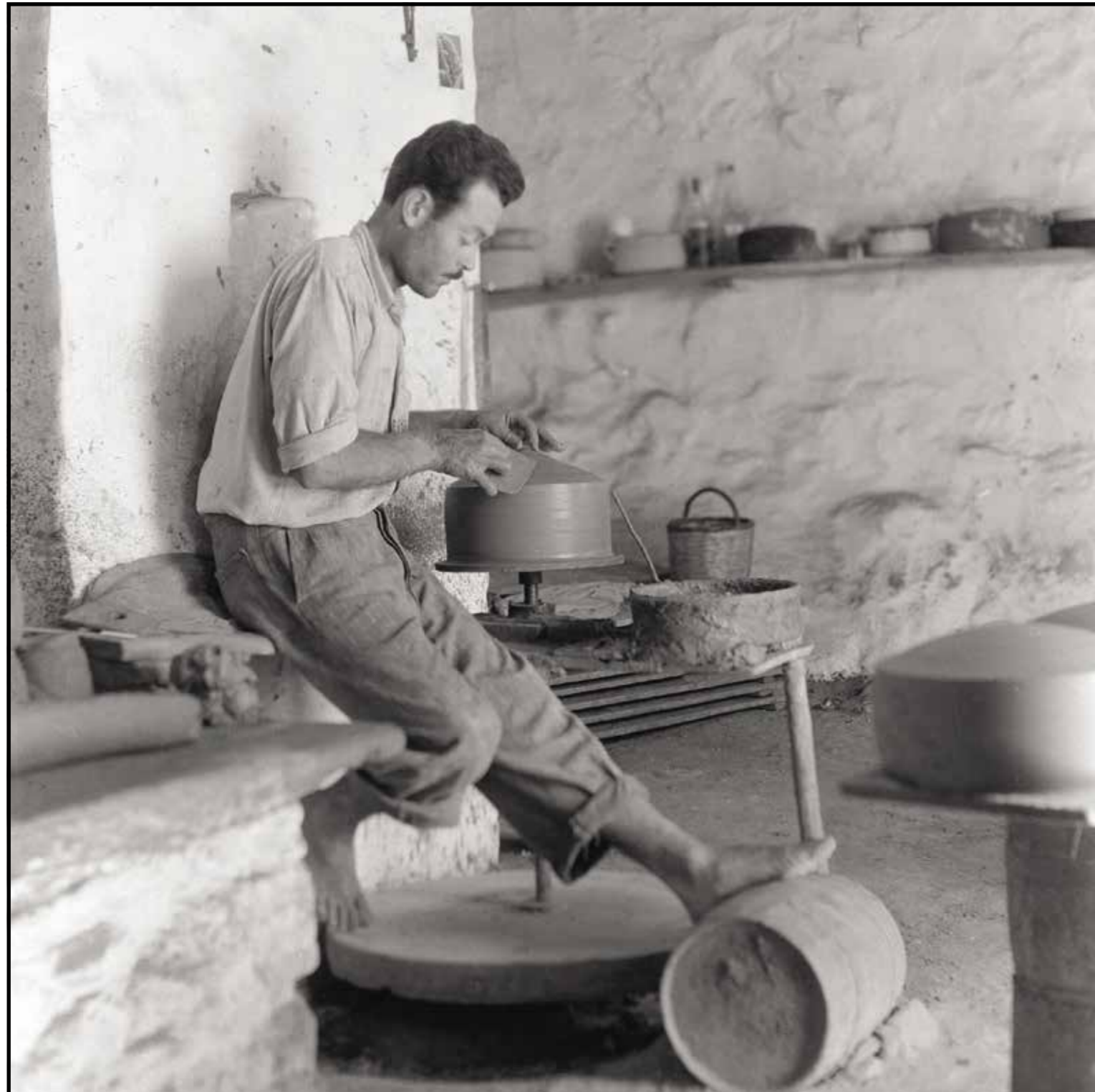
**Κώστας Μπαλάφας, Σίφνος, 1980 περίπου.**  
©ΜΟΥΣΕΙΟ ΜΠΕΝΑΚΗ/ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΑ ΑΡΧΕΙΑ

*Costas Balafas. Sifnos, circa 1980. ©BENAKI MUSEUM / PHOTO ARCHIVES*  
*Costas Balafas. Sifnos, vers 1980. © MUSEE BENAKI / ARCHIVES PHOTOS*



**Γιώργος Μανουσάκης. Αγγειοπλάστης. Σίφνος, 1970 περίπου.**  
©ΜΟΥΣΕΙΟ ΜΠΕΝΑΚΗ/ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΑ ΑΡΧΕΙΑ

*George Manousakis. Potter. Sifnos, circa 1970. ©BENAKI MUSEUM / PHOTO ARCHIVES*  
*Georges Manousakis. Potier. Sifnos, vers 1970. © MUSEE BENAKI / ARCHIVES PHOTOS*



**Γιώργος Μανουσάκης. Εργαστήριο αγγειοπλαστικής. Σίφνος, 1970 περίπου.**  
©ΜΟΥΣΕΙΟ ΜΠΕΝΑΚΗ/ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΑ ΑΡΧΕΙΑ

*George Manousakis. Pottery workshop. Sifnos, circa 1970. ©BENAKI MUSEUM / PHOTO ARCHIVES*  
*Georges Manousakis. Atelier poterie. Sifnos, vers 1970. © MUSEE BENAKI / ARCHIVES PHOTOS*



**Δημήτρης Χαρισιάδης. Καταβάτη, Μάιος 1956.**  
©ΜΟΥΣΕΙΟ ΜΠΕΝΑΚΗ/ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΑ ΑΡΧΕΙΑ

*Dimitris Harisiadis. Katavati, May 1956. ©BENAKI MUSEUM / PHOTO ARCHIVES*  
*Dimitris Harisiadis. Katavati, mai 1956. © MUSEE BENAKI / ARCHIVES PHOTOS*

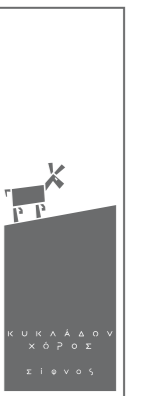


# Biba®

FASHION STORE  
**Sifnos**



Apollonia 22840 32280



# ΖΩΗ

από ΒΡΑΧΟ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΟΛΙΝΑ ΣΙΜΟΥ (ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ, ΖΩΓΡΑΦΟΣ)  
& ΤΟΝ ΘΑΝΟ ΑΛΕΞΙΟΥ (ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΒΙΟΪΑΤΡΙΚΗΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ)

LIFE FROM THE ROCK

BY  
POLINA SIMOU (TEACHER, ARTIST)  
& THANOS ALEXIOU (PROFESSOR OF BIOMEDICAL  
INFORMATICS)

.....  
VIE À PARTIR DU ROCHER

DE  
POLINA SIMOU (ENSEIGNANTE, ARTISTE)  
ET THANOS ALEXIOU (PROFESSEUR D'INFORMATIQUE  
BIOMÉDICALE)

PHOTO | GIANNIS KONTOS

Στο κέντρο όλων των πραγμάτων είναι ο ήλιος.  
Και μήπως θα μπορούσαμε να βρούμε καλύτερη θέση  
γι' αυτόν τον ωραιότερο απ' όλους τους ναούς,  
από τον οποίο εκπηγάζει το φως τούτο  
και φωτίζει μεμιάς όλα τα πράγματα;

(Κοπέρνικος, 1543)

*Then in the middle of all stands the sun.  
For who, in our most beautiful temple,  
could set this light in another or better place,  
than that from which it can at once  
illuminate the whole?*

(Copernicus, 1543)

Το γρήγορο βλέμμα του ταξιδιώτη δυσκολεύεται να σταθεί ακίνητο και να απολαύσει τις μικρές λεπτομέρειες που του προσφέρει απλόχερα η φύση. Θέλει να αδράξει και την τελευταία στιγμή ευχάριστων και χαλαρών διακοπών πριν επιβιβασθεί στο πλοίο της επιστροφής. Έχει άλλωστε επισκεφθεί τη Σίφνο, ένα μοναδικό νησί με ιδιαίτερα ιστορικά, παραδοσιακά και γαστρονομικά στοιχεία, αλλά και ένα καταπληκτικό τοπίο γεμάτο απίστευτες αντιθέσεις, που τον έχει κυριολεκτικά μαγέψει.

Λίγα σκόρπια δέντρα και αρκετούς θάμνους αναφέρει ότι συνάντησε στο διάβα του ο επισκέπτης μας. Ξερωνήσι θα το χαρακτήριζε, με την πολύ βιαστική και απρόσεκτη ματιά του. Είναι αληθινός ο χαρακτηρισμός αυτός άραγε;

Ελιές, Αγριλιές, Φίδες, Αρμυρίκια, Συκιές, Φραγκοσυκιές, Πεύκα, Κυπαρίσσια και Βάγιες είναι από τα δέντρα με τα οποία σίγουρα θα διασταυρώθηκε ο επισκέπτης του νησιού μας, αλλά δεν κατόρθωσε να τα ξεχωρίσει μέσα στο μαγευτικό οικοσύστημα που βρισκόταν. Σκίνοι, Φρύγανα, Καππαριές, Λυγαριές, Αλισφακιές, Φυλλάδες, Γαϊδουράγκαθα, Σπάρτα, Μαραθιές, Αστοιβές και πολλοί άλλοι θάμνοι γέμιζαν το ανάγλυφο σαν μοναχικά ιδιότροπα στολίδια που έτρεχαν να λάβουν τη θέση τους στο μεγάλο παζλ της ανθρωπότητας.

Ο επισκέπτης, αντιλαμβανόμενος την ποικιλομορφία της χλωρίδας της Σίφνου, αναμφίβολα θα αρχίσει να παρατηρεί ότι ο ουράνιος λύχνος του Γκαίτε δεν αρκέστηκε στα απολύτως ορατά και κατανοητά. Θέλησε

It is difficult for the traveller's swift gaze to stand motionless and enjoy the small details which are so generously offered to it by nature. The traveller wishes to savour even the very last moment of their pleasant and relaxing holidays before boarding the boat for home. For indeed, this has been a visit to Sifnos, a unique island with particular historical, traditional and gastronomical characteristics, but also with a fabulous landscape full of incredible contrasts and these contrasts have literally worked their magic on the traveller. Our traveller has reported that trees, few and far between and plenty of bushes crossed their path while out walking. The traveller's very rushed and careless gaze would lead to the island being characterised as a dry island. But, could this label really be true?

Visitors to our island are sure to have passed Olive trees, wild Olives, Tamarisks, Junipers, Fig trees, Prickly Pears, Pines, Cypress trees and Laurels, but they would not have managed to set the trees apart from the enchanting eco-system they are found in. Lentisks (Pistacia lentiscus), Phrygana shrubs, Capers, Chastetrees (Vitex agnus-castus), Sage, Oleander, Milk Thistles, Broom, Fennel, Thorny Burnet (Sarcopterium) and many other bushes complete the landscape like lonely whimsical ornaments which hasten to take their place in the backdrop of the great puzzle of humanity.

As the visitors become aware of the variety in the flora of Sifnos, they will no doubt start to observe that Goethe's heavenly lamp is not content to

*Au centre de toutes choses  
se trouve le soleil.  
Et pourrions-nous trouver meilleur  
endroit pour ce plus beau de tous les  
temples, d'où émane cette lumière  
et illumine tout à la fois ?*

(Copernic, 1543)

Le regard vif du voyageur a du mal à rester immobile et à apprécier les petits détails que la nature lui offre généreusement. Il veut saisir le tout dernier moment des vacances qui ont été tellement agréables et si reposantes avant d'embarquer sur le bateau du retour. D'ailleurs, il faut se mettre à sa place. Il a visité Sifnos, une île unique avec des éléments historiques, traditionnels et gastronomiques très particuliers, et dotée d'un paysage étonnant plein de contrastes incroyables, toutes ces choses qui l'ont littéralement enchanté.

Notre visiteur mentionne qu'il a rencontré sur son parcours quelques arbres épars et plusieurs buissons. Avec son regard très pressé et insouciant on pourrait croire qu'il s'agit d'une île aride. Mais, est-ce vrai ?

Des oliviers, des oléastres, des genévriers, des tamaris, des figues, des figues de Barbarie, des pins, des cyprès et des lauriers sont parmi les arbres que le visiteur de notre île a sûrement croisé, mais il était incapable de les distinguer dans cet écosystème enchanteur. Des pistachiers lentisque, des phryganas, des câpriens, des gattiliers, de la sauge, des chardons aux ânes, des spartiers, des fenouils, des pimprenelles épineuses et bien d'autres buissons encore enrichissent le relief comme des ornements fantaisistes et solitaires qui courent pour prendre leur place dans le grand puzzle de l'humanité.

Le visiteur, réalisant la diversité de la flore de Sifnos, commencera sans doute à remarquer que la lampe céleste de Goethe ne se contentait pas



«Σιφνέικη Αυλή», ελαιογραφία σε καμβά, 2018, Πολίνα Σίμου

«Σιφνέικη Αυλή», ελαιογραφία σε καμβά, 2018, Πολίνα Σίμου  
Cour sifniote, peinture à l'huile sur toile, 2018, Polina Simou



# Ένα μικρό Ταξίδι δίφνος

Ταξιδεύουμε σε κάθε γωνιά του πλανήτη και συλλέγουμε κομμάτια μ οναδικά, όμορφα, κομμάτια που κουβαλάνε την παράδοση του τόπου του και τις μικρές τους ιστορίες. Βραζιλία, Ισπανία, Ινδονησία, κάθε αντικείμενο ξεχωριστό, κάθε κομμάτι κι ένα μικρό ταξίδι...

We travel the world collecting unique items, beautiful, items carrying the tradition of their origin and their little stories. Brazil, Spain, Indonesia, every single item is a special, a little journey by itself.



ένα μικρό ταξίδι,  
πολυώρος κυκλάδων χώρος,  
απολλωνία, T: 22840 33780

ena mikro taxidi,  
polihoros kikladon horos,  
apollonia, T: 22840 33780



# Angeliki

J E W E L S

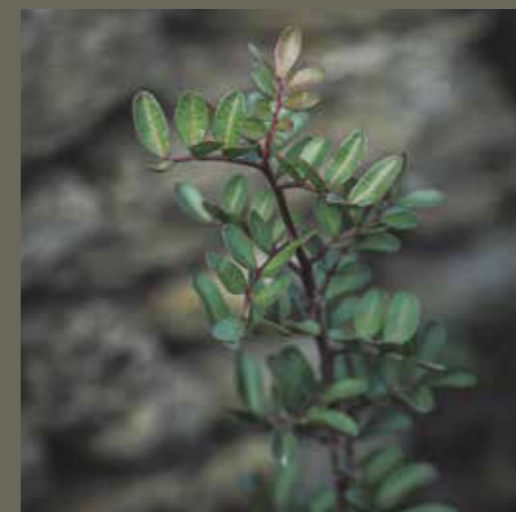
Apollonia, Sifnos, Cyclades Tel: 2284032147  
fb: Angeliki Jewels email: angelikijewelsSC@gmail.com



να δημιουργήσει ζωή και μέσα στα βράχια, σκορπίζοντας μια δροσερή ανάσα στον περιπατητή των μονοπατιών. Γέμισε τη Σίφνο με τη χασμοφυτική γλωρίδα σε κάθε σπιθαμή της υποτιθέμενης άγονης γης. Στα πιο απίθανα μέρη, ο Δημιουργός θα εμφυσήσει την αιώνια ζωή και στα πιο μικρά λουλούδια και θα θεμελιώσει την πλανητική αρμονία και την αναγκαιότητα των φυσικών νόμων. Ο βράχος, στον τόπο τούτο, όχι μόνο δεν υποδεικνύει το αιώνιο βάρος του βασιλιά Σίσυφου, αλλά υποδηλώνει μια αστείρευτη πηγή ζωής και γονιμότητας πέρα από τη φαντασία! Οι σύγχρονοι μελετητές υπολογίζουν ότι το σύνολο των φυτικών ειδών που συναντάμε στη

shine only on what is visible and understandable. God wishes to create life in the rocks themselves, scattering a cool breath of fresh air over those who walk the footpaths. He has filled every last inch of Sifnos' supposedly infertile land with chasmophytic vegetation (plants which grow in the crevices of rocks). In the most unlikely places, the Creator has breathed eternal life into even the smallest of flowers and has established worldwide harmony and the necessity of natural laws. In this land the rock does not remind us of the eternal weight borne by King Sisyphus, but instead shows us a limitless source of life and fecundity beyond imagination!

du parfaitement visible et du compréhensible. Elle voulait créer la vie aussi dans les rochers, pour offrir un souffle frais au promeneur des sentiers. Elle a rempli Sifnos de plantes saxifrages dans chaque lopin de terre soi-disant stérile. Dans les endroits les plus improbables, le Créateur infusera la vie éternelle dans les plus petites fleurs et instaurera l'harmonie planétaire et la nécessité des lois de la nature. Le rocher, en ce lieu, non seulement n'indique pas le poids éternel du roi Sisyphe, mais révèle une source inépuisable de vie et de fertilité au-delà de l'imagination !



PHOTOS | GIANNIS KONTOS

Σίφνο μπορεί και να υπερβαίνει τα 600! Και γι' αυτόν τον λόγο, η Σίφνος δεν είναι ποτέ ίδια. Με κάθε εποχή αλλάζει χρώματα και πέπλα για να ακολουθεί τα σημεία των καιρών και των ανθρώπων. Δεν υπάρχει μονοτονία στον τόπο τούτο.

Βράχοι, μονοπάτια, τοίχοι, σκαλοπάτια χρωματίζονται από τη δύναμη των ανατακλάσεων των βασικών χρωμάτων τους. Ζάρες και άλλα όμορφα κεραμικά, γεμάτα σπάρτα και λουλούδια κάθε λογής, λειαίνουν τις λιθόκτιστες πεζούλες σαν μικρές οάσεις.

Αντικρίζει κανείς ένα τοπίο σαν πίνακα του Van Gogh. Ξεπετάγονται από παντού ακατάστατες

Modern researchers estimate that Sifnos may be home to more than 600 different plant species! It is for this reason that Sifnos is never the same. In every season it changes colours and veils as it follows the passing of time and people. There is no monotony in this land.

Rocks, footpaths, walls and stairs are coloured by the strength of the reflections of their primary colours. Ceramic jars called Zares and other ceramic shapes are full of broom and flowers of all sorts, smoothing out the dry stone walls till they resemble small oases.

One can gaze over a landscape that resembles a work by Van Gogh. Bold untidy lines jump out,

De nos jours les herboristes érudits estiment que le nombre total d'espèces végétales trouvées à Sifnos pourrait dépasser les 600 ! Et c'est pour cette raison que Sifnos n'est jamais la même. À chaque saison, elle change de couleurs et de revêtement pour suivre les signes des saisons et des hommes. C'est un lieu où la monotonie n'existe pas.

Les rochers, les sentiers, les murs, les escaliers sont colorés par la puissance des reflets de leurs couleurs de base. Des pots et autres belles céramiques, pleines de spartiers et autres fleurs en tous genres, ornent les terrasses de pierre comme des oasis en miniature.

«Ζωή από τον Βράχο», ελαιογραφία σε καμβά, 2018, Πολίνα Σίμου

«Life from Rock», oil on canvas, 2018, Polina Simou

«Vie à partir du Rocher», peinture à l'huile sur toile, 2018, Polina Simou

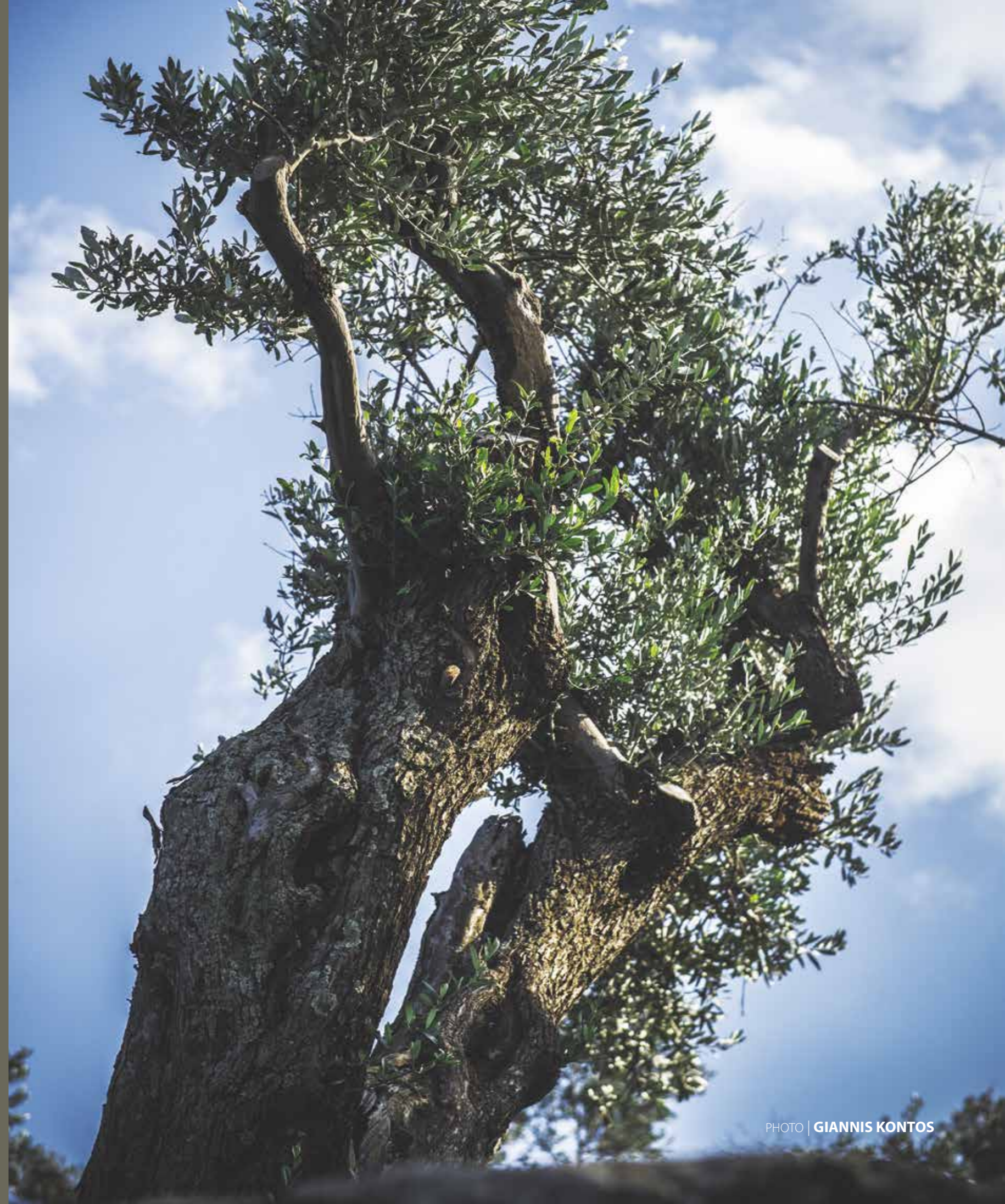


PHOTO | GIANNIS KONTOS

και έντονες γραμμές του νησιωτικού ανάγλυφου, καθώς φυσάει το καλοκαιρινό αεράκι. Τα πράσινα του νησιού ανταγωνίζονται τη λάμψη του ήλιου, καθώς τα σκεπάζει το φως της άνοιξης. Πινελιές πολύχρωμες ξεπετάγονται από παντού. Εκπληξη για τον επισκέπτη της άνοιξης. Το χειμωνιάτικο τοπίο βιώνει και αυτό μια χαοτική κίνηση, έντονων βαθιών χρωμάτων και καλλιτεχνικού οργασμού. Σαν καμβάς που μεταβάλλεται, απεικονίζει αυτόν το πλούτο των χρωμάτων της γλωρίδας του νησιού.

Ο Αριστοτέλης χάρισε στον άνθρωπο τη διανοητική ψυχή, στα ζώα τη θρεπτική ψυχή και στα φυτά την αισθητική. Και έτσι, τίποτα δεν έμεινε άψυχο στον τόπο τούτο.

Ούτε και οι βράχοι...

outlining the island's relief as the summer breeze blows softly. The island's greens compete with the sun's brightness as the light of springtime covers them. Colourful brushstrokes leap out everywhere. They are a surprise for the springtime visitor. The winter landscape also experiences its own chaotic movement, with intense deep colours and artistic climax. Like a canvas in flux, the landscape shows the wealth of colours that make up the island's flora. Aristotle grants to mankind the rational soul, to animals the nutritive soul and to plants the sensitive soul. In this way, nothing in this land is left inanimate, without a soul.

Not even the rocks...

On contemple un paysage ressemblant à une peinture de Van Gogh. Les lignes désordonnées et intenses du relief de l'île jaillissent de partout, alors que la brise d'été souffle. La verdure de l'île rivalise avec l'éclat du soleil, car elle est recouverte par la lumière du printemps. Des coups de pinceau colorés fusent de partout. Une surprise pour le visiteur du printemps. Le paysage hivernal connaît lui aussi un mouvement chaotique, des couleurs intenses et profondes et d'orgasme artistique. Telle une toile changeante, elle met en scène cette richesse de couleurs de la flore de l'île. Aristote a donné à l'homme l'âme pensante, aux animaux l'âme sensitive et aux plantes l'âme esthétique. Et ainsi, rien n'a été laissé sans vie dans cet endroit.

Pas même les rochers...



# Κωνσταντίνος Βασάλος

ΑΡΧΙΜΑΓΕΙΡΟΣ \*

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗΝ ΗΡΩ ΚΕΡΑΜΙΔΑ

## Konstantinos Vassalos

HEAD CHEF • CHEF CUISTANCIER \*

INTERVIEW WITH IRO KERAMIDA

INTERVIEW AVEC IRO KERAMIDA

Οὐδέν ὁ μάγειρος τοῦ ποιητοῦ διαφέρει· ὁ νοῦς γάρ ἐστιν ἑκατέρω τούτων τέχνη.

Εὐφρων, Ἀδῆλων δράματων, 11.15

Ο μάγειρας δεν διαφέρει απί τον ποιητή· διότι η τέχνη του καθενός από τους δυο είναι το μυαλό.

In no way does the cook differ from the poet; for the mind of both is their craft.

Le cuisinier n'est pas différent du poète ; car l'art de chacun domine leur esprit.

\* Στην επαγγελματική κάρτα του ο Κωνσταντίνος Βασάλος αναφέρεται ως μάγειρος και όχι μάγειρας, σύμφωνα με την αρχαία ελληνική ονομασία. Όπως μας διαφώτισε ο ίδιος, για να είσαι μάγειρος στην αρχαία Ελλάδα, έπρεπε να είσαι ελεύθερος πολίτης και όχι δούλος. Οι μάγειροι αναλάμβαναν θυσίες σε τελετές καθώς επίσης σε συμπόσια και γιορτές. Όταν οι Αθηναίοι ήθελαν να διοργανώσουν μια γιορτή ή ένα συμπόσιο, αναζητούσαν έναν μάγειρο στην Αγορά. Η τοποθεσία στην Αγορά όπου έβρισκαν τους μαγείρους για να τους προσκαλέσουν λεγόταν μαγειρείο.

\* On his business card, Konstantinos Vasalos refers to himself with the word 'mageiros', using the ancient Greek word rather than the usual modern word for cook, 'mageiras'. As he enlightened us himself, to be a mageiros in ancient Greece you had to be a free man and not a slave. The mageiros would undertake the preparation of the sacrifices for rituals, symposia and holiday celebrations. When the Athenians wished to organise a holiday celebration or a symposium they would seek out a mageiros in the Agora. The place in the Agora where the mageiroi would be found so that they could be called on was called the mageireio (which gives the modern Greek word for cook-house).

\* Dans sa carte de visite, Konstantinos Vassalos est mentionné comme chef cuistancier (μάγειρος) et non comme cuisinier (μάγειρας) selon l'ancien nom grec. Comme il nous l'a expliqué, pour être cuistancier dans la Grèce antique, il fallait être un citoyen libre et non un esclave. Les cuistanciers accomplissaient des sacrifices dans les cérémonies ainsi que dans les banquets et les fêtes. Ainsi, lorsque les Athéniens désiraient organiser une fête ou un banquet, ils cherchaient un cuistancier à l'Agora. Le lieu de l'Agora où ils les trouvaient pour pouvoir les inviter s'appelait une cuistance.



Γεννημένος στη Σίφνο, έφυγε από το νησί κάτω από σκληρές και αντίξοες συνθήκες, αλλά παρέμεινε πιστός σε ό,τι είχε πει: «Θα επιστρέψω στη Σίφνο». Τώρα ζει μόνιμα στο νησί, αν και οι πολλές υποχρεώσεις του ως «πρέσβη» της ελληνικής κουζίνας τον βρίσκουν συχνά να ταξιδεύει ανά την υφήλιο, παρουσιάζοντας την ελληνική γαστρονομία σε όλα τα μήκη και πλάτη της γης. Μερικά από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του είναι: ο σεβασμός του για τους συνεργάτες του, η βαθιά του αγάπη για τη γνώση, η πολύχρονη ενασχόλησή του με την αρχαία ελληνική φιλοσοφία, το γεγονός ότι οι παρουσιάσεις του ανά τον κόσμο συνοδεύονται πάντα από ιστορικά και πολιτιστικά στοιχεία, το οξυδερκές και πανταχού παρόν χιούμορ του και, φυσικά, η τεράστια αγάπη του για τη Σίφνο.

Έχει εργαστεί ως καθηγητής, έχει πολλές εμφανίσεις στην ελληνική τηλεόραση και έχει διατελέσει μάγειρος, μεταξύ άλλων σε μεγάλες αλυσίδες ξενοδοχείων και διάσημους, για την υψηλή τους γαστρονομία, χώρους εστίασης. Παρόλο που τυπικά έχει μόλις συνταξιοδοτηθεί, συνεχίζει και είναι απόλυτα ενεργός. Συνεργάζεται με τον Ελληνικό Οργανισμό Προώθησης Εξαγωγών και τον ΕΟΤ για την προώθηση των ελληνικών προϊόντων και της ελληνικής γαστρονομίας στο εξωτερικό.

«Καλόγερος της ελληνικής γαστρονομίας», όπως ονομάζει τον εαυτό του, υπηρετεί με αφοσίωση και αγάπη την ελληνική γαστρονομία για περισσότερα από 45 χρόνια. Με όραμα τη μόρφωση και την καλλιέργεια, έχει μεταλαμπαδεύσει τις γνώσεις του και το πάθος του σε γενιές υποψήφιων μαγείρων, μέσα από τις διδασκαλίες του.

Born on Sifnos, Konstantinos Vasalos left the island under harsh and adverse conditions, but remained true to what he had said, "I will return to Sifnos". He now lives full time on the island even though his many responsibilities as an ambassador of Greek cuisine find him frequently traveling all over the globe as he presents Greek gastronomy throughout the length and breadth of the world. Some of his particular defining features are: his respect towards his co-workers, his deep love of knowledge, his long-time study of ancient Greek philosophy, the fact that he illustrates his presentations around the world with historical and cultural elements, his sharp and ever present sense of humour, and, naturally, his enormous love of Sifnos.

He has worked as a professor, he has frequently appeared on Greek television and has acted as mageiros in a large number of international hotel chains and dining establishments renowned for their gastronomy. Even though he is officially now a pensioner, he continues to be as active as ever. He collaborates with Enterprise Greece, the official investment and trade promotion agency of the Greek State and with the Greek National Tourism Organisation for the promotion of Greek products and Greek gastronomy abroad.

The "Monk of Greek gastronomy" as he calls himself has been dutifully serving Greek gastronomy with love for more than 45 years. With education and culture as his guiding principles he has been imparting his knowledge and his passion to generations of candidate cooks through his teaching.

Né à Sifnos, Konstantinos Vassalos a quitté l'île dans des conditions difficiles et plutôt défavorables, mais est resté fidèle à ce qu'il avait dit : « Je reviendrai à Sifnos ». Aujourd'hui, il vit tout le long de l'année en permanence sur l'île. Bien que ses nombreuses obligations en tant qu' « ambassadeur » de la cuisine grecque le conduisent souvent à voyager à travers le monde, présentant sur toutes latitudes et longitudes de notre planète de long en large du planisphère ce que signifie qu'est la gastronomie grecque. Parmi ces caractéristiques les plus marquantes on retrouve : son respect pour ses collaborateurs, son profond amour envers le savoir faire la connaissance, les nombreuses années consacrées à d'implication avec la philosophie grecque antique, le fait que ses présentations à travers le monde soient toujours accompagnées de connaissances d'éléments historiques et culturels culturelles, sa perspicacité et son humour qui sont omniprésents et, bien sûr, son immense amour pour Sifnos.

Il a également travaillé comme enseignant, et fait de nombreuses apparitions à la télévision grecque. De plus, il a œuvré comme cuistancier dans de grandes chaînes hôtelières et des restaurants connus pour leur haute gastronomie. Bien que désormais il soit normalement à la retraite, il continue à être pleinement actif. Il collabore avec l'Organisation hellénique pour la promotion des exportations et L'Organisation nationale grecque du tourisme, pour la promotion des produits grecs et de la gastronomie grecque à l'étranger.

Il aime se faire appeler le « moine de la gastronomie grecque », il sert cette dernière avec dévotion et amour depuis plus de 45 ans. Comme visionnaire érudit et avisé, il a transmis, grâce à ses enseignements, son savoir et sa passion à des générations d'apprentis cuisiniers.

***Η Σίφνος είναι φημισμένη για το καλό φαγητό της. Συχνά μάλιστα, αποκαλείται και «πατριδα των μαγεύρων». Είστε, νομίζω, ένας από του πλέον κατάλληλους Σιφνιούς να μας εξηγήσετε πώς έχει προκύψει αυτό.***

Όντως η Σίφνος έχει μακρά ιστορία με τη μαγειρική τέχνη. Πολλοί αναφέρονται στον Τσελεμεντέ\*, επειδή καταγόταν από τη Σίφνο και το βιβλίο του απέκτησε μεγάλη αναγνωσιμότητα. Αυτό κατά κάποιον τρόπο έχει βοηθήσει στη φήμη της Σίφνου, αλλά η αλήθεια είναι πως το νησί έχει πολύ βαθύτερη ιστορία με τη μαγειρική.

***Πώς και από πότε ξεκίνησε η παράδοση μαγεύρων στο νησί;***

Γύρω στο 1850, κάποιοι Σιφνιοί, κυρίως Εξαμπελιανοί, φύγανε ως μετανάστες στα μεγάλα κέντρα της εποχής, την Κωνσταντινούπολη και την Αλεξάνδρεια. Ασχολήθηκαν με την εστίαση και πήραν σιγά σιγά μαζί τους κυρίως παιδιά από τα Εξάμπελα, τα οποία έμαθαν κοντά τους αυτό το επάγγελμα. Με τον καιρό διακρίθηκαν για τη μαγειρική τους, ως επί το πλείστον ως πριβέ μάγειροι, είτε σε πρεσβείες είτε σε σπίτια πλουσίων – όχι στην ελεύθερη αγορά.

***Για ποιον λόγο έγινε αυτό με παιδιά από τα Εξάμπελα;Ήταν οποιοφτωχόςσυνοικισμόςτου νησιού και αυτό έσπρωχνε τους ανθρώπους στη μετανάστευση;***

Όχι, ίσα ίσα! Τα Εξάμπελα εκείνη την εποχή ήταν το πιο φασαριόζικο χωριό. Ήταν το κέντρο. Πιθανόν να ήταν μια συγκυρία.

***Και πώς προέκυψε να γίνονται οι Σιφνιοί μάγειροι;***

Οι Σιφνιοί ήταν πάρα πολύ εργατικοί. Σε έναν τόπο που ήταν πάρα πολύ δύσκολο να καλλιεργηθεί, κατάφεραν να μεταμορφώσουν σε καλλιεργήσιμη γη και την τελευταία σπιθαμή της Σίφνου. Έτσι το νησί μπόρεσε να είναι αύταρκες. Υπήρχαν πολλές πρώτες ύλες για μαγειρική δημιουργία. Επίσης, μεγάλο ρόλο έπαιξε και η αγγειοπλαστική. Εκεί που σε άλλα μέρη της Ελλάδας ίσως είχαν μόνο μία γάστρα για ότι και να έφτιαχναν, στη Σίφνο, εξαιτίας της άνθισης της αγγειοπλαστικής –που και αυτή με τη σειρά της σχετίζεται με αρκετά πράγματα– είχαν διάφορα σκεύη μαγειρικής, τα οποία φυσικά και χρησιμοποιούσαν· δεν τα είχαν για στόλισμα. Τους έδιναν ιδέες τα ίδια τα σκεύη και τις πραγματοποιούσαν.

\*Τσελεμεντές: Έχει γράψει ένα από τα πρώτα βιβλία μαγειρικής στην Ελλάδα.

***Sifnos is well known for its good food. Indeed, it is often called the “homeland of the cooks”. You are, I believe, one of the most appropriate Sifnians to explain to us how this came about.***

It’s true that Sifnos has a long history with the culinary arts. Many refer to Tselementes\*, as he was from Sifnos and his recipe book was very popular with readers. This has in some way helped the reputation of Sifnos, but the truth is that the island has a much deeper link to cooking than this.

***When and how did the tradition of exporting cooks start on the island?***

Around 1850, some Sifnians, mainly from Exampela, emigrated to the large urban centres of the time, to Constantinople and Alexandria. They worked in the restaurant business and in time, took on new staff from Exampela who learned the business by their side. Over time, they were recognised for their cooking, predominantly as private chefs, either in embassies or in the houses of the wealthy – not on the open market.

***How come this involved the youth of Exampela? Was it the poorest settlement on Sifnos, making the inhabitants need to emigrate?***

Oh no, quite the contrary! Exampela at that time was the most bustling of the villages. It was a focus of interest. It may have just been a coincidence that they left.

***And how did it come about that the Sifnians became professional cooks?***

Sifnians are very hard workers. In a land which is very hard to cultivate, they managed to transform even the last cubit of Sifnos into arable land. In this way, the island managed to be self-sufficient. There were plenty of raw materials for culinary creation. In addition, the ceramic tradition played a big role. In other parts of Greece, they would probably have just one type of ceramic cooking pot for whatever it was they were cooking, but on Sifnos, they had a variety of cooking ware, because of the flourishing ceramic tradition – which itself was due to a number of other things – and naturally they made use of this variety: it was not just for show. The very pots they had at their disposal would give them inspiration which they then put into practice.

\*Tselementes: He wrote one of the first recipe books in Greece.

***Sifnos est célèbre pour sa bonne cuisine. En fait, elle est souvent appelée la « patrie des cuisiniers ». Vous êtes, je pense, l’un des Sifniotes les plus aptes à nous expliquer comment cela s’est produit.***

En effet, Sifnos possède une longue histoire de l’art culinaire. Un grand nombre de personnes mentionnent Nikolaos Tselementes car il venait de Sifnos et son livre est devenu très populaire. Cela a en quelque sorte contribué à la renommée de Sifnos, mais la vérité est que l’île a une histoire beaucoup plus intime avec la cuisine.

***Comment et quand la tradition des cuisiniers de l’île a-t-elle commencé?***

Vers 1850, certains Sifniotes, principalement des gens venant d’Exabela, sont partis en tant qu’émigrés vers les grands centres de l’époque, Constantinople et Alexandrie. Ils se sont engagés dans la restauration et ont emmené avec eux des enfants, principalement d’Exabela, qui ont appris ce métier auprès d’eux. Avec le temps, ils se sont distingués par leur cuisine, principalement en tant que cuisiniers privés, soit dans les ambassades, soit dans les riches demeures - et non sur le libre marché.

***Pourquoi cela s’est passé avec des enfants d’Exabela? Était-ce le village le plus pauvre de l’île et c’est la raison qui a incité les gens à émigrer?***

Non, justement non ! Exabela à cette époque était le village le plus vivant. C’était le centre. Ce devait être une coïncidence.

***Et comment se fait-il alors que les Sifniotes deviennent cuisiniers?***

Les habitants de Sifnos étaient très travailleurs. Dans un endroit très difficile à cultiver, ils ont réussi à transformer la dernière parcelle de Sifnos en terre arable. Ainsi, l’île pouvait être autosuffisante. Il y avait beaucoup de matières premières pour la création culinaire. La poterie a également joué un rôle important. Là où dans d’autres régions de la Grèce, ils n’avaient peut-être qu’un seul récipient en terre pour tout ce qu’ils cuisinaient, à Sifnos, en raison de l’essor de la poterie - qui à son tour est en corrélation avec plusieurs choses - ils avaient divers ustensiles de cuisine, qu’ils utilisaient bien sûr et non pas simplement pour la décoration. Les ustensiles eux-mêmes leur ont donné des idées et ils les ont mises en pratique.

\*Tselementes a écrit l’un des premiers livres de cuisine en Grèce

***Όλα είναι αλληλένδετα, αλλά το ταλέντο; Πώς έχει προκύψει το ταλέντο των Σιφνιών στη μαγειρική;***

Υπάρχουν πολλά πράγματα που αλληλοεπέδρασαν. Η πρώτη ύλη του φαγητού ήταν πάρα πολύ καλή – άριστη. Επίσης, οι γυναίκες στη Σίφνο δεν έβγαιναν στα χωράφια. Εφόσον η μάνα δεν ήταν στα χωράφια, είχε τον χρόνο που χρειαζόταν για να μαγειρέψει σωστά. Μοσχομύριζε όλο το χωριό όταν τσιγαριζόταν το σιφνέικο κρεμμύδι. Όταν έχεις χρόνο θα το «χαιδέψεις» το φαγητό, δεν θα το πετάξεις απλά στην κατσαρόλα. Το φαγητό ήταν δουλεμένο, στολισμένο και νόστιμο! Και εμείς οι Σιφνιοί είμαστε εντελώς μαμάκηδες. Εντελώς! Δεν ήταν ντροπή το αγόρι να μένει κοντά στη μάνα του, όπως σε άλλα μέρη. Οπότε, αν είσαι κοντά στη μαμά, βλέπεις και τι κάνει.

Βέβαια οι μάγειροι που ήταν στις πρεσβείες και σε σπίτια πλουσίων έπρεπε να παρουσιάζουν κάτι διαφορετικό, δεν μπορούσαν να πάνε μόνο με τις σιφνέικες συνταγές. Έγιναν πολύ καλά καταρτισμένοι, αλλά υπήρχε πάντα μέσα τους και αυθεντική αγάπη για τη μαγειρική. Ακόμα και το γεγονός ότι οι Σιφνιοί μάγειροι δεν δούλεψαν τόσο στο πιο εμπορικό κομμάτι της μαγειρικής, αλλά δούλευαν για πρεσβείες και μεγάλα σπίτια, δεν νομίζω πως ήταν τυχαίο. Θεωρώ πως το περιβάλλον του σπιτιού τούς ήταν πιο οικείο. Αυτό με τη σειρά του βοηθούσε και στο να μπορούν να παίρνουν κοντά τους παιδιά. Γιατί εκείνη την εποχή, η εργασία για τους μαγείρους έξω ήταν πάρα πολύ σκληρή, τραγική θα έλεγα. Ενώ τα σπίτια και οι πρεσβείες όπου δούλευαν οι Σιφνιοί ήταν πολύ καταλληλότερα για παιδιά. Έτσι, μπόρεσαν και αυτά να μάθουν. Μετά από λίγο, η φήμη των Σιφνιών ήταν τέτοια που όταν μια πρεσβεία ήθελε μάγειρο, έψαχνε ανάμεσα σε Σιφνιούς.

***Έχω πάντως μία απορία. Παρόλο που η Σίφνος έχει τέτοια παράδοση στη μαγειρική, η κουζίνα της δεν έχει πολύ μεγάλο εύρος. Όπως είπατε και εσείς πριν, οι Σιφνιοί μάγειροι στο εξωτερικό χρειάστηκε να δημιουργήσουν και άλλα πιάτα. Και η αλήθεια είναι πως αν αρχίσω να μετρώ τα παραδοσιακά σιφνέικα πιάτα, θα τα μετρήσω όλα στα δάχτυλα των δύο χεριών μου.***

Ναι, αυτό είναι όντως αλήθεια, αλλά θα έλεγα ότι έτσι είναι όλη η ελληνική κουζίνα. Έχουμε λίγες βασικές συνταγές και τα υπόλοιπα είναι παραλλαγές τους.

***Everything is linked, but what about talent? How did the Sifnians become talented cooks?***

There are many things which interacted. The raw materials for food were very good – the best. In addition, the women of Sifnos did not go out into the fields. Since the mother was not working in the fields she had the time she needed to cook properly. The whole village would give off a fragrant smell when the Sifnian onions were being sautéed. When you have time to “caress” the food, you are not going to just throw it into the pot. The food will come out properly worked, properly presented and tasty! And we Sifnians are totally mummy’s boys. Totally! It was not shameful for the boy to stay close to his mother, as it was in other places. As a result, if you are close to mother, you see what she is doing.

Of course, the cooks who were not working in the embassies and the wealthy houses had to present something different, they could not just work with Sifnian recipes. They became well trained in other schools, but they never lost their authentic love for cooking.

I think that it was not chance that Sifnian cooks did not work so much on the more commercial side of cooking but worked for embassies and large houses. I think that the working environment at a house was more familiar to them. This, in turn, helped them bring youths closer to them. Because in that era, work for cooks outside was very tough indeed, tragically so, I would say, but the houses and the embassies where the Sifnians worked were much more fitting environments for the young apprentices. And so, they too learned the trade and after a while the reputation of the Sifnians was such that when an embassy needed a new mageiros, it would search amongst the Sifnians.

***I have a question. Even though Sifnos has such a culinary tradition, its cuisine nevertheless doesn’t have much depth to it. As you yourself said, Sifnian mageiroi abroad needed to create new dishes. And the truth is, if I start to count the number of traditional Sifnian dishes I need go no further than the fingers on my two hands.***

Yes, you’re right, that’s true, but I would counter that that is how all Greek cuisine is. We have a few basic recipes and all the rest are variations on these.

***Tout est lié, mais le talent? Comment est né le talent des Sifniotes en cuisine?***

Il y a beaucoup de choses qui ont qui sont étroitement liées. La matière première de l’alimentation était très bonne qualité – voire excellente. En outre, les femmes de Sifnos n’allaient pas dans les champs. Donc, comme la mère n’était pas dans les champs, elle avait tout le temps nécessaire pour bien cuisiner. Tout le village embaumait d’un parfum enivrant quand on faisait frîre l’oignon de Sifnos. Quand vous avez le temps vous « caressez » la nourriture, vous ne vous contentez pas de la jeter dans la marmite. Les plats étaient bien préparés, présentés avec soin et délicieux ! Et nous, les Sifniotes, sommes tout à fait des fils à maman. Complètement ! Ce n’était pas une honte pour le garçon de rester près de sa mère, comme dans d’autres endroits. Donc, il suffit d’être proche de sa mère, pour voir aussi ce qu’elle fait. Bien sûr, les cuisiniers qui se trouvaient dans les ambassades et dans les riches demeures devaient présenter quelque chose de différent, ils ne pouvaient pas se contenter des recettes de Sifnos. Ils se sont très bien formés, mais ils avaient toujours un amour authentique pour la cuisine.

Je ne pense pas que ce soit un hasard si les cuisiniers de Sifnos n’ont pas souvent travaillé dans la branche la plus commerciale de la cuisine, mais pour des ambassades et des grandes demeures. Je crois que l’environnement de la maison était plus familier pour eux. Cela avait, également permis de prendre les enfants avec eux. Car à cette époque, le travail dans la restauration pour les cuisiniers était très dur, je dirais même tragique. Alors que comme faisant partie du personnel de la maison, dans les villas et les ambassades, où travaillaient les habitants de Sifnos, l’ambiance étaient beaucoup plus appropriée pour les enfants. C’est pourquoi, ils ont pu apprendre le métier eux aussi. Au bout d’un certain temps, la renommée des Sifniotes était telle, que lorsqu’une ambassade voulait un cuisinier, elle cherchait parmi les habitants de Sifnos.

***J’ai cependant une question. Bien que Sifnos ait une telle tradition culinaire, sa cuisine n’a pas vraiment une gamme très étendue. Comme vous l’avez dit précédemment, les cuisiniers de Sifnos à l’étranger ont dû créer d’autres plats. Et la vérité est que si je commence à compter les plats traditionnels de Sifnos, je pourrai les compter tous sur les doigts de mes deux mains.***

Oui, c’est bien vrai, mais je dirais que c’est ainsi pour toute la cuisine grecque. Nous avons quelques recettes de base, et les autres sont des variantes de celles-ci.

**Οι Σιφνιοί πάντως δεν κάνουν παραλλαγές. Η ρεβιθάδα είναι ρεβιθάδα!**

Η ρεβιθάδα είναι τόσο τέλεια που δεν θέλει καμία παραλλαγή! (γέλια)

**Συμφωνώ.** (γέλια)

Δηλαδή οτιδήποτε αν βάλεις έξτρα, τη χαλάς!

**Πάντως τους ρεβιθοκεφτέδες τους πειράζουν. Ο καθένας τους κάνει λίγο διαφορετικούς.**

Οι ρεβιθοκεφτέδες λοιπόν είναι το κλασικό φαλάφελ, το οποίο ήρθε στη Σίφνο από την Αλεξάνδρεια. Από την αρχή ξεκίνησε ως παραλλαγή. Εμείς στη Σίφνο προσθέσαμε τη ματζουράνα και το απογειώσαμε.

**Και με τα ψάρια τι γίνεται; Ένα μέρος με τόση θάλασσα γύρω γύρω είναι δυνατό να μην έχει κάποια παραδοσιακό πιάτο με ψάρι;**

Για να το καταλάβει κανείς αυτό πρέπει να αναλογιστεί και τα μέσα που είχαν παλιά οι άνθρωποι για να ψαρεύουν. Δεν είχαν μεγάλα καΐκια για να μπορέσουν να απομακρυνθούν. Δεν είχαν παραγάδια, τα οποία δίνουν τη δυνατότητα για καλύτερα ψάρια. Οπότε τα ψάρια που μπορούσαν να πιάσουν ήταν πολύ περιορισμένα. Επίσης, μην ξεχνάμε ότι τα καλύτερα ψάρια είναι σε μέρη όπου καταλήγουν στη θάλασσα ποτάμια και έτσι τα νερά είναι εμπλουτισμένα με τροφή. Εδώ στις Κυκλάδες τι να φάνε; Την άμμο; Το ένα τρώει το άλλο για να ζήσει.

**Έχετε κάποιο όνειρο σχετικά με τη Σίφνο και τη μαγειρική της παράδοση;**

Πολλά χρόνια πριν, είχα ξεκινήσει μια προσπάθεια να φτιαχτεί στη Σίφνο μια σχολή γαστρονομίας. Η Σίφνος έχει το υπόβαθρο να είναι ο τόπος μιας τέτοιας σχολής και από θέμα παράδοσης και γενικότερα, το νησί έχει όλες τις προϋποθέσεις που θα μπορούσαν να στηρίξουν ένα τέτοιο εγχείρημα.

Επίσης, θεωρώ πως μια σχολή γαστρονομίας, πανεπιστημιακού επιπέδου, είναι απαραίτητη στην Ελλάδα. Έχω διδάξει σε σχολές τουριστικών επαγγελματιών και γνωρίζω καλά τις ελλείψεις που υπάρχουν, ίσως όχι τόσο σε τεχνικό όσο σε θεωρητικό επίπεδο. Είναι μεγάλο λάθος κάποια επαγγέλματα να διαχωρίζονται από τη μόρφωση. Πατί στην Ευρώπη και οι αγρότες να είναι πανεπιστημιακού επιπέδου και εδώ στην Ελλάδα πρέπει να είναι παρακατιανό; Η γαστρονομία ως μεγαλύτερο κεφάλαιό της έχει τη μαγειρική γνώση, αλλά είναι και ένα σωρό άλλα πράγματα. Γι' αυτό ήθελα να δημιουργηθεί μια σχολή πανεπιστημιακού επιπέδου. Αλλά κανένας δεν βοήθησε να υλοποιηθεί αυτή η ιδέα. Δεν το πίστεψε βαθιά κανένας. Και όσοι τελικά το πίστεψαν

**In any case, the Sifnians do not create variations. Revithada is revithada!**

Revithada is so perfect that it has no need of variations! (laughter)

**I agree.** (laughter)

I mean, whatever you try to put into it on top of the traditional recipe will ruin it!

**That said, the revithokeftedes are subject to some variation. Everyone does them differently.**

Well, revithokeftedes are actually classic falafel, which came to Sifnos from Alexandria. From the very first day the dish was subject to variations. On Sifnos we added marjoram to the recipe and took it to a new level.

**And what is going on with the fish? How can a place with so much sea all around it not have a traditional dish based on fish?**

To understand this, you have to think about the means they had in the past for catching fish. They did not have large fishing boats so they could not go far from land. They did not have longlines for fishing, and these make it easier to catch better fish. So, the fish that they could catch were very limited. On top of that, let's not forget that the best fish are caught in locations where rivers flow out into the sea: the waters are enriched with nutrients in these spots. What are the fish going to eat here in the Cyclades? The sand? One fish eats the other to survive.

**Do you have a vision for Sifnos and its culinary tradition?**

Many years ago, I started an initiative to create a gastronomic school on Sifnos. Sifnos has the necessary background for such a school to be located here, both in terms of tradition and in general: the island has all the prerequisites which could support such a venture.

I also believe that a university-level school of gastronomy is necessary for Greece. I have taught at schools for tourist-related vocations and I know what gaps exist. These are more theoretical rather than technical. It is a great mistake to separate certain vocations from learning. Why is it in Europe that even farmers may have university-level qualifications but here in Greece they are considered inferior? Gastronomy relies to a very great degree on culinary knowledge, but there is a whole lot of other things, too. This is why I would like a university-level school to be established. But no-one helped realise this idea. No-one believed in it, deeply. Those who did believe in it, believed in it too late. The circumstances which would

**Cependant, les Sifniotes ne varient pas tellement. La revithada est la revithada!**

La revithada est si parfaite qu'elle n'a besoin d'aucune amélioration ! (rires)

**Je suis d'accord.** (rires)

C'est-à-dire que quoi que vous mettiez en plus, vous gâcheriez le plat !

**Toutefois, les boulettes de pois chiches changent d'une maison à une autre. Chacun les rend légèrement différentes.**

Les boulettes de pois chiches sont le falafel classique, venu d'Alexandrie jusqu'à Sifnos. Dès le début elles ont été modifiées. À Sifnos, nous avons rajouté de la marjolaine, et là ça a été une véritable explosion de saveur.

**Et qu'en est-il du poisson ? Est-il possible qu'un endroit avec tant de mer n'ait pas de plat de poisson traditionnel ?**

Pour comprendre cela, il faut aussi considérer les moyens dont disposaient dans le passé les gens pour pêcher. Ils n'avaient pas de grands bateaux pour pouvoir aller au large. Ils n'avaient pas non plus de palangre qui permettaient d'avoir de meilleurs poissons. Ainsi, ce qu'ils pouvaient attraper étaient très limités. N'oubliez pas non plus que les meilleurs poissons se trouvent là où les rivières se jettent dans la mer et que l'eau est donc plus riche en nourriture. Que voulez-vous qu'ils mangent ici, dans les Cyclades ? Du sable ? L'un dévore l'autre pour survivre.

**Avez-vous un rêve pour Sifnos et pour sa tradition culinaire?**

Il y a de nombreuses années, j'ai fourni des efforts pour construire une école de gastronomie à Sifnos. Notre île a tous les antécédents indispensables pour avoir une telle école en termes de tradition et, en général, Sifnos a toutes les conditions requises pour pouvoir assurer une telle entreprise. De plus, je crois qu'une école de gastronomie, de niveau universitaire, est nécessaire en Grèce. J'ai enseigné dans des écoles des métiers du tourisme et je suis bien conscient des lacunes qui existent, peut-être pas tant au niveau technique mais plutôt théorique. C'est une grave erreur de séparer certaines professions de l'enseignement. Pourquoi en Europe les agriculteurs doivent avoir un niveau universitaire et ici en Grèce ils devraient être de seconde zone ? Le plus grand chapitre dans la gastronomie est le savoir culinaire, mais c'est aussi énormément d'autres choses. C'est la raison pour laquelle j'ai voulu créer une école de niveau universitaire. Mais personne ne m'a aidé à mettre en œuvre cette idée. Personne n'y

είχαν πια καθυστερήσει. Χάθηκαν οι συγκυρίες που θα επέτρεπαν τη δημιουργία μιας τέτοιας σχολής. Ήμουν προετοιμασμένος με σχέδια για τη σχολή, πώς θα είναι, πώς θα είναι οι αιθουσες, με χρηματοδότες, με όλα όσα χρειαζόνταν! Στην πλήρη ανάπτυξη της η σχολή θα είχε 400 σπουδαστές. Έχω μιλήσει με τρεις διαφορετικούς υπουργούς Παιδείας, τριών παρατάξεων, τριών διαφορετικών κυβερνήσεων. Και οι τρεις ενθουσιάστηκαν. Η μελέτη ήταν τεκμηριωμένη, οι χορηγοί υπήρχαν και θα βρίσκαμε και άλλους, θα είχαμε και χρηματοδότηση από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Αργήσανε. Αργήσανε πολύ. Μέχρι να καταλάβει ο καινούργιος δήμαρχος τι γινόταν, είχαμε χάσει πάλι τη συγκυρία. Δυστυχώς.

**Τι κρίμα! Θα ήταν τόσο σημαντικό για το νησί. Είναι τόσο μεγάλο λάθος να βασίζουμε την ανάπτυξη μόνο στον τουρισμό.**

Η Σίφνος είναι συυφασμένη με τα γράμματα. Στα χρόνια του Μεσαίωνα είχε Φιλοσοφική Σχολή πανεπιστημιακού επιπέδου. Είναι ένας τόπος πολύ μικρός, αλλά αναλογικά κάνει εντύπωση το ποσοστό των ανθρώπων με καλλιέργεια και κουλτούρα που προέρχονται από εδώ. Δυστυχώς, όμως, ζούμε σε μια εποχή που οι άνθρωποι έχουν άλλου είδους αξίες, παραβλέπουν τα ουσιώδη. Οι άνθρωποι οι καλλιεργημένοι, οι σπουδαίοι άνθρωποι, είναι η ουσία. Και στη Σίφνο υπάρχει ουσία. Τη λένε «το νησί των ποιητών». Αλλά ο κόσμος δεν ξέρει γιατί ακριβώς. Μπορεί να μην έχει μεγάλους ποιητές, όπως τον Σολωμό για παράδειγμα, έχει όμως τον Αριστομένη Προβελέγγιο, έχει τον Ιωάννη Γρυπάρη, έχει τον Στέλιο Σπεράντσα, τον Θεοδόση Σπεράντσα. Πολλούς, αλλά το



have allowed such a school to be established were lost. I was prepared, I had plans for the school, how it would be, how the lecture rooms would be, where the funding would come from, everything necessary was planned! In its full operation, the school would have had 400 students. I spoke about this with three different ministers of education from three different political parties in three different governments. All three were enthusiastic. The plans were well supported, the sponsors were lined up and we would have found more, we would have had funding from the European Union. But they delayed. They delayed far too much. By the time the new mayor understood what was going to happen, we had lost the good circumstances again. Unfortunately.

**What a shame! It would have been so important for the island. It is such a big mistake to base all our development plans on tourism alone.**

Sifnos is intertwined with learning. In the medieval period, there was a university-level philosophical school on the island. This is a very small place, but given its small size it never ceases to impress with how many people of letters and culture have come from here. But, unfortunately, we live in an age when people have a different sort of value system and they overlook the fundamentals. And what is fundamental is people who are cultured and people who are great. And on Sifnos, we have these fundamentals. They call Sifnos the "island of the poets", but people don't really know why exactly. There may not be any great Sifnian poets, like Solomos5, for example, but there is Aristomenes Proveggios, there is

a profondément cru. Et ceux qui y ont cru sont arrivés finalement trop tard. Les circonstances qui auraient permis la création d'une telle école étaient perdues. J'avais préparé tous les plans, comment elle sera, comment seront les chambres, avec des sponsors, avec tout ce qui était nécessaire ! Dans son plein essor, l'école compterait 400 élèves. J'ai parlé à trois ministres de l'Éducation de trois partis et de trois gouvernements différents. Ils étaient tous très enthousiastes quant à cette idée. L'étude était documentée, les sponsors existaient et nous en trouverions encore d'autres, nous aurions aussi des financements de l'Union européenne. Mais, ils tardaient, ils ont entraîné trop longtemps. Jusqu'à ce que le nouveau maire comprenne ce qui se passait, nous avions de nouveau raté l'occasion. Malheureusement.

**Quel dommage ! Cela aurait été tellement important pour l'île. C'est une si grosse erreur de baser le développement uniquement sur le tourisme.**

Sifnos est étroitement liée aux lettres. Au Moyen Âge, elle possédait une école universitaire de philosophie. Sifnos est un tout petit endroit, mais le pourcentage de personnes instruites et cultivées qui viennent d'ici est proportionnellement impressionnant. Malheureusement, nous vivons à une époque où les gens ont des valeurs différentes, ils négligent l'essentiel. Les personnes cultivées, les gens éminents, sont l'essence même. Et à Sifnos, il y a cette essence. Elle est surnommée « l'île des poètes ». Mais les gens ne savent pas exactement pourquoi. Il n'y a peut-être pas de grands poètes, comme Solomós par exemple, mais il y a Aristomenis Proveggios,

κυριότερο είναι ότι οι περισσότεροι Σιφνιοί, ασχέτως επιπέδου μορφώσεως, δεν γράφουν μεν, αλλά εν τη ρύμη του λόγου, σε μια γιορτή, σε διάφορες περιστάσεις, φτιάχνουν στιχάκια! Αγράμματοι άνθρωποι και λένε κάτι πράγματα που σε αφίνουν άναυδο!

#### **Εσείς πώς γίνατε μάγειρος;**

Το όνειρό μου δεν ήταν να γίνω μάγειρος. Ήθελα να γίνω ψυχολόγος. Μου άρεσε η μόρφωση, η παιδεία, και ήθελα κατά κάποιον τρόπο μέσα από την παιδεία που θα είχα, να βοηθάω τους ανθρώπους. Τότε δεν υπήρχε έδρα Ψυχολογίας στην Ελλάδα. Έπρεπε να πάω στη Γαλλία. Να μην ξεχνάμε όμως ότι είμαι από πάρα πολύ φτωχή οικογένεια. Οπότε αυτό ήταν αδύνατον. Επιλέχτηκα από έναν οργανισμό, μαζί με άλλα τέσσερα παιδιά, για να πάρουμε υποτροφία να σπουδάσουμε στο εξωτερικό. Αλλά η υποτροφία δεν δόθηκε ποτέ. Μας χρησιμοποίησαν για την προβολή τους μόνο. Έτσι βρέθηκα με ένα: «Και τώρα τι κάνουμε;». Και έπεσε στα χέρια μου μια εφημερίδα που διαφήμιζε τη Σχολή Τουριστικών Επαγγελματιών. Σκέφτηκα να κάνω το χόμπι μου επάγγελμα. Και πήγα στην Πάρνηθα και τελείωσα ως αριστούχος της Σχολής. Όχι του μαγειρικού τμήματος, όλης της Σχολής. Βραβεύτηκα για αυτό και είχα και χρηματικό έπαθλο. Πολύ σημαντικό τότε!

Κατά κάποιον τρόπο όμως τις έχω ενώσει αυτές τις δύο μου αγάπες. Υπό μία έννοια δεν ήταν ποτέ το επάγγελμά μου η μαγειρική, ήταν το χόμπι μου. Επάγγελμά μου μέσα στις κουζίνες ήταν η διοίκηση. Από τη θέση που είχα ως μάγειρος και με την πατρικότητα που είχα, βοήθησα ψυχολογικά πολλούς ανθρώπους. Είχα τη δύναμη να παίρνω έναν άνθρωπο από κάτω και να τον σηκώνω. Και έτσι, μπορώ να πω ότι είμαι ο πιο ευτυχημένος άνθρωπος που πατάει πάνω στη γη, διότι νιώθω ολοκληρωμένος. Αυτό δεν σημαίνει ότι αισθάνομαι κουρασμένος ή ότι τέλειωσα. Όταν μου δοθεί η ευκαιρία, είμαι έτοιμος να κάνω κι άλλα.

#### **Τι θα λέγατε πως σας χαρακτηρίζει ως επαγγελματία;**

Δεν μου αρέσει να περιαυτολογώ, αλλά νομίζω πως υπάρχουν μερικά πράγματα που ίσως αξίζει να ακουστούν. Είχα μαγειρικό ταλέντο, αλλά είχα και ταλέντο ηγεσίας. Οι κουζίνες που διοίκησα ήταν μεγάλες κουζίνες, τεράστιες παραγωγές, και αυτό θέλει ιδιαίτερες ικανότητες ηγεσίας. Αλλά αυτό που με διέκρινε, νομίζω, περισσότερο ήταν η αγάπη προς τον εργαζόμενο. Η αγάπη και ο σεβασμός. Εμένα κανένας δεν με άκουσε ποτέ να φωνάζω, να ωρύομαι, να προσβάλλω. Είμαι άνθρωπος χαμηλών τόνων, με έντονα αισθήματα πατρικότητας προς τους ανθρώπους που δουλεύουν μαζί μου, αλλά και προς τους μαθητές μου. Έχω διδάξει και εγώ στις σχολές

Ioannis Gryparis, there is Stelios Sperantsas and Theodoris Sperantsas. These are plenty, but the main thing is that most Sifnians, regardless of their level of schooling can put together a few lines of poetry. They may not write them down, but in the heat of the moment, at a holiday celebration or in various situations they create poetry! Illiterate people who can turn a phrase and leave you speechless!

#### **How did you become a mageiros;**

It was not my dream to become a mageiros. I wanted to be a psychologist. I liked learning, I liked education, and I was keen to be able to help people, through the education I was receiving. At that time, there was no faculty of psychology in Greece. I had to go to France for that. But let’s not forget that I come from a very poor family, so that was out of the question. Nevertheless, I was selected with four other kids by an institution and we were to receive a scholarship to go study abroad. But the scholarship was never given. We had been used for the institution’s own promotion. So, I was faced with a “and now what do I do?” moment. And at that time, I came across a newspaper which was running an advertisement for the Tourism Vocational School. I thought that I could make my hobby a vocation. So, I went to Parnitha and I graduated the course magna cum laude. Not just the culinary classes, the whole course. I received a prize for this performance and a monetary award. That was very important at that time!

To a certain degree, I have combined these two loves of mine. In a sense, cooking was never my profession, but my hobby. My profession, while I worked in the kitchens was management. From my position of mageiros and on account of the fatherly nature I have, I managed to help many people psychologically. I had the power to take someone who was low and bring him up high. And so, I can declare that I am the happiest person on this earth, because I feel complete. This does not mean that I feel tired or finished. When the opportunity will come, I am ready to do more.

#### **What would you say characterises you as a professional?**

I do not like to talk about myself, but I think that there are some things which may be worth hearing. I had a talent for cooking, but I also has a talent for leadership. The kitchens I managed were large kitchens, huge productions, and this needs particular leadership skills. But what set me apart more than anything else was my love for the people working with me. Love and respect. No one ever heard me raise my voice, or scream and shout, or offend someone else. I am a low-profile

Ioannis Gryparis, Stelios Sperantsas, Theodosios Sperantsas. Et beaucoup d’autres, mais le plus important est que la plupart des Sifniotes, quel que soit leur niveau d’éducation, n’écrivent certes pas, mais, au rythme de la parole, lors d’une fête et à diverses occasions, ils font des vers ! Ces gens avec très peu d’instruction disent des choses qui vous laissent sans voix !

#### **Et vous, comment êtes-vous devenu cuistancier?**

Mon rêve à moi n’était pas de devenir cuistancier. Je voulais devenir psychologue. J’aimais l’éducation, l’érudition, et je voulais en quelque sorte grâce à l’éducation que j’aurais, aider les gens. À cette époque, il n’y avait pas de chaire de psychologie en Grèce. Je devais aller en France. Mais n’oubliez pas que je suis issu d’une famille très pauvre. C’était donc impossible pour moi. J’ai été sélectionné par une organisation, avec quatre autres enfants, pour recevoir une bourse et ainsi pouvoir étudier à l’étranger. Mais la bourse ne m’a finalement jamais été attribuée. Ils nous ont utilisés uniquement pour leur promotion. « Et maintenant, qu’est-ce qu’on fait ? » me disais-je alors. Et là, je suis tombé sur un journal dans lequel il y avait une réclame pour une école de tourisme. J’ai pensé faire de ma passion un métier. Alors, je suis allé à Parnitha. J’ai terminé avec mention. Pas seulement du département de cuisine, mais de l’école toute entière. J’ai été récompensé pour cela et j’ai également eu un prix, une certaine somme d’argent qui était une chose très importante à l’époque !

Mais d’une manière ou d’une autre, j’ai uni ces deux amours. Dans un sens, la cuisine n’a jamais été mon métier, c’était mon passe-temps. Ma profession dans les cuisines était l’administration. De ma position de cuistancier et de mon esprit très paternel, j’ai pu aider psychologiquement de nombreuses personnes. J’avais cette habileté de pouvoir prendre quelqu’un qui était au bout du rouleau et de le relever. Et donc, je peux dire que je suis la personne la plus heureuse sur terre parce que je me sens épanoui. Cela ne veut pas dire que je suis fatigué ou que j’en ai fini. Dès qu’on me donne l’opportunité, je suis prêt.

#### **Selon vous, qu’est-ce qui vous caractérise en tant que professionnel ?**

Je n’aimerais pas me vanter, mais je pense qu’il y a des choses qui méritent d’être dites. J’avais des talents culinaires, mais j’avais aussi des talents de leader. Les cuisines que je dirigeais étaient de grandes cuisines, d’énormes productions, et cela exige des compétences particulières en leadership. Mais ce qui me distinguait davantage, je pense, c’était l’amour pour mes employés. De l’amour et du respect. Personne ne m’a

τουριστικών επαγγελματιών φοιτητές, οι οποίοι μέχρι σήμερα με λένε πατέρα τους, δάσκαλο.

#### **Είναι μεγάλη ικανοποίηση αυτό! Πάντως είναι δύσκολη η δουλειά στην κουζίνα. Από όσα γνωρίζω υπάρχει συχνά πολλή ένταση.**

Όντως, είναι ένα δύσκολο επάγγελμα. Πιέζει ο χρόνος άγρια και καταρρέουν οι αντοχές.

#### **Κάθε στιγμή πρέπει να αποδεικνύει κανείς την αξία του, κάθε στιγμή, σε κάθε παρασκευή...**

Ναι, είναι το πιο κρινόμενο επάγγελμα. Όλοι έχουν την άποψή τους, ο καθένας έχει τα γούστα του. Όλοι λένε, όλοι κρίνουν. Εγώ κρινόμουν κάθε μέρα πρώτα από όλα από το προσωπικό μου, δεύτερον από τους συναδέλφους γενικά και τρίτον από τον πελάτη. Δεν μου άρεσαν αυτού του είδους οι παρεμβάσεις δημοσιογράφων, δημοσιογραφίσκων, ανθρώπων που δεν έχουν τι άλλο να κάνουν και θεωρούν τους εαυτούς τους και γευσιγνώστες. Από πού κι ως πού; Έχω συναντήσει πολλές φορές τέτοια πράγματα στην καριέρα μου, με τα οποία ήμουν σκληρός, δεν τα ανεχόμουν.

#### **Έχετε συνταξιοδοτηθεί πρόσφατα. Ασχολείστε ακόμα με κάποιο τρόπο με τη μαγειρική;**

Φυσικά! Κάθε μέρα κάτι κάνω. Μαγειρεύω πολύ συχνά για τους φίλους μου. Ειδικά το καλοκαίρι εδώ γίνεται πανζουρλισμός στην αυλή μου. Ανεβάζω και στο Facebook συνταγές. Τις διανθίζω με κάποια ωραία κομμάτια που θυμίζουν λίγο λογοτεχνία. Με καλύπτει αυτό.

person with strong fatherly feelings towards the people I am working with or towards those people I am teaching. I have taught people in tourism vocational schools and these people still call me father and teacher.

#### **There is a great satisfaction in that! In any case work in a kitchen is tough. From what I know, things can often be quite intense.**

It’s true, it is a difficult profession. Time is always wildly pressing on you and your stamina can drop.

#### **At every opportunity you have to prove your worth, at every opportunity and in every preparation ...**

Yes, it’s the profession which comes in for the most critique. Everyone has their point of view, each one has his own preferences. Everyone talks, everyone judges. I was judged on a daily basis, first and foremost by my staff, second by my colleagues in general and thirdly by the client. I never liked this sort of intervention from journalists, hacks, people who have nothing better to do than think of themselves as gourmets. On what grounds? I have very often met this sort of thing in my career and I was stern in response, I did not put up with it.

#### **You have recently retired. Do you still dabble in some way with cooking?**

Of course! I do something every day. I often cook for my friends. Especially in the summer, here in my garden there’s a party going on. I post recipes on Facebook too. I dress them up with some nice little texts which remind me of good literature. This is enough for me.



jamais entendu crier, hurler, insulter. Je suis une personne qui ne hausse pas la voix, avec un fort sentiment de paternité envers les personnes qui travaillent avec moi, mais aussi envers mes élèves. J’ai également enseigné auprès d’élèves dans les écoles de tourisme, qui jusqu’à aujourd’hui m’appellent leur père, leur maître.

#### **Ça doit être une grande satisfaction! Cependant, le travail en cuisine est difficile. D’après ce que je sais, il y a souvent beaucoup de tension.**

En effet, c’est un métier difficile. Le temps presse énormément et les endurance s’épuisent.

#### **A chaque instant il faut prouver sa valeur, à chaque instant, chaque nouvelle création...**

Oui, c’est la profession la plus jugée. Chacun a son point de vue, chacun ses goûts. Tout le monde dit, tout le monde juge. J’étais jugé tous les jours. Tout d’abord par mon personnel, ensuite par mes collègues et enfin par mon client. Je n’aimais pas ce genre d’interventions de journalistes, de journalistes, de gens qui n’ont rien d’autre à faire et se considèrent en plus comme des dégustateurs. D’où sortent-ils ? J’en ai rencontré beaucoup et à de nombreuses reprises dans ma carrière, avec lesquels j’étais dur, je ne pouvais pas les supporter.

#### **Vous avez récemment pris votre retraite. Cuisinez-vous toujours d’une manière ou d’une autre?**

Bien entendu ! Je fais quelque chose tous les jours. Je cuisine très souvent pour mes amis. C’est la folie dans ma cour, surtout en été. Je mets également des recettes sur Facebook. Je les agrmente de quelques beaux mots qui nous rappellent un peu la littérature. Cela me suffit.



**Έχετε σκεφτεί ποτέ να γράψετε κάποιο βιβλίο;**

Ξεκίνησα να γράφω το βιβλίο μου. Κατάλαβα, όμως, ότι ήταν κάτι περιττό. Δηλαδή, πώς να το πω, δεν έχει ανάγκη κανένας το δικό μου το βιβλίο. Πιθανόν κάποιοι μαθητές μου ή αυτοί που με γνωρίζουν και με συμπαθούν να το είχαν στη βιβλιοθήκη τους, χωρίς να το ανοίξουν ποτέ. Οπότε δεν υπάρχει λόγος. Φορτωνόμαστε το εγώ μας και μετά αυτό είναι πολύ βαρύ στις πλάτες μας. Πολύ βαρύ. Το παράτησα λοιπόν. Κατάλαβα ότι το μόνο που θα έκανε είναι να θρέψει το εγώ μου. Δεν χρειάζεται. Την επικοινωνία που θέλω με τους ανθρώπους την έχω μέσα από το διαδίκτυο και αυτό είναι αρκετό. Σήμερα ανέβασα στο Facebook μια τυρόπιτα, πάντρεμα ελληνικής και γαλλικής κουζίνας. Χωρίς φύλλο. Τέλεια! Μου αρέσει το διαδίκτυο, είναι ένας ανοιχτός δίαυλος επικοινωνίας. Μέσα από αυτό, επικοινωνώ με μαθητές μου σε όλη την υφήλιο. Είμαι κατά κάποιον τρόπο ευγνώμων που υπάρχει αυτή η δυνατότητα, είναι καταπληκτικό εργαλείο. Αρκεί να το χρησιμοποιείς σωστά.

**Έτσι είναι! Και το μαχαίρι της κουζίνας μπορεί κανείς να το χρησιμοποιήσει με πολλούς τρόπους.**

Βέβαια! Σήμερα τα μέσα μαζικής ενημέρωσης δίνουν μια πολύ διαστρεβλωμένη εικόνα για τον χώρο της μαγειρικής. Είμαι απολύτως αντίθετος με αυτό. Παίρνουν νέους ανθρώπους και τους φουσκώνουν τα μυαλά. Δεν είναι παιχνίδι η μαγειρική. Ούτε το περιβάλλον της κουζίνας είναι ένα περιβάλλον όπου όλα είναι χαριτωμένα. Είναι πάρα πολύ σκληρό το επάγγελμα του μαγείρου. Έχει ένα από τα μεγαλύτερα ποσοστά θνησιμότητας.

**Have you ever considered writing a book;**

I started writing my book, but I soon realised that it was unnecessary. What I mean, is, how to put this – no one really needed a book by me. Perhaps some of my students or those who know me and like me would have liked to have such a book on their shelf, but they would never have opened it. So, there's no reason for writing it. We are burdened by our ego, and it often becomes very heavy for our backs to bear. Too heavy. So, I stopped writing. I understood that the only good it would do would be to feed my ego. There is no need for that. I am in touch with people to the extent that pleases me online, and this is enough. Today I posted a tyropita (cheese pie) to Facebook which combines elements of the Greek and French culinary traditions. It does not have phyllo pastry. Perfect! I like the internet, it gives us an open conduit for communication. Through it, I communicate with my students all over the globe. I am to a certain extent grateful that this opportunity presents itself, it is an amazing tool. As long as you use it correctly.

**You are right! A kitchen knife can also be used in many ways.**

Of course! Today the mass media give a very distorted image of the world of cooking. I am totally against this. They take youngsters and pump up their minds. Cooking is not a game. Nor is the kitchen environment one where everything is nicey-nice. The profession of the mageiros is a very tough one. It has one of the largest mortality rates.

**Avez-vous déjà envisagé d'écrire un livre?**

J'ai commencé à écrire mon livre. Je me suis rendu compte, cependant, que c'était quelque chose d'inutile. C'est-à-dire que, comment puis-je le dire, personne n'a besoin de mon livre. Probablement que certains de mes élèves ou ceux qui me connaissent ou m'apprécient l'auraient dans leur bibliothèque, mais sans jamais l'ouvrir. Il n'y a donc aucune raison. Nous chargeons notre ego et puis c'est très lourd sur nos dos. Trop lourd. J'ai donc abandonné. J'ai réalisé que cela ne ferait que nourrir mon ego. Ce n'est pas nécessaire. J'ai la communication que je veux avec les gens via Internet et c'est suffisant. Aujourd'hui j'ai mis en ligne sur Facebook une tarte au fromage, mariage de la cuisine grecque et française. Sans pâte feuilletée. Elle est parfaite! J'aime Internet, c'est un canal ouvert de communication. Grâce à cela, je communique avec mes étudiants du monde entier. Je suis en quelque sorte reconnaissant que cette fonctionnalité existe, c'est un outil incroyable. À condition de bien l'utiliser.

**Et oui, c'est ainsi! Et le couteau de cuisine peut être utilisé de multiples façons.**

C'est certain! Aujourd'hui, les médias donnent une image très déformée du domaine culinaire. Je m'y oppose totalement. Ils prennent des jeunes et leur gonflent l'esprit. Cuisiner n'est pas un jeu. L'environnement de la cuisine n'est pas une aire de jeux où tout est mignon. Le métier de cuisinier est très difficile. Il a l'un des taux de mortalité les plus élevés.

**Τι θα συμβουλευάτε έναν νέο που θέλει να ακολουθήσει αυτό το επάγγελμα; Τι σας βοήθησε εσάς στην καριέρα σας;**

Είχα πάντα υπομονή και επιμονή. Είχα αυτοπεποίθηση και, όταν με εμπόδιζαν στη δουλειά μου, σε βαθμό που να καταλαβαίνω ότι πρέπει να είμαι κάτι άλλο από αυτό που είμαι, σηκώνομουν και έφευγα. Πολλοί κάνουν συνεχώς υποχωρήσεις. Εγώ ούτε υποχωρήσεις έκανα στη ζωή μου ούτε συμβιβασμούς.

**Είναι αυτό που λένε πως οι καριέρες χτίζονται με τα όχη;**

Οι καριέρες χτίζονται με τη δύναμη και τη γνώση.

**Σας ευχαριστώ!**

**What advice would you give to a young person interested in following this vocation? What has helped you with your career?**

I have always been both patient and perseverant. I was confident, and when I had people set up impediments to my work, to the extent that I knew I had to be something other than what I am, I would get up and leave. A lot of people make concessions all the time. In my life, I have made neither concessions nor compromises.

**Is this a case of careers being built by saying no?**

Careers are built on strength and knowledge.

**Thank you!**

**Que conseillerez-vous à un jeune qui souhaite exercer ce métier? Qu'est-ce qui vous a aidé dans votre carrière?**

J'ai toujours fait preuve de patience et de persévérance. J'étais confiant et, quand j'étais gêné dans mon travail, dans la mesure où je comprenais qu'il fallait que je sois quelqu'un d'autre que moi-même, je me levais et simplement partais. Beaucoup font constamment des concessions. Dans ma vie, j'en ai fait aucune, ni aucun compromis.

**C'est ce qu'on dit quand on parle des carrières qui se construisent sur des non?**

Les carrières se bâtissent sur la force et sur le savoir faire

**Je vous remercie!**

**To Bibliopwheio**  
**The Book shop**

- Λογοτεχνικά βιβλία: όλες οι νέες κυκλοφορίες αλλά και μεταχειρισμένα, σε όλες τις γλώσσες
- Βιβλία παιδικά, δημιουργίες και κατασκευές
- Τουριστικοί χάρτες και οδηγοί
- Είδη ζωγραφικής και καλλιτεχνίας
- Επιλεγμένα δώρα και αναμνηστικά
- Ξένος Τύπος: εφημερίδες & περιοδικά
- Literary books: all the new releases and used ones, in all languages, swapping yours
- Children's books, creation books and constructions books
- Tourist maps and guides
- Stuff of painting and art
- Selected gifts and souvenirs
- International Press

Στο κέντρο της Απολλωνίας,  
στο φιλόξενο χώρο του ΒΙΒΛΙΟΤΩΛΕΙΟΥ.

In the center of Apollonia (near the post office)  
in the cosy "BOOKSHOP"

Απολλωνία: 22840 33523  
email: dsuyul@gmail.com



ΠΕΡΙΔΙΑΒΑΙΝΟΝΤΑΣ

# Απολλωνία & Αρτεμώνας

Apollonia & Artemonas

ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΟΦΙΑ ΣΤΑΜΟΥ

BY SOPHIA STAMOU  
DE SOPHIA STAMOU



PHOTO | GIANNIS KONTOS

# sifnos | estate

NIKOS KORAKIS GEORGOULIS

real  
estate  
agency



driving  
directions



visit website

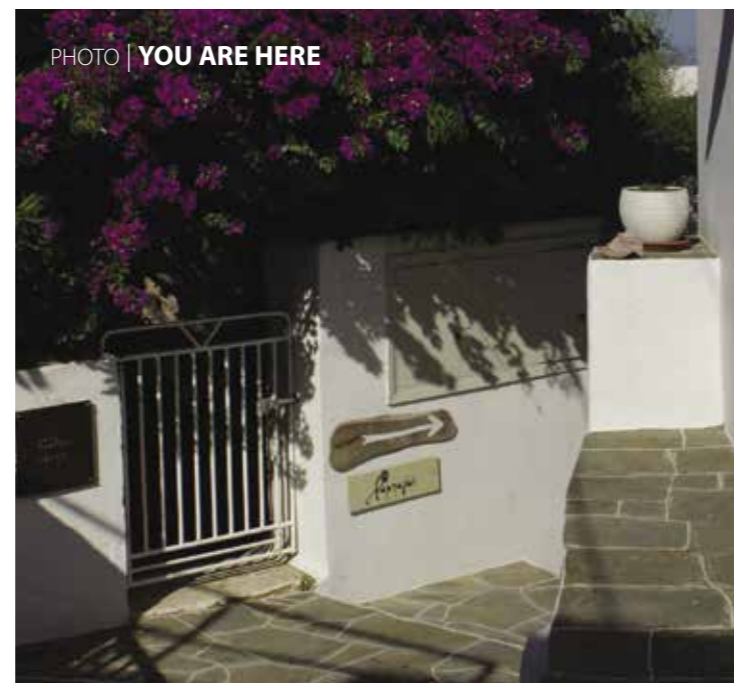
www.sifnosestate.com  
info@sifnosestate.com  
2284031813, 6979296456

Apollonia | 84003 | Sifnos, P.O. Box 331

Απολλωνία και Αρτεμώνας, οι δύο μεγαλύτεροι οικισμοί της Σίφνου. Χτισμένοι και οι δύο στην ενδοχώρα, όπως συνηθιζόταν παλαιότερα στα Κυκλαδονήσια (και όχι μόνο), μια και εκεί υπήρχε μεγαλύτερη προστασία από επιθέσεις που μπορεί να έρχονταν από τη θάλασσα. Οικισμοί αφιερωμένοι σε θεούς του Ολύμπου, τον Απόλλωνα και την Άρτεμη. Χτισμένοι κατά πάσα πιθανότητα στα μέρη που κάποτε υπήρχαν οι αντίστοιχοι αρχαίοι ναοί, αποτυπώνουν μακρά παράδοση και την καλαισθησία τόσο των παλαιότερων όσο και των σύγχρονων Σιφνίων.

Apollonia and Artemonas are the two largest settlements of Sifnos. Both are built inland, as was the practice in the Cycladic Islands (and other places) because the internal location would grant greater protection from seaborne attacks. Both settlements were dedicated to gods of Olympus, Apollo and Artemis. It is very likely that both settlements were built in locations which at one time were home to ancient temples dedicated to the corresponding gods and they reflect a long tradition and the love of beauty of the ancients and modern Sifnians alike.

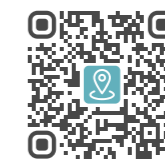
Apollonia et Artemonas sont les deux plus grands villages de Sifnos. Ils ont été tous deux construits à l'intérieur des terres, comme la coutume le voulait dans les îles des Cyclades (et pas seulement). La raison était simple. Ces hameaux étaient bien mieux protégés des attaques en provenance de la mer. Ce sont des villages dédiés aux dieux de l'Olympe, à Apollon et à Artémis. Construits très probablement aux mêmes endroits où s'élevaient respectivement autrefois les temples antiques. Ce sont les témoins de la longue tradition et du bon goût des anciens mais également des Sifniotes d'aujourd'hui.



## YOURSIFNOS

BY GIANNIS KONTOS PHOTOGRAPHY

A collection of photos  
revolving around Sifnos,  
in various shapes and sizes.



Apollonia, Sifnos | 📍  
Cyclades, Greece  
+30 22840 35487 | 📞  
yoursifnos@gmail.com | @  
yoursifnos.gr | 🌐

## Απολλωνία

Περίπατος, ψώνια, βραδινή έξοδος; Ότι και να διαλέξει κανείς, η Απολλωνία δικαιώνει τη θέση της ως πρωτεύουσα του νησιού, μια και εκεί μπορείς να τα κάνεις όλα.

Η Απολλωνία προσελκύει πολύ κόσμο, όλες τις ώρες τις ημέρας. Υπάρχει όμως και η ανάλογη οργάνωση και έτσι δεν θα συναντήσετε ιδιαίτερα προβλήματα, ακόμα και τις εποχές που το νησί σφύζει από κίνηση.

Δύο αρκετά μεγάλοι χώροι στάθμευσης στην είσοδο της Απολλωνίας, όπως έρχεστε από τις Καμάρες, δίνουν τη δυνατότητα για ομαλή και εύκολη πρόσβαση στα ενδότερα της πρωτεύουσας. Από τη στιγμή που θα σταθμεύσετε δεν χρειάζεται να περπατήσετε στον ασφαλτόδρομο, αφού υπάρχει έξοδος για τους πεζούς, η οποία θα σας βγάλει κατευθείαν στα σοκάκια της Απολλωνίας.

Το διάσημο πια «Στενό» της Απολλωνίας είναι ένα τμήμα του πιο κεντρικού σοκακιού της. Το πλακόστρωτο αυτό σοκάκι, σε όλη την έκτασή του, ενώνει την Απολλωνία με τον Αρτεμώνα, από τη βόρεια πλευρά, και με τον οικισμό Καταβατή, από τη νότια.

## Apollonia

Strolling, shopping or just out for the night? Whatever you may chose, Apollonia justifies its place as capital of the island, since you can do everything here.

Apollonia attracts a lot of people at all times of the day. The town is correspondingly well organised so this would not be a problem, even at times when the island sinks under the weight of all the visitors.

There are two reasonably large parking spaces at the entrance to Apollonia, as you approach from Kamares, and they help ensure smooth and easy access to the interior of the capital. Once you have parked, there is no need to walk on the road, as there is an exit for pedestrians which will lead you directly onto the alleys of Apollonia.

The now well known "Steno" the 'narrow' part of Apollonia, is one part of its most central alley. The paved alley when taken at its full length connects Apollonia with Artemonas on the northern side and with the settlement of Katavati on the southern side.

The "Steno" is home to most of the shops. It also deservedly holds the title of the centre

## Apollonia

Se balader, faire du shopping, sortir le soir ? Quoique vous choisissiez, Apollonia justifie sa position de capitale de l'île, puisqu'on peut tout y faire.

Apollonia attire beaucoup de monde, à toute heure de la journée. Cependant, tout est bien organisé et vous ne rencontrerez pas de problèmes particuliers, même dans ces périodes où l'île regorge de vie.

Deux parkings assez grands à l'entrée d'Apollonia, en venant de Kamares, permettent un accès fluide et aisé à l'intérieur de la capitale. Une fois que vous êtes garé vous n'aurez plus besoin de circuler sur la route goudronnée, car il y a une sortie prévue pour les piétons, qui vous mènera directement dans les ruelles d'Apollonia.

Le désormais célèbre Steno (étroit) d'Apollonia fait partie de l'allée la plus centrale de la capitale. Cette allée qui est entièrement pavée, relie par le nord à Artemonas, et par le sud au village de Katavati.

Steno regroupe la plupart des commerces. Il mérite le titre de centre de la vie nocturne de l'île, puisqu'un grand nombre de bars se trouvent ici.



PHOTO | VENIA KAROLIDOU

# dassios



## Le Cotecheri designed by dassios

The internationally recognized Greek fashion designer Dimitris Dassios, celebrates the 10th year anniversary of Le Cotecheri boutiques designed by dassios, in Sifnos and Serifos islands.

Remaining loyal to the design concept that he follows since 2004, when he debuted in the fashion world, the designer creates by himself unique locations to house his creations, getting inspired by the traditional architectural styles of each area.

In the Sifnos boutique, one will come across not only to the unique dassios designs that have been created especially for this store, but also to jewellery, accessories, and other household items like pe-stemals and ceramics that the designer selects from his journeys around the world. Everything in Le Cotecheri is a unique piece of art with an ethnic identity, addressed to the ones who are fascinated by worldwide traditions, authentic and handmade creations by various artisans.

Stelouki and Dimitra will welcome everybody for a drink or refreshments in the yard of our Le Cotecheri.



dassios

[www.dassios.com](http://www.dassios.com)

@dassios | @le\_cotecheri

Το «Στενό» συγκεντρώνει τα περισσότερα μαγαζιά. Επάξια κατέχει τον τίτλο του κέντρου της νυχτερινής ζωής του νησιού, αφού τα περισσότερα μπαρ βρίσκονται εδώ. Στην πλειονότητά τους, τα μπαράκια στο νησί έχουν χαλαρή ατμόσφαιρα. Ανάλογα όμως με τις ώρες της νύχτας που θα βρεθείτε εκεί, η χώρα της Σίφνου μεταμορφώνεται και τα μπαράκια της ακολουθούν την ατμόσφαιρα όλου του νησιού, τόσο σε αισθητική όσο και σε διάθεση. Έτσι, μπορείτε και εσείς, ανάλογα με τη διάθεσή σας, να απολαύσετε το ποτό σας σε ατμοσφαιρικές αυλές και τραπέζια πάνω στα σοκάκια, αλλά μπορεί και να βρεθείτε να χορεύετε μέχρι τα ξημερώματα.

Μην περδεύετε όμως το «Στενό» δεν είναι ένα σοκάκι γεμάτο μόνο με μπαρ. Εδώ θα βρείτε και εξαιρετικά εστιατόρια, ταβέρνες και μεζεδοπωλεία, καφέ και ζαχαροπλαστεία, καθώς και αρκετά μαγαζιά από όπου μπορείτε να πάρετε κάτι στο χέρι. Μην κάνετε όμως το λάθος να θεωρήσετε πως η Απολλωνία είναι μόνο το «Στενό». Υπάρχουν εμπορικά μαγαζιά, καφέ, εστιατόρια, ζαχαροπλαστεία και περιφερειακά του «Στενού».

Μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε εστιατόρια και ταβέρνες με παραδοσιακή μεσογειακή κουζίνα,

of the island's nightlife, since most of the bars are located here. The majority of bars on the island have a relaxed atmosphere. However, depending on the time of night you are there, Sifnos town undergoes a transformation and its bars follow the atmosphere of the whole island, both in aesthetics and mood. So, depending on your mood, you too can enjoy your drink in atmospheric courtyards and tables on the alleys, but you may also find yourself dancing until the wee hours of the morning.

But don't let yourself get confused; the «Steno» is not an alleyway full of only bars. You will also find excellent restaurants, taverns and meze shops, cafes and pastry shops, as well as several shops where you can get something to go on the «Steno». And don't make the mistake of thinking that Apollonia is just the «Steno». There are shops, cafes, restaurants, and pastry shops around the periphery of the «Steno».

You can choose between restaurants and taverns with traditional Mediterranean cuisine, Greek flavours with a creative twist, and traditional Sifnian recipes. Local products always have pride of place, since most shops will secure their supplies from local producers to the extent that

Ces derniers ont pour la plupart une ambiance décontractée. Toutefois, selon l'heure à laquelle vous y serez, la ville de Sifnos se transforme et ses bars suivent l'atmosphère de l'île toute entière, tant dans l'esthétique que dans l'ambiance. Ainsi, vous pourrez, selon votre humeur, prendre un verre dans des cours pittoresques, assis à des petites tables dans les innombrables ruelles, mais vous pourrez aussi vous retrouver à danser jusqu'à l'aube.

Détrompez-vous cependant, Steno n'est pas juste une ruelle pleine de bars. Vous y trouverez d'excellents restaurants, des délicieuses tavernes et des petites ouzeries, des cafés et ou encore des pâtisseries. Il y a aussi plusieurs magasins où vous pourrez vous procurer quelque chose à emporter. Ne commettez pas l'erreur en outre, d'associer et de confondre Apollonia à son Steno. Il y a vraiment un grand nombre de magasins, de cafés, de restaurants, de pâtisseries qui sont au-delà du Steno.

Par conséquent, vous pourrez choisir entre des restaurants ou des tavernes, de la cuisine méditerranéenne traditionnelle ou des plats grecs dotés d'un zeste de créativité, ou encore des recettes traditionnelles de Sifnos. Les



PHOTO | GIANNIS KONTOS



**Athena**  
*Beauty & Care*

facial and body aesthetics • make up  
manicure • pedicure • waxing • laser • massage

*Apollonia, Sifnos*

Athina Podene  
+30 2284031189 • +30 697 748 5842  
apodene@gmail.com • F Studio Athina Podene • @Athena beauty & care sifnos



café-bar

Στην Απολλωνία  
At Apollonia

2284031799



café-bar restaurant

Στην παραλία του Φάρου  
On the beach of Faros

2284071460



ελληνικές γεύσεις με δημιουργική διάθεση, σιφνέικες παραδοσιακές συνταγές. Τα ντόπια προϊόντα έχουν πάντα την τιμητική τους, αφού τα περισσότερα μαγαζιά, όσο είναι δυνατόν, κάνουν τις προμήθειές τους από τοπικούς παραγωγούς. Σιφνέικα προϊόντα θα βρείτε είτε σε παραδοσιακές συνταγές, είτε συνδυασμένα σε σύγχρονες και ευφάνταστες γευστικές δημιουργίες. Μη διστάσετε να ακολουθήσετε και γευστικές προτάσεις σύγχρονων τάσεων στη γαστρονομία, αφού το επίπεδο των γευστικών απολαύσεων στη Σίφνο είναι συχνά πολύ υψηλό.

Το ίδιο θα συναντήσετε σε καφέ και γλυκοπωλεία. Εντυπωσιακά πρωινά και γλυκά για κάθε γούστο, ακόμα και επιλογές για ένα σύντομο γεύμα. Στην Απολλωνία, όπως άλλωστε και στα περισσότερα μέρη της Σίφνου, θα πιείτε και εξαιρετικό καφέ.

Στο «Στενό» επίσης θα βρείτε κοσμηματοπωλεία, γκαλερί, μαγαζιά με είδη δώρων και είδη σπιτιού, αντρικά, γυναικεία και παιδικά ρούχα και, φυσικά, κεραμικά! Πολλά από τα μαγαζιά αυτά είναι μοναδικά στο είδος τους, καθώς αποτελούν καταστήματα των ίδιων των δημιουργών ή διαθέτουν συλλογές κοσμημάτων, ρούχων και αντικειμένων προσεχτικά διαλεγμένων.

Δοκιμάστε να περιπλανηθείτε σε μικρά σοκάκια, ανεβείτε τα πολλά αλλά φιλόξενα σκαλοπάτια μέχρι την Καταβατή, φτάστε με τα πόδια ως τον Αρτεμόνα. Η λιτή αρχιτεκτονική, οι πάντα φρεσκοβαμμένοι τοίχοι, η θέα στους λόφους πάνω στους οποίους απλώνεται η Απολλωνία, αλλά και η θέα στη θάλασσα από ψηλά, τα πλακόστρωτα πεντακάθαρα σοκάκια με τους ασπρισμένους αρμούς, τα μικρά εκκλησάκια που στην κυριολεξία ξεφυτρώνουν ανάμεσα στα σπίτια, όλα αυτά θα σας μαγέψουν.

Εξερευνήστε την Απολλωνία όλες τις ώρες της ημέρας. Έχει πολλά πρόσωπα! Το πρωί είναι ήσυχη και εκτυφλωτική. Το απόγευμα ατμοσφαιρική και γαλήνια. Τη νύχτα ζωηρή.

this is possible. You will find Sifnian products either in traditional recipes or combined in modern and imaginative tasty creations. Don't hesitate to follow the tasty propositions which spring from modern trends in gastronomy, since the level of culinary enjoyment on Sifnos is often very high.

You will be greeted in the same way when it comes to cafeterias and pastry shops, which serve impressive breakfasts and desserts catering to every taste, or even proposals for a light lunch. In Apollonia you will be able to drink a truly excellent coffee, and this is true of most places on Sifnos.

You will also find a range of shops on the "Steno", such as jewellers, art galleries, giftshops and shops with goods for the home, menswear, childrenswear and clothes for women and of course, ceramics! Many of these shops are unique examples of their kind as they often sell creations made by the shopkeepers themselves or else jewellery, clothes and other objects which have been carefully collected.

Try to wander about the small alleys, scale the many, but welcoming stairs to Katavati, reach Artemonas on foot. The simple architecture, the ever whitewashed walls, the view to the hills over which Artemonas stretches, and also the view to the sea from above, the stone-paved perfectly clean alleys with the whitewashed pointing, the small little chapels which literally spring up in-between the houses, all this will enchant you.

Explore Apollonia at all hours of the day. The settlement has many faces! In the morning it is quiet and dazzling, in the afternoon it is atmospheric and peaceful. At night it is lively.

produits locaux sont toujours à l'honneur, et la plupart des magasins s'approvisionnant, dans la mesure du possible, auprès de producteurs locaux. Vous trouverez les produits Sifnos soit dans ces recettes traditionnelles, soit intégrés dans de délicieuses créations modernes d'un chef plein d'imagination. N'hésitez pas à suivre ces suggestions savoureuses des tendances modernes de la gastronomie, car le niveau du plaisir gustatif est très élevé sur notre île.

Vous retrouverez ces mêmes ingrédients dans les cafés et les confiseries. Des petits déjeuners et des pâtisseries sensationnels et pour tous les goûts. On peut également prendre des délicats mini repas. À Apollonia, comme dans la plupart des quartiers de Sifnos, vous apprécierez un excellent café.

À Steno, vous trouverez également des bijouteries, des galeries, des boutiques de cadeaux et d'articles ménagers, des vêtements pour hommes, femmes et enfants et, bien sûr, de la céramique! Beaucoup de ces magasins sont uniques en leur genre, car ce sont les boutiques des créateurs eux-mêmes ou alors des collections de bijoux, de vêtements et d'articles qui ont été soigneusement sélectionnés.

Tentez une promenade dans les petites ruelles, montez les escaliers nombreux mais hospitaliers vers Katavati, marchez jusqu'à Artemonas. L'architecture simple, les murs toujours fraîchement peints, la vue sur les collines où s'étend Apollonia, mais également la vue sur la mer vue d'en haut, les ruelles qui sont pavées aux joints blanchis à la chaux, les petites églises qui poussent littéralement comme des champignons entre les maisons. Toutes ces choses qui certainement vous enchanteront.

Explorez Apollonia aux multiples visages à toutes les heures de la journée! Elle est calme et éblouissante dans la matinée, douce et sereine l'après-midi, et bien-sûr, animée la nuit.



# Fresko! Bar

SWEET & SALTY BITES

ICE CREAM! VAFLAKIA  
LUKUMADES! CREPES



📍 Apollonia, Sifnos 📞 6972601225 📷 freskobarsifnos

Feed your curiosity

Apollonia, Sifnos  
22840 35534



PHOTOS | **YOU ARE HERE**

## Αρτεμώνας

Ο οικισμός του Αρτεμώνας είναι ιδιαίτερα όμορφος και αρκετά διαφορετικός από τους υπόλοιπους οικισμούς της Σίφνου. Τα πολλά αρχοντικά του Αρτεμώνας σίγουρα δεν θα σας αφήσουν αδιάφορους. Επιβλητικά, αποτυπώνουν στην όψη τους την ευμάρεια και την αίγλη μέρους των κατοίκων της Σίφνου μιας άλλης εποχής.

Στον Αρτεμώνα παρατηρήστε τις αυλές των σπιτιών. Άλλοτε μπλέκονται η μια με την άλλη, άλλοτε είναι καλά περιφραγμένες με ψηλούς πέτρινους τοίχους, κρύβοντας μέσα τους θησαυρούς. Πίσω από τοίχους και σιδερένιες πόρτες, συχνά κρύβονται κηπάκια με καλλιέργειες οπωροκηπευτικών, αλλά και λεμονιές και πορτοκαλιές. Είναι εντυπωσιακό το πόσο προσεγμένοι είναι οι κήποι των Σιφνίων – μοιάζουν με ζωγραφιές. Πηγάδια, γλάστρες με λουλούδια και παχύφυτα, βοκαμβίλιες, γιασεμιά, φλάροι και χρωματιστά παράθυρα, όλα προσθέτουν την πινελιά τους και κάνουν τον Αρτεμώνα μοναδικό.

Συχνά οι επισκέπτες προτιμούν να έρχονται στον Αρτεμώνα για την απογευματινή τους βόλτα, αλλά μπορείτε να έρθετε και για φαγητό, ποτό, καφέ, πρωινό και γλυκό, όλες τις ώρες της ημέρας. Υπάρχουν αρκετοί χώροι εστίασης. Ο Αρτεμώνας δεν υστερεί καθόλου σε επιλογές και ποιότητα. Αυθεντική παραδοσιακή κουζίνα, γκουρμέ γεύσεις με τα τοπικά προϊόντα έχουν και εδώ την τιμητική τους, δημιουργίες από ντόπιους με αγάπη και μεράκι για την τέχνη τους θα ικανοποιήσουν τον ουρανό σας, είτε αναζητήσετε γλυκό είτε το γεύμα σας.

Στον Αρτεμώνα υπάρχουν επίσης και όμορφα εμπορικά μαγαζιά με κοσμήματα και σουβενίρ, κεραμικά και είδη τέχνης.

Κάποια από όλα αυτά τα μέρη θα τα βρείτε μπροστά σας, όπως περπατάτε στο κεντρικό

## Artemonas

The settlement of Artemonas is particularly beautiful and quite different from the rest of the settlements of Sifnos. For sure you will not be unimpressed by the many mansions. Imposing, their appearance reflects the prosperity and glamour of the residents of Sifnos of another era. When in Artemonas, make sure you take notice of the yards of the houses. In some places they merge into one another, in others they are carefully fenced with high stone walls hiding the treasures within. Behind these walls and iron gates there are often small gardens hidden away with vegetable patches or lemon trees and orange trees. It is impressive to see how much care goes into these gardens of the Sifnians – they look like drawings. Wells, flowerpots with flowers or cacti, bougainvilleas, jasmines, flaroi (ornate ceramic chimney caps) and coloured windows all of which add their little brushstroke to what make Artemonas unique.

Often visitors prefer to come to Artemonas for their afternoon stroll, but you can just as well come for food, a drink, for coffee, breakfast or a dessert at any time of day. There are a number of places serving food. Artemonas has much to offer both in terms of variety and in terms of quality. Authentic traditional cuisine, gourmet selections with local products in pride of place once more, and the culinary creations of local people, prepared with love and careful craftsmanship which are sure to satisfy your tastebuds, whether you are looking for a dessert or a proper meal.

Artemonas is also home to beautiful commercial shops selling jewellery and souvenirs, ceramics and works of art.

Some of these shops will be right on your path as you walk up the central alley of Artemonas. Others,

## Artemonas

Le village d'Artemonas est très beau et assez différent des autres villages de Sifnos. Ses nombreuses demeures ne vous laisseront certainement pas indifférents. Elles sont imposantes et témoignent de la prospérité et du prestige des habitants de Sifnos à autre époque. À Artemonas, observez les cours des maisons. Parfois, elles sont entrelacées les unes aux autres, ou alors elles sont bien clôturées avec de hauts murs de pierre, cachant des trésors à l'intérieur. Derrière les murs et les portes en fer, il y a souvent de petits jardins ou potagers avec des cultures de fruits et légumes, ainsi que des citronniers et des orangers. Il est impressionnant de voir à quel point les jardins des Sifniotes sont bien soignés, comme des peintures. Des puits, des pots de fleurs et des plantes grasses, des bougainvilliers, des jasmins, des flaros1 et des fenêtres colorées. Chaque élément est une touche de peinture qui contribue à faire d'Artemonas un lieu vraiment unique.

Il n'est pas rare que les visiteurs préfèrent venir à Artemonas pour faire leur promenade de l'après-midi. Mais vous pouvez également venir pour manger, boire, prendre un café, ou pour le petit-déjeuner et le dessert, et ce, à toute heure de la journée. Il y a plusieurs restaurants. Artemonas n'est pas du tout à la traîne en matière de choix et de qualité. Une cuisine traditionnelle authentique, des saveurs gourmandes avec des produits du terroir, des créations d'habitants qui sont amoureux et passionnés de leur art et qui sauront satisfaire votre palais, que vous soyez à la recherche d'un dessert ou de votre repas.

À Artemonas, il y a aussi de belles boutiques de bijoux et de souvenirs, de céramiques et d'objets d'art.



PHOTO | GIANNIS KONTOS

+302284033630

maroulenia81@yahoo.gr

maroulenia

Maroulenia, Sifnos



maroulenia

S I F N O S

Jewelry - Art gifts

Apollonia



Artemonas



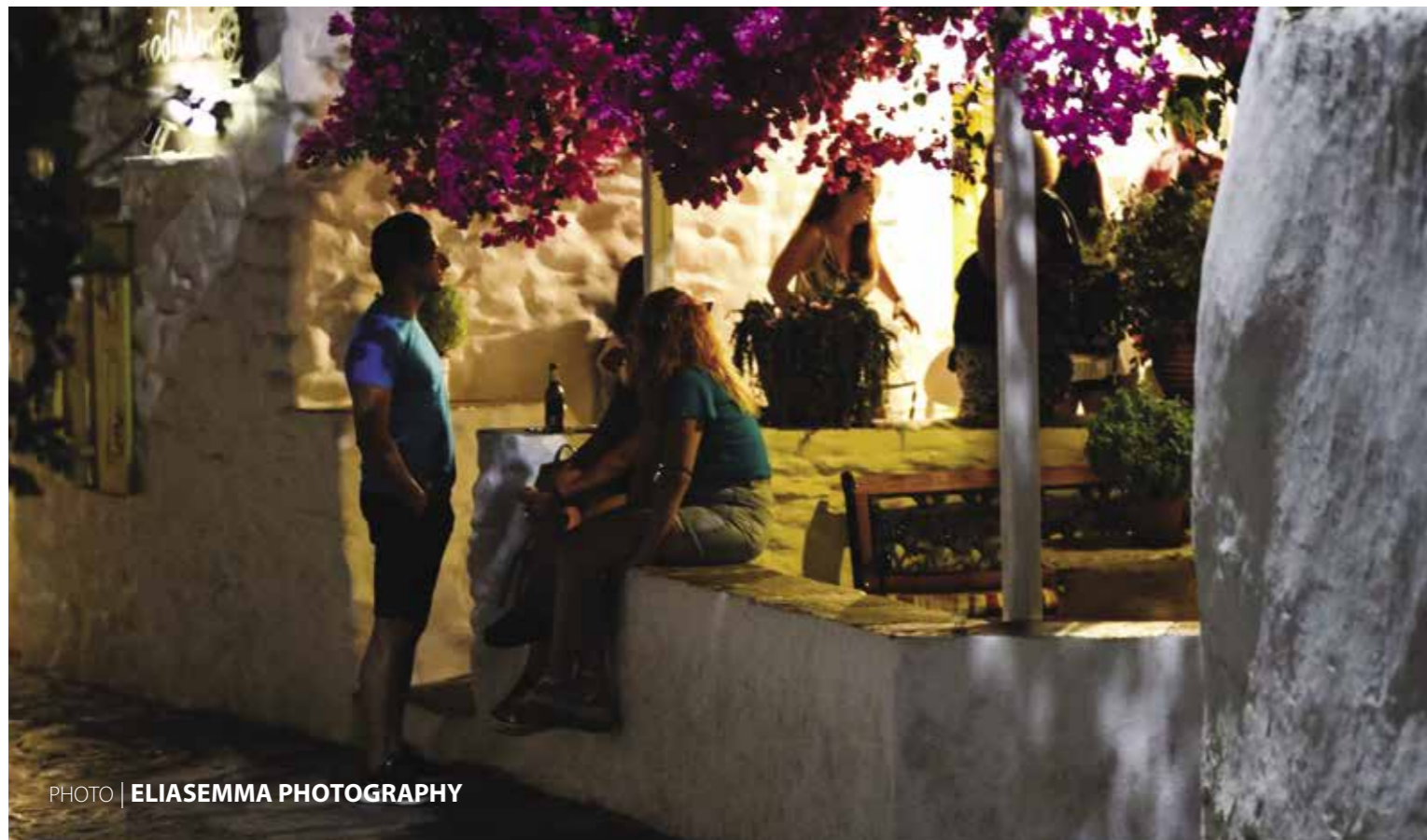


PHOTO | ELIASEMMA PHOTOGRAPHY

σοκάκι του Αρτεμώνα. Κάποια άλλα όμως είναι κρυμμένα στον οικισμό και θα χρειαστεί να μπίτε σε διάθεση εξερεύνησης για να τα ανακαλύψετε, κάτι που έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον, γιατί μαζί με αυτά θα ανακαλύπτετε όλο και περισσότερο τον αυθεντικό Αρτεμώνα.

Ανεβείτε στους τρούλους των εκκλησιών που έχουν πρόσβαση με σκάλες ενσωματωμένες στην αρχιτεκτονική των εκκλησιών. Περιπατήστε ψηλά, μέχρι την Παναγιά του Μπαλή, χαμηλά, μέχρι τα όρια του Αρτεμώνα και τις καλλιεργήσιμες εκτάσεις, χαθείτε ανάμεσα στις ψηλές ξερολιθιές, θαυμάστε απέναντι τη θέα στο πιο ψηλό βουνό της Σίφνου, που στην κορυφή του κρέμεται το μοναστήρι του Προφήτη Ηλία. Γνωρίστε τι πάει να πει Σίφνος και διαπιστώστε και μόνοι σας αυτό που ίσως έχετε ακούσει, μια και λέγεται συχνά για αυτό το νησί, ότι, παρά το πέρασμα των χρόνων και την τουριστική της ανάπτυξη, παραμένει πάντα γνήσια όμορφη και βαθιά αυθεντική!

however, are hidden away in the settlement and you will have to put on your explorer's hat to discover them. Such an exploration is something particularly interesting because, as you discover the shops you will also be discovering more and more of the authentic side of Artemonas.

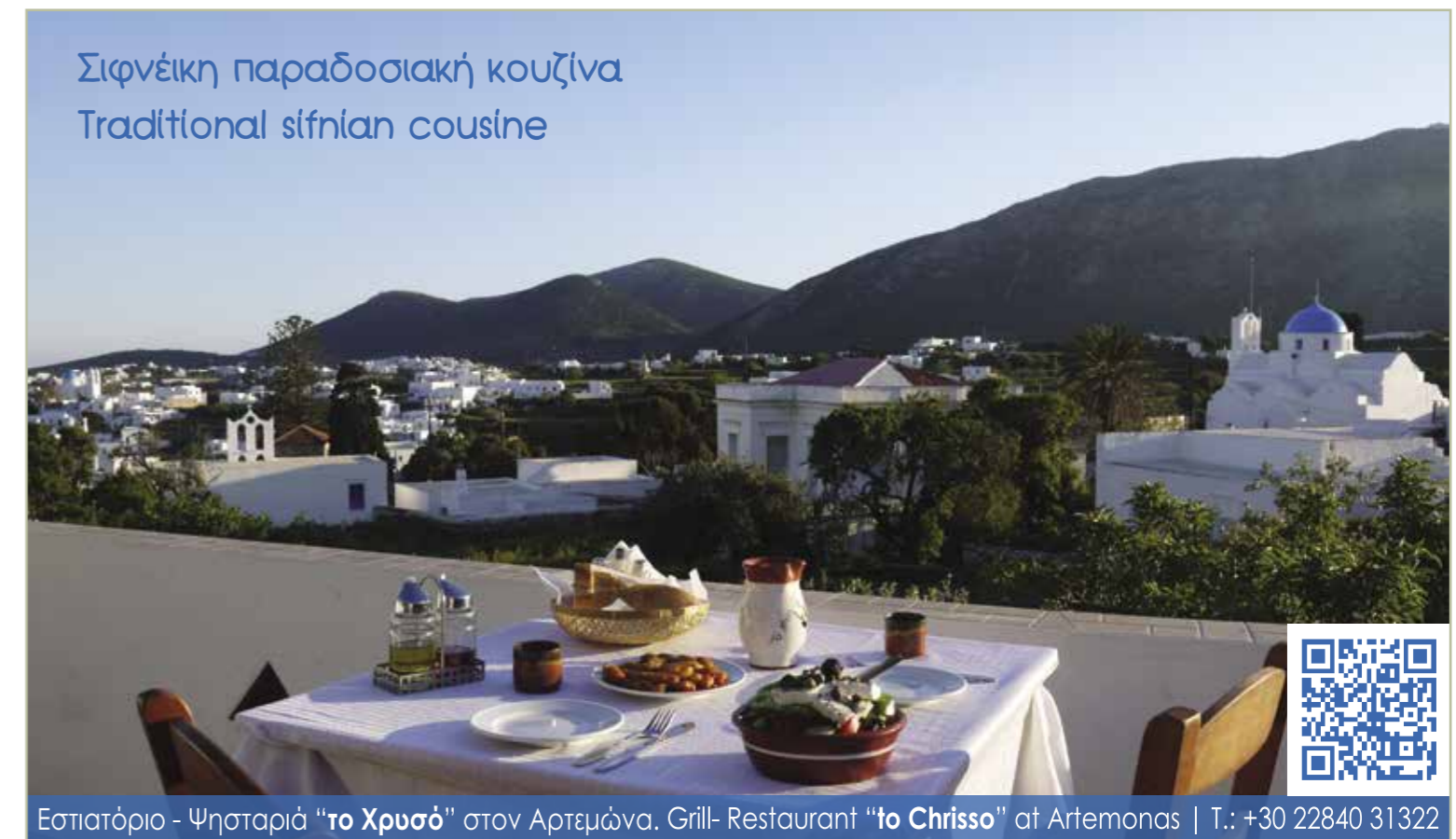
Climb up the staircases which are part of the architectural design of the churches to reach their domes. Walk uphill to the Panayia tou Bali chapel, walk downhill to the edge of Artemonas and the cultivated fields, get lost between the dry stone walls, marvel at the view towards the highest mountain of Sifnos, with its monastery of the Prophet Elijah hanging from the summit. Get to know what Sifnos is all about and see for yourselves that (as it is often said about the island), despite the passing of time and despite the developments to support tourism, Sifnos is still today eternally genuine, beautiful and deeply authentic!

Vous trouverez certains de ces endroits devant vous, en vous promenant dans l'allée principale du village. Mais d'autres, sont cachés dans le village et il faudra être d'humeur à explorer pour les découvrir, ce qui est particulièrement intéressant, car avec eux, vous découvrirez ce qu'est l'authentique Artemonas.

Montez sur les dômes des églises là où vous avez accès grâce à des escaliers intégrés dans l'architecture de l'édifice. Marchez plus haut, vers Panagia tou Bali (La Vierge de Bali), plus bas, aux confins d'Artemonas et des zones cultivables, perdez-vous entre les hauts murs de pierres sèches, admirez la vue sur la plus haute montagne de Sifnos, au sommet de laquelle s'élève le monastère de Profitis Ilias. Sachez ce que signifie Sifnos, et découvrez par vous-même ce que vous avez pu entendre, car on dit souvent de cette île que, malgré le passage du temps et de son développement touristique, elle reste toujours vraiment belle et profondément authentique ! Others,



PHOTO | YOU ARE HERE



Σιφνέικη παραδοσιακή κουζίνα  
Traditional sífnian cousine



Εστιατόριο - Ψησταριά "το Χρυσό" στον Αρτεμώνα. Grill- Restaurant "to Chrisso" at Artemonas | T.: +30 22840 31322



# Η ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΦΟΡΕΣΙΑ ΤΗΣ ΣΙΦΝΟΥ

THE SIFNIAN TRADITIONAL COSTUME

LE COSTUME TRADITIONNEL DE SIFNOS

ΑΠΟ ΤΟΝ ΓΙΑΝΝΗ ΑΝΤΑΡΤΗ

BY GIANNIS ANTARTIS  
DE GIANNIS ANTARTIS

Το χρυσοφόρο στην αρχαιότητα νησί, φημισμένο για τους κεραμείς του, δεν θα μπορούσε να μη διακρίνεται από μια «χρυσή» φορεσιά. Η φορεσιά της Σίφνου βαφτίστηκε χρυσή για τα πολύτιμα υλικά της και τα περίτεχνα κοσμήματα από χρυσό, πολύτιμους λίθους, μαργαριτάρια και σμάλτα που στόλιζαν τη γυναίκα της Σίφνου.

Μια τέτοια φορεσιά φορέθηκε ως επίσημο ένδυμα στην αυλή της βασίλισσας Αμαλίας από την Κυριακή Μαρούλη, σύζυγο του Νικόλαου Χρυσόγελου που διετέλεσε υπουργός Εκκλησιαστικών και Εκπαίδευσης επί της διακυβέρνησης του Ιωάννη Καποδίστρια και μετέπειτα στην κυβέρνηση Κριεζή.

Η γυναικεία φορεσιά της Σίφνου αποτελείται από μια έσω βράκα, το λεγόμενο «μισοφόρι» ή «μεσοφούστανο». Ακολουθεί ένα λεπτό υποκάμισο, άσπρου χρώματος με ωραίο τελείωμα και κέντημα. Τη λινή ή μεταξωτή και σταμπωτή φούστα τη λένε «καναλωτή» (επειδή έκανε κανάλια, λούκια). Τη φορεσιά συμπληρώνει ένα αμάνικο γιλέκο, που δένει μπροστά με λεπτή ζώνη ιδίου υφάσματος.

Το μακρύ επανωφόρι, καμωμένο από ευρωπαϊκή στόφα, ο λεγόμενος «ντουλαμάς», μπορούσε να είναι επενδυμένο ή ακόμη και στολισμένο ολόκληρο με γούνα! Ήταν από λινό σταμπωτό ή από ολομέταξη διπλοϋφαντη κεντητή στόφα φερμένη από τη Λιόν της Γαλλίας, με διακόσμηση από το φυσικό βασιλείο. Άλλη εποχή, αντί πανωφοριού, φορούσαν το «τσιπί» ή «τζιπούνι». Πανωφόρι,

It is only natural that the gold-bearing island of antiquity, well known for its potters, would also be known for its "golden" traditional costume. The traditional dress of Sifnos is called golden on account of the precious materials used in its manufacture and the elaborate jewellery of gold, precious stones, pearls and enamels which would adorn the Sifnian women.

One such costume was worn as official dress at the court of queen Amalia by Kyriako Marouli, wife of Nikolaos Hrisogelos who was serving as Minister of Church Affairs and Education in the government of Ioannis Kapodistrias and later in the government of Kriezis.

The female traditional dress of Sifnos is composed of an inner vraka (breeches), the so called "misofori" or "mesofoustano". There is a light undershirt which was white in colour and had a beautiful, embroidered hem. The linen or silk stamped skirt was called "kanaloti" – channelled (because the pleats formed deep channels). To complete the costume, a sleeveless waistcoat was worn, which would be tied in front with a thin strip of the same material.

The long overcoat, made of European material, the so called "doulamas" often bore a trim in fur or sometimes even bore fur all over! The doulamas was of stamped linen or double-weaved and embroidered silk which would be imported from Lyon in France and would bear designs taken from nature. In other seasons, in place of the overcoat they would wear the "tsipfi" or "tzimbouni". The overcoat, waistcoat and skirt were all in light colours. On their head,

Il était évident que l'île de Sifnos, riche en mine d'or dans l'Antiquité et connue pour sa poterie, se distinguerait également pour son costume traditionnel « doré ». Ce dernier a été baptisé « doré » en raison de ses composants de valeur, ses bijoux en or raffinés, mais également pour ses pierres précieuses, ses perles et ses émaux qui paraient la femme de Sifnos.

Ce costume fut porté comme vêtement officiel dans la cour de la reine Amalia par Kyriako Marouli, l'épouse de Nikolaos Chrysogelou, qui fut le ministre des Cultes et de l'Éducation sous le régime d'Ioannis Kapodistrias puis, sous le gouvernement de Kriezis.

Le costume traditionnel féminin de Sifnos est constitué d'une culotte intérieure, le dénommé « misofori » ou « mesofoustano » (jupon), et d'un sous-chemisier fin, de couleur blanche, avec de belles finitions et de jolies broderies. Au-dessus, une jupe à motifs en lin ou en soie est dite la « canaloti » (en raison des canaux et gouttières qui semblent s'y dessiner), tandis qu'un gilet sans manche, qui s'attache devant avec une fine ceinture de tissu similaire, vient compléter cette parure.

La veste longue dite « doulamas », confectionnée à partir d'étoffe venue d'Europe, pouvait être revêtue ou décoré entièrement de fourrure ! Elle était en lin ou en soie intégrale doublement tissée à partir d'étoffe brodée avec des motifs naturels importée de la ville de Lyon en France. À une autre époque, au lieu d'une veste longue, était porté le « tsipfi » ou le « tzipouni » (gilet court traditionnel). La veste longue,

PHOTOS | GIANNIS KONTOS

PHOTO | GIANNIS KONTOS





γιλέκο και φούστα ήταν σε φωτεινές αποχρώσεις. Στο κεφάλι φορούσαν ειδικό σκούφωμα (τουρμπάνι), την «πίνα», που δένει ομοιόμορφα ψηλά. Τη σκέπαζαν μ' ένα μεταξωτό μαντίλι, την «πέτσα», την οποία στερέωναν με μια μεταξωτή κορδέλα, τη «ζωστήρα».

Υπήρχαν τρεις τύποι κεφαλοδεσίματος: της παντρεμένης με τη μεταξωτή μακριά μπόλια που πολλές φορές ακουμπούσε στο έδαφος, της ελεύθερης κοπέλας με την πίνα, την πέτσα και τη ζωστήρα, με την υπέροχη κόμη από δύο κουλουριαστές κοτσίδες στο πίσω μέρος του κεφαλιού και, τέλος, της τεμπέλας, χαρακτηριστικό του οποίου ήταν το πρόσθετο στρογγυλό μαξιλαράκι στην πίνα, που έδινε όγκο στον κεφαλόδεσμο χωρίς να απαιτεί ιδιαίτερο χρόνο να φτιαχτεί.

Τέτοιες φορεσιές εκτίθενται στο Λαογραφικό Μουσείο Σίφνου στην Απολλωνία και στην έκθεση λαογραφικού υλικού «Εμείς παλιά στα σπίτια μας» στον Αρτεμώνα. Βρίσκονται επίσης στις συλλογές του Πελοποννησιακού Λαογραφικού Ιδρύματος στο Ναύπλιο, καθώς και του Λυκείου Ελληνίδων στο Κολωνάκι.

Πηγή: Παπαντωνίου, Ι., 1996. *Ελληνικές Τοπικές Ενδυμασίες. Ναύπλιο: Πελοποννησιακό Λαογραφικό Ίδρυμα*

Source: Papantoniou, I., 1996. *Greek Local Dress. Nafplio: Peloponnesian Folklore Foundation (PFF)*

Source : Papantoniou, I., 1996. *Habillements régionaux en Grèce. Nauplie : Musée de la fondation folklorique du Péloponnèse.*

the women would wear a special hat like a turban called the "pina", which would be bound up high on all sides. This would be covered with a silk scarf, the "petsa" which would be held in place with a silk kerchief called the "zostira".

There were three ways to bind the head. Married women would have a long silk scarf which would sometimes reach the ground. Unmarried women would wear the pina, petsa and zostira with their wonderful hair plaited into two huge ring-shaped plaits at the back of the head. The third was for the lazy woman, who would add volume to her pina with a small cushion and did not require a great deal of time to prepare.

These costumes are exhibited at the Sifnos Folk Museum in Apollonia and in Artemonas at the exhibition of folk materials called, "We used to do this at home". You can also find examples in the collections of the Peloponnesian Folklore Foundation in Nafplio as well as at the Lykeion ton Hellenidon (Lyceum Club of Greek Women) in Kolonaki in Athens.

tout comme le gilet ou la jupe, étaient de couleur claire. Un turban - appelé «pina» - que l'on attachait uniformément des deux côtés et en haut, ornait la coiffure. Cette «pina» était recouverte d'un foulard en soie, qu'on nommait la «petsa», elle-même fixée par un ruban de soie, la «zostira».

Il existait trois façons de nouer le turban sur la tête. À la manière de la « femme mariée » qui consistait en un long foulard en soie qui, souvent, descendait jusqu'au sol. La façon de la « célibataire », pour les femmes qui s'ornaient de la pina, de la petsa et de la zostira et dont la chevelure magnifique était attachée à l'arrière de la tête à l'aide de deux tresses enroulées. Enfin, la méthode de la « femme paresseuse » appelée ainsi puisqu'il suffisait de rajouter un petit rembourrage de forme ronde sous la pina, ce qui donnait du volume au foulard sans trop d'effort.

Ces costumes traditionnels sont exposés au Musée folklorique de Sifnos ainsi qu'à l'exposition d'art folklorique « Nous et nos maisons à l'époque » à Artemonas. On les trouve également au sein des collections du Musée de la fondation folklorique du Péloponnèse à Nauplie, de même qu'au Lycée des femmes grecques dans le quartier de Kolonaki (Athènes).




  
*Sifnos Tailoring*  
 art to wear  
 by **ANASTASIA DVOSI**  
 Limited Collections ~ Unique Tailormade Garments ~ Accessories

Apollonia, Sifnos  
 T. 2284033559, 6970687771  
 sifnostailoring@gmail.com

GetMeThere  


 sifnostailoring   
  sifnostailoring

# ATHENA P GERARD


fashion designs

Apollonia, Rabagas multivenue, Sifnos

+30 22840 33208

athena.p.gerard@gmail.com

facebook: Athena P Gerard





# ΑΝΕΥΡΕΣΗ ΝΕΡΟΥ

THE SEARCH FOR WATER

.....

CHERCHER DE L'EAU

ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΑΝΑΚΑΡΗ

.....

BY KATERINA KANAKARI  
DE KATERINA KANAKARI



Ανέκαθεν το νερό ήταν το πιο πολύτιμο αγαθό στη γη· είναι το στοιχείο που διατηρεί όλα τα έμβια όντα στη ζωή, διαμορφώνει τοπία, προσφέρει ευφορία σε κάθε του όψη και μορφή, ενώ έχει αποτελέσει από τους αρχαίους χρόνους σύμβολο λατρείας. Η αναζήτησή του ήταν πάντα πρωταρχικός στόχος και έτσι οι ανθρώπινες κοινωνίες αναπτύχθηκαν πάντα σε εγγύτητα με κάποιο υδάτινο πόρο και προσαρμόστηκαν στο φυσικό περιβάλλον. Συστήματα συλλογής, μεταφοράς, αποθήκευσης και διανομής του νερού απαντώνται σε όλους τους πολιτισμούς παγκοσμίως και διαμορφώνονται ανάλογα με το κλίμα και το φυσικό περιβάλλον.

Το νερό για κάποια μέρη είναι δεδομένο, όμως σε άλλα μέρη που λόγω της μορφολογίας του εδάφους και του κλίματος είναι άνυδρα, όπως τα περισσότερα Κυκλαδονήσια, ανάμεσά τους και η Σίφνος, το νερό ήταν πάντα ένα ζητούμενο. Το ότι το συγκεκριμένο νησί είναι ημιορεινό, με έντονο ανάγλυφο και επιφάνεια μικρής κλίμακας, σε συνδυασμό με τη χαμηλή ετήσια βροχόπτωση, δεν επιτρέπει τον εμπλουτισμό του υδροφόρου ορίζοντα με αποτέλεσμα τη μικρή διαθεσιμότητα νερού.

Όλες οι άγονες βουνοπλαγιές με τις απότομες κλίσεις σμιλεύθηκαν και διαμορφώθηκαν καλαίσθητα σε αναβαθμίδες με ξερολιθιές, προκειμένου να συγκρατείται το απαραίτητο νερό της βροχής, να αποτρέπει η διάβρωση και να γίνονται εύφορα τα χωράφια για την καλλιέργεια της γης. Αποτέλεσμα αυτής της πρακτικής είναι το μοναδικό αγροτικό τοπίο που χαρακτηρίζει την εικόνα των νησιών αυτών και αποτελεί πρότυπο ευρειστεχνίας και μόχθου των κατοίκων τους. Εκτός από τις βροχές, ο υδροφόρος ορίζοντας εμπλουτίζεται και από τους υδρατμούς που προέρχονται από την εξάτμιση του θαλασσινού νερού κατά τη διάρκεια της νύχτας, οι οποίοι συμπυκνώνονται και κατακάθονται, ενώ με τη βοήθεια της βλάστησης και των ριζωμάτων, αυτή η υγρασία καταλήγει στον υδροφόρο ορίζοντα.

Και επειδή «πενία τέχνας κατεργάζεται», οι νησιώτες, για την επιβίωσή τους, έπρεπε να βρουν τρόπους να «σώσουν το νερό». Με μόνα εφόδια την ανάγκη για επιβίωση, το μυαλό και τη φύση, με απλότητα και σοφία, εμπνεύστηκαν τρόπους για την ανεύρεση, τη συλλογή και την αξιοποίηση του πόρου αυτού, με απόλυτο σεβασμό και ισορροπία. Εκμεταλλεύθηκαν τα υπόγεια ύδατα του υδροφόρου ορίζοντα (υπέδαφος), τα επιφανειακά ύδατα (ρυάκια, φυσικές πηγές), καθώς και τα όμβρια ύδατα με τη συστηματική συλλογή τους. Έτσι, δημιούργησαν πηγάδια<sup>1</sup> για την άντληση του υπόγειου νερού, βρύσες (κρήνες)<sup>2</sup> για την εκμετάλλευση του επιφανειακού νερού από φυσικές πηγές, φράγματα<sup>3</sup> για τη συλλογή του επιφανειακού νερού και νερόμυλους<sup>4</sup> κοντά σε ρέματα ή καταρράκτες. Ενίοτε τις κατασκευές αυτές συνόδευαν ανοιχτές στέρνες (χαβούζες) και γούρνες για τα ζώα. Με τις αγροτικές κατασκευές απόλυτα ενταγμένες στο τοπίο, διαμορφώθηκε αυτή η αξιόλογη αγροτική

Water has always been the most precious commodity on earth; it is the element which sustains all living things, it shapes landscapes and offers abundance in all its shapes and forms, while it has been a symbol of worship since antiquity. The search for water has always been a primary objective and so human societies always developed in proximity to some source of water and adjusted themselves to the natural environment there. All civilizations worldwide can show examples of systems for collecting, transporting, storing and distributing water and these systems are shaped to conform to the climate and the natural environment.

In some locations, the presence of water is a given, but elsewhere the morphology of the soil and the climate result in aridity. This is the case on most of the Cycladic Islands including Sifnos, where water has always been an issue. The fact that this particular island is semi-mountainous with a high relief and a small surface area, in conjunction with the small annual rainfall that does not allow the water table to be recharged, results in water not being abundantly available. All the infertile and steep-sloped hillsides have been elegantly sculpted and shaped into terraces with dry stone walls in an effort to retain the all-important rainwater, to prevent erosion and to create fertile fields for cultivation. This practice has resulted in the creation of the unique rural landscape which characterizes the image of these islands and is a testament to the ingenuity and hard work of the inhabitants.

In addition to the rain, water vapour from the evaporation of seawater which condenses and falls during the night also replenishes the water table. The moisture finds its way into the water table with the help of the vegetation and the roots of plants. And as “necessity is the mother of invention,” the islanders had to find ways to “save the water” in order to ensure their own survival. With only the need to survive, their ingenuity and nature to support them, simplicity and their wisdom inspired them to find ways to find, collect and make use of this resource, always in the most respectful and balanced way possible. They made use of the underground waters of the water table (subsurface waters), they made use of surface waters (streams and natural sources), and they also made use of the rainwater by collecting it as a matter of course. In this way, they created wells<sup>1</sup> for drawing up underground waters, fountains (springs)<sup>2</sup> for the use of surface water coming from natural springs, dams<sup>3</sup> for collecting other surface waters and watermills<sup>4</sup> near streams or waterfalls. Usually, these constructions would be accompanied by open cisterns (pools) with water troughs for animals. With the agricultural constructions perfectly integrated into their environment, this remarkable rural cultural heritage that we admire today within the island landscape was formed. The route going from Vrissi to Kastro along the Erkeies stream is a good example of

Depuis toujours l'eau a été le bien le plus précieux de notre planète ; c'est l'élément qui préserve la vie de tous les organismes vivants, qui façonne des paysages, qui offre la prospérité sous toutes ses formes et aspects, et qui a constitué depuis l'antiquité un symbole d'adoration. Trouver de l'eau a toujours été un objectif incontournable et ainsi les sociétés humaines se sont, de tout temps, développées à proximité d'un point d'eau et se sont adaptées à l'environnement naturel.

Dans certains endroits, il y a de l'eau à profusion, en revanche dans d'autres, en raison de la morphologie du sol et du climat, la pénurie se fait ressentir, comme c'est le cas dans les îles des Cyclades telles que Sifnos où l'eau se fait rare. Cette île possède un relief semi-montagneux, de faible surface avec peu de précipitations annuelles ne permettant pas l'alimentation des nappes phréatiques ce qui a comme conséquence la rareté de ce bien précieux. Tous les versants des montagnes avec leurs abruptes inclinaisons ont été ciselées et ont été formées artistiquement en terrasses soutenues par les murs en pierre sèche afin de retenir l'eau de pluie indispensable, d'éviter l'érosion et de rendre fertiles les champs qui ainsi peuvent être cultivés. La conséquence de cette pratique est l'unique paysage rural, caractéristique de ces îles et constitue un modèle de savoir-faire et de labeur de leurs habitants. Outre les pluies, les nappes phréatiques sont également enrichies par les vapeurs d'eau venant de l'évaporation de l'eau de mer durant la nuit, lesquelles se concentrent et décanent, tandis que grâce à la végétation et les rhizomes cette humidité aboutit dans la nappe phréatique.

Et puisque « la plume de l'artiste se travaille », les îlotes, pour survivre, devaient trouver des moyens d'économiser l'eau. Avec comme seuls outils, la nécessité d'avoir de l'eau, leur cerveau et la nature, avec simplicité et sagesse, ils se sont inspirés de moyens pour trouver de l'eau, la collecter et la valoriser avec un respect et un équilibre absolu. Ils ont tiré profit des eaux souterraines des nappes phréatiques (souterraines), des eaux en surface (ruisseaux, sources naturelles) ainsi que des eaux de pluie grâce à leur collecte. Ainsi, ils ont créé des puits<sup>1</sup> afin de récupérer l'eau souterraine, des fontaines<sup>2</sup> afin d'exploiter l'eau en surface venue des sources naturelles, des barrages<sup>3</sup> pour la collecte des eaux en surface et des moulins à eau<sup>4</sup> près des ruisseaux ou des cascades. Parfois ces constructions accompagnaient des citernes (bassins d'eau) et des auges pour les animaux. Grâce à ses constructions rurales parfaitement intégrées dans le paysage des îles nous pouvons contempler aujourd'hui ce patrimoine culturel rural inestimable. À titre indicatif, le parcours jalonné de toutes les constructions traditionnelles de collecte de l'eau est le sentier partant de Vrissi jusqu'à Kastro en passant par la

Ἄριστον μὲν ὕδωρ, ὁ δὲ χρυσὸς αἰθόμενον πῦρ ἅτε διαπρέπει νυκτὶ μεγάνορος ἔξοχα πλούτου·

(Τίποτε πιο πολύτιμο ἀπ' το νερό· και το χρυσάφι, σαν τὴ φωτιά που καίει στο σκοτάδι, λαμπροκοπάει περιλαμπρα ἀνάμεσα στους θησαυροὺς που τους ανθρώπους μεγαλύνουν.)

Πίνδαρος, Ολυμπιόνικος 1.1 (476 π.Χ.)

Μετάφραση: Ιωάννη Οικονομίδη

Δεν ἔχουμε ποτάμια δεν ἔχουμε πηγάδια δεν ἔχουμε πηγές, μονάχα λίγες στέρνες, ἀδειες κι αυτές, που ηχούν και που τις προσκυνούμε.

Γεώργιος Σεφέρης, Ο τόπος μας είναι κλειστός

(Από τη συλλογή Μυθιστόρημα, Εστία, 1935)

Ἄριστον μὲν ὕδωρ, ὁ δὲ χρυσὸς αἰθόμενον πῦρ ἅτε διαπρέπει νυκτὶ μεγάνορος ἔξοχα πλούτου·

Water is the best, but it is gold that stands out, like a fire blazing in the night, pre-eminent of all wealth that makes man exalted

Pindar, Olympian Ode 1.1 (476 B.C.)

Translation: Stelios Zacharias

We have no rivers, we have no wells, we have no springs, all we have are a few cisterns, and they are empty too, and they echo and we kneel before them.

George Seferis, Our land is enclosed

(From the collection Mythistorima, Mythical narrative, Estia, 1935)

Ἄριστον μὲν ὕδωρ, ὁ δὲ χρυσὸς αἰθόμενον πῦρ ἅτε διαπρέπει νυκτὶ μεγάνορος ἔξοχα πλούτου·

Il n'y a rien de plus précieux que l'eau, et l'or, comme le feu qui brûle dans l'obscurité, qui scintille lumineux parmi les trésors que les humains chérissent.

Pindar, Les Odes olympiques 1.1 (476 av. J-C)

Traduction : Ioannis Ikononidi

Nous n'avons pas de fleuves, nous n'avons pas de puits, nous n'avons pas de sources, Uniquement quelques citernes, vides elles aussi, qui tintent et devant lesquelles nous nous prosternons.

Giorgos Seferis, Notre Pays est fermé

(Tiré de la collection Roman, Estia, 1935)

I ♥ SIFNOS.com  
wedding planning & events management

Creating Memorable Weddings & Celebrations  
Weddings | Parties | Events



Enjoy our first class services  
and let us organize your celebration!

Choose the venue **you have dreamed of.**

We are in Sifnos the last 20 years,  
we know how to make everything happen.

Contact us to design your event day and night!

Mob. 6978 999 815

[www.ilovesifnos.com](http://www.ilovesifnos.com)



omikron design



PHOTOS | KATERINA KANAKARI

πολιτιστική κληρονομιά που θαυμάζουμε σήμερα στο νησιώτικο τοπίο. Ενδεικτική διαδρομή με όλες τις παραδοσιακές κατασκευές συλλογής του νερού είναι το μονοπάτι από τη Βρύση μέχρι το Κάστρο μέσω του ρέματος των Ερκειών, καθώς και η περιοχή της Παναγιάς Πουλιάτης με το τέλειο υδρευτικό της σύστημα. Αυτό που χαρακτηρίζει όμως κάθε κτίσμα και αποτελεί την επιτομή της εκμετάλλευσης του νερού είναι το σύστημα συλλογής του βρόχινου νερού με τις στέρνες<sup>5</sup>. Είναι υπόγειες ή υπέργειες και βρίσκονται σχεδόν σε κάθε ιδιοκτησία, μέσα σε οικισμούς ή στους αγρούς. Η συλλογή γινόταν στις επίπεδες στέγες των κτισμάτων (σπίτια, εκκλησίες, στάβλοι). Στη συνέχεια, με διάφορες μορφολογικές τεχνικές, το νερό ακολουθούσε τον σωλήνα υδρορροής (λουίκι) και κατέληγε στη στεγανή στέρνα. Πολλές φορές υπήρχε ένα μεταλλικό (τσίγκινο) κουτί σαν φίλτρο, όπου στα πρωτοβρόχια έκλειναν την τρύπα για να φεύγει το «βρόμικο» νερό από τις ταρατσες και εν συνεχεία έκλειναν και την άλλη τρύπα, προκειμένου όλο το βρόχινο νερό κατά τη διάρκεια της υπόλοιπης χρονιάς να πηγαίνει κατευθείαν στη στέρνα. Κάθε κατασκευή γινόταν με βάση την τοποθεσία, την ιδιοκτησία, την κλίση, τη σύνθεση του εδάφους, τις ανάγκες της οικογένειας και την οικονομική επιφάνεια των μελών της, και με τη χρήση τοπικών υλικών που προστάτευαν από διαρροές. Ανάλογα με τη φόρμα κατασκευής τους, οι στέρνες διακρίνονται σε: κυκλικές, τετράγωνες, ορθογώνιες, ημικυκλικές, ορθογώνιες με τρούλο και ακανόνιστου σχήματος. Κατά τη διάρκεια της ιστορίας οι στέρνες αποτέλεσαν βασικό τεχνολογικό εργαλείο υδάτινου αποθέματος για την ανθρώπινη επιβίωση, ενώ χαρακτηρίζονται από απλότητα και ευκολία στη λειτουργία. Με τις στέρνες και όλα τα υπόλοιπα μέσα υπήρχε επάρκεια νερού, παρ' όλες τις δύσκολες συνθήκες που έπρεπε να αντιμετωπιστούν, και έτσι στα αυτόνομα και αυτόρρη νησιά κατάφεραν να επιβιώσουν γενιές και γενιές. Με γνώμονα το μυαλό, χωρίς ιδιαίτερα τεχνολογικά μέσα, οι νησιώτες έβρισκαν τρόπους να εκμεταλλευτούν την κάθε δυνατότητα χωρίς να φτάνουν τη γη στα όριά της – υπήρχε πάντα ένας άτυπος σεβασμός στη φύση. Εκτός από την τεχνική επινοτικότητα για τη συλλογή, τη μεταφορά, την αποθήκευση και τη διανομή του νερού, οι νησιώτες εκτιμούσαν την αξία του, δεν το σπαταλούσαν και φρόντιζαν για την εξοικονόμησή του με κάθε τρόπο. Κουβαλούσαν καθημερινά με τις στάμνες το νερό από πηγάδια ή κοντινές πηγές για να καλύψουν τις βασικές τους ανάγκες. Ακόμα και πριν από λίγα χρόνια οι παλαιότεροι, με τον φόβο της έλλειψης του νερού, προειδοποιούσαν τους νεότερους για το νερό και για την οικονομία, και χρησιμοποιούσαν με φειδώ το απαραίτητο νερό για την προσωπική υγιεινή και τη λάτρα του σπιτιού. Επίσης, γνώριζαν ότι το νερό είναι κοινωνικό αγαθό, δηλαδή για όλους, γι' αυτό και το μοιράζονταν. Το μέτρο και η συλλογικότητα ωφέλησαν πολύ τη Σίφνο και όλα τα νησιά ώστε να επιβιώσουν

a route which passes all the traditional constructions for the collection of water. The area around Panayia Poulati also has a perfect water supply system in place. But it is the systems for collecting rainwater in cisterns<sup>5</sup> which constitute the epitome of water use and characterise every building. These cisterns are both over ground and under ground and can be found on every property, whether in the settlements or in the fields. Rainwater would be collected on the flat roofs of buildings (houses, churches, stables). Various techniques are used to shape the roofs to allow the water to subsequently follow an outlet pipe (gutter) and end up in a watertight cistern. There would often be metallic (tin) box acting as a filter. The outflow would be shut off during the first annual rainfall to let the "dirty" water flow off the roofs, and then this outflow would also be sealed to allow all the remaining rainfall of the year to flow directly down into the cistern. All these structures were constructed using local materials which would protect against leaks. They were bespoke constructions, taking into account the location, the specific property, the slope, the type of soil, the needs of the family and the economic means of the family members. Depending on their design, the cisterns may be separated by type into circular, square, rectangular, semi-circular, rectangular with a dome, and of irregular shape. Throughout history, the cisterns constituted a basic technological tool for the storage of water and ultimately for human survival, while being characterized by simplicity and ease of use. Thanks to the cisterns and all the other means, there was sufficient water, despite all the difficult conditions which had to be faced. As a result, generations of people managed to survive on the islands independently and self-sufficiently. Using their intellect and with limited technological means, the islanders found ways to make the most of every opportunity presented to them without bringing the land to its limits – there was always an informal respect for nature. In addition to their technical ingenuity in collecting, storing and distributing water, the islanders appreciated the value of water – they never wasted water and strove for its conservation in every way possible. To address their basic needs, they would carry water in jugs daily from the wells or nearby springs. Even until a few years ago the older generation, fearful of water shortages, would warn the younger generations about water and its rational use, and they would themselves use water sparingly for their own personal hygiene needs and for house chores. They also knew that water is a communal good, that is, it was something for all, and for this reason water was something to be shared. Moderation and the collective spirit greatly benefitted Sifnos and all the islands so that they could survive and develop their communities, not only as concerns water, but in all other practical aspects of their way of life. The islands were always models of management

ravine d'Erkion, ainsi que la région de la Panagia Poulati avec son système d'irrigation parfait. Cependant, ce qui caractérise chaque construction et constitue l'apogée de l'exploitation de l'eau est le système de la collecte de l'eau de pluie grâce aux citernes<sup>5</sup>. Elles sont souterraines ou en surface et se trouvent pour ainsi dire dans chaque propriété, dans les agglomérations ou encore dans les champs. La collecte se faisait à partir des toits plats des différents édifices (maisons, églises et étables). Ensuite, avec diverses techniques morphologiques, l'eau coulait dans un tuyau d'écoulement (la gouttière) et arrivait dans la citerne étanche. Souvent il y avait une boîte métallique (en étain) qui tenait lieu de filtre où dès les premières pluies on fermait le trou afin de faire partir l'eau « sale » venant des terrasses puis, on fermait l'autre trou afin que toute l'eau de pluie du reste de l'année aille directement dans la citerne. Toute construction était faite sur la base de l'emplacement, de la propriété, de l'inclinaison du sol, des besoins de la famille et de la fortune de ses membres, et bien sûr selon l'utilisation des matières premières locales qui protégeaient des fuites. Conformément à la forme de leur construction, les citernes sont classées : rondes, carrées, rectangulaires, demi-rondes, rectangulaires avec une coupole et de forme indéfinie. Au cours de l'histoire, les citernes ont constitué un outil technologique fondamental pour les réserves en eau indispensable à la vie humaine alors qu'elles se distinguent par leur simplicité et la facilité de leur fonctionnement. Grâce aux citernes et aux autres moyens précités, l'île ne souffrait pas de manque d'eau, malgré les conditions de vie difficiles que les habitants devaient affronter et ainsi dans certaines îles autonomes et autosuffisantes, des générations et des générations ont survécu. Avec comme règle le bon sens, sans aucun moyen technologique particulier, les îlotes ont trouvé des façons pour tirer profit de tout sans épuiser les ressources naturelles - il y a toujours eu un respect informel pour la nature. Outre l'inventivité technique pour la collecte, le transport, le stockage et la distribution de l'eau, les îlotes estimaient sa valeur, ils ne la gaspillaient pas et s'appliquaient à l'économiser par tous les moyens. Ils portaient quotidiennement des cruches de l'eau des puits ou des sources proches afin de satisfaire leurs besoins fondamentaux. Il y a encore quelques années, les anciens, par peur du manque d'eau avertissaient les plus jeunes sur la question de l'eau et comment l'économiser, ils utilisaient avec parcimonie l'eau indispensable pour leur hygiène personnelle et le nettoyage de la maison. Par ailleurs ils savaient que l'eau est un bien commun, c'est à dire qu'elle appartient à tout le monde, raison pour laquelle ils la partageaient. La modération et l'esprit de collectivité ont énormément profité à l'île de Sifnos ainsi qu'aux autres îles et ont permis le développement de

και να εξελίξουν την κοινωνία τους, όχι μόνο ως προς το νερό, αλλά και ως προς όλες τις άλλες πρακτικές του τρόπου ζωής τους. Τα νησιά ήταν ανέκαθεν πρότυπα διαχείρισης και αυτάρκειας εξαιτίας της νησιωτικότητάς τους, χωρίς να επηρεάζεται η βιωσιμότητά τους από εξωγενείς παράγοντες. Τα περισσότερα νησιά, όπως και η Σίφνος, έχουν πλέον εξελιχθεί σε εξαρτημένους τόπους κυρίως από την ηπειρωτική χώρα.

Τι άλλαξε όμως στα χρόνια που πέρασαν και από την ομαλή συμβίωση του ανθρώπου με τη φύση ερχόμαστε κάθε χρόνο αντιμέτωποι με τη διατάραξη αυτής της ισορροπίας; Με την πάροδο των ετών η διαθεσιμότητα του νερού άλλαξε, μαζί με τις συνήθειες της κοινωνίας και τους τρόπους άντλησης, συλλογής και χρήσης του. Οι πιέσεις αυξάνονται, το ίδιο και τα προβλήματα, με αποτέλεσμα τα φαινόμενα λειψυδρίας, ειδικά τους καλοκαιρινούς μήνες, να είναι έντονα.

Σταδιακά οι παλιές τεχνικές εγκαταλείφθηκαν με την εξέλιξη της κοινωνίας και με το πέρασμα της πρωτογενούς παραγωγής στη «μονοκαλλιέργεια» του τουρισμού. Ρέματα μπαζώθηκαν για τη δημιουργία δρόμων και νέων κατασκευών, ενώ οι άνθρωποι δεν χρειάζεται να αναζητήσουν το νερό στις πηγές και τα πηγάδια, αφού με την εξέλιξη των συστημάτων το νερό είναι διαθέσιμο σε κάθε σπίτι μέσω του δημοτικού δικτύου και της βρύσης.

Σε συνδυασμό με τις ελάχιστες βροχοπτώσεις και τις υψηλές θερμοκρασίες (λόγω της κλιματικής αλλαγής), τα συστήματα αποτροπής της διάβρωσης εγκαταλείφθηκαν, με αποτέλεσμα μαζί με το γόνιμο χώμα να χάνεται και ο υδροφόρος ορίζοντας. Σε αυτό συνετέλεσε και η ανεξέλεγκτη χρήση των γεωτρήσεων με εντατική άντληση του νερού του υπεδάφους, χωρίς σχεδιασμό, όπου με την εισροή του θαλασσινού νερού αλλοιώθηκε η ποιότητά του (υφαλμύριση) και μειώθηκαν τα αποθέματα. Με τη βοήθεια της τεχνολογίας δημιουργήθηκαν και συστήματα μονάδων αφαλάτωσης, που μετατρέπουν το θαλασινό νερό σε γλυκό, εξυπηρετώντας έτσι τις ανάγκες της κατανάλωσης. Ακόμα και η τεχνολογία όμως δεν έχει καταφέρει να λύσει το πρόβλημα του νερού, με αποτέλεσμα το πόσιμο νερό να γίνεται μόνο μέσω πλαστικών μπουκαλιών, με ότι αυτό συνεπάγεται για την υγεία και το περιβάλλον. Η ευκολία απόκτησης του νερού με το άνοιγμα της βρύσης παραπλανά για τη διαθεσιμότητά του στη μικρή έκταση της Σίφνου, και τους καλοκαιρινούς μήνες που η ζήτηση είναι τεράστια σε σχέση με τη φέρουσα ικανότητα, η Σίφνος αναγκάζεται να προμηθεύεται νερό από την ηπειρωτική χώρα με υδροφόρα πλοία. Η υπερκατανάλωση, στην οποία το δίκτυο δεν μπορεί να ανταποκριθεί και η οποία οδηγεί σε διακοπές, οφείλεται όχι μόνο στη σημαντική αύξηση του εποχικού πληθυσμού αλλά και στην αλόγιστη χρήση που γίνεται από την αλλαγή του τρόπου ζωής, με συνήθειες που έχουν προκύψει στο άλυτο νησί τα τελευταία χρόνια. Τέτοιες είναι η υπερβολική χρήση νερού σε πισίνες και το ανεξέλεγκτο πόσιμο κήπων,

and self-sufficiency because of their insularity, without their viability being affected by external factors. Most islands, as indeed Sifnos itself, have now grown into places which are dependent on other locales – chiefly the mainland.

But what is it that changed in the intervening years and this condition of regular coexistence of man and nature has become one where every year we are faced with the disruption of this balance? As the years passed, the availability of water has changed, as have the habits of society and the way water is drawn, collected and used. The pressures have increased and with them the problems too, with the result that water scarcity is becoming increasingly severe, especially in the summer months.

The old methods were steadily abandoned as society evolved and as it passed from traditional agriculture to the “intensive farming” of tourism. Streambeds were filled in to create roads and new buildings, while people no longer needed to go to the wells and springs for their water – the water is now available on tap in every house thanks to the municipal water network.

The very little rainfall and high temperatures (because of climate change) combined with the abandonment of the erosion prevention systems have resulted in the loss of not only the fertile soils but also of the water table. The unregulated use of artesian wells contributed to this phenomenon as the groundwater was intensively drawn to the surface with no planning. This allowed the sea to intrude into the water table and the quality of the water was altered (the water became brackish) and reserves dwindled. Technology has helped to create desalination plants, which convert seawater into fresh water to meet the needs of consumption. Nevertheless, not even technology has managed to solve the problem of water, with the result that drinking water can only be found in plastic bottles, with all that this entails for the environment and our health. The ease with which water can be sourced at the turn of a tap misleads us as to its availability on the small expanse of Sifnos. Indeed, in the summer months, when the demand for water is huge when compared to the carrying capacity of the island, Sifnos is compelled to receive water from the mainland, which is sent on water-bearing ships. The network cannot cope with this overconsumption, which can lead to water shortages. The overconsumption itself is not only due to the significant increase in the seasonal population but also due to the irresponsible use of water which has come with the changes in the way of life and the new habits which have just reached this arid island in recent years. These include the excessive use of water in swimming pools and the uncontrolled watering of gardens which often include non-indigenous water-hungry plants, with the result that huge quantities of water are wasted at the expense of all the consumers.

leur société, pas uniquement en ce qui concerne l'eau mais également en ce qui concerne tout leur mode de vie. Les îles ont toujours été un modèle de gestion et d'autosuffisance à cause de leur insularité, sans influencer leur façon de vivre par des facteurs étrangers. La plupart des îles, comme Sifnos, se sont développées désormais comme régions dépendantes surtout de la Grèce continentale.

Cependant, qu'est-ce qui a changé au cours des années et qu'est-ce qui fait que depuis la cohabitation de l'être humain avec la nature nous sommes maintenant obligés tous les ans d'affronter les bouleversements de cet équilibre ? Au fil des années la disponibilité de l'eau a changé à cause des habitudes de la société et les manières de puiser, de collecter et d'utiliser l'eau. Les tensions s'accroissent de pair avec les problèmes ce qui provoque l'augmentation des phénomènes de sécheresse particulièrement durant les mois d'été.

Progressivement les anciennes pratiques ont été abandonnées avec le développement de la société et le passage de la production primaire à la « culture intensive » du tourisme. Les ravines ont été cimentées pour construire des routes et des nouveaux bâtiments, tandis qu'il n'y a plus besoin d'aller chercher l'eau à la source ou au puits car avec la modernisation du système l'eau courante arrive dans chaque habitation grâce au réseau municipal et aux robinets.

Conjointement avec les faibles précipitations et les températures élevées (en raison du changement climatique) les systèmes permettant d'éviter l'érosion ont été abandonnés ce qui a entraîné la perte des terres fertiles et de la nappe phréatique. L'utilisation non contrôlée des forages avec un tirage excessif des eaux souterraines, sans aucune planification, où avec l'infiltration de l'eau de mer a contribué à la dégradation de la qualité (salinité) de l'eau et a réduit les réserves. Grâce à la technologie, des systèmes de dessalement, qui modifie l'eau de mer en eau douce, ont été réalisés pour satisfaire aux besoins des consommateurs. Toutefois la technologie n'a pas réussi à résoudre le problème de l'eau, fait qui oblige les consommateurs à boire de l'eau en bouteille avec toutes les nuisances que cela a pour l'environnement. La facilité d'avoir de l'eau dès que l'on ouvre son robinet est trompeuse quant à sa disponibilité car c'est une petite île et l'été où la demande est supérieure, Sifnos est obligée de recevoir l'eau du continent qui arrive par bateau. La surconsommation que le réseau ne peut satisfaire et qui entraîne des coupures est due non seulement à l'augmentation saisonnière importante de la population mais également à l'utilisation excessive causée par nos nouveaux modes de vie, avec des habitudes qui nuisent notre île aride ces dernières années. Nous sommes les témoins de l'utilisation exagérée de l'eau des piscines, l'arrosage incontrôlé des jardins



PHOTOS | KATERINA KAWAKARI



PHOTOS | KATERINA KANAKARI

οι οποίοι πολλές φορές περιλαμβάνουν μη ενδογενή, υδροβόρα καλλωπιστικά φυτά, με αποτέλεσμα τεράστιες ποσότητες νερού να ξοδεύονται εις βάρος όλων των καταναλωτών. Τα πρότυπα και οι κοινωνικές αξιώσεις των αστικών κέντρων που θέλουμε να υιοθετήσουμε και στα νησιά αφενός δεν συνάδουν με τον χαρακτήρα και τη λιτότητα τους και αφετέρου υπονομεύουν τη βιωσιμότητα των κατοίκων τους. Μήπως τελικά αυτή η ευκολία με την οποία μας παρέχεται το νερό σήμερα μας έχει οδηγήσει στο να ξεχάσουμε την πραγματική του αξία; Ποια είναι η εξέλιξη του στον χώρο και τον χρόνο; Μήπως θα έπρεπε να συλλογιστούμε τι θα κάναμε μια μέρα χωρίς νερό και να το εκτιμήσουμε; Μπορούμε να πατήσουμε ένα φρένο στους ταχείς ρυθμούς της σύγχρονης κοινωνίας και ανάπτυξης και να αναλογιστούμε, παίρνοντας μαθήματα από την παλαιότερη κοινωνία της Σίφνου, που μπόρεσε να διατηρήσει το νησί αυτόαρκες για αιώνες με τις πρακτικές και τη στάση ζωής της. Οι παραδοσιακές μέθοδοι, όπως η αξιοποίηση και επαναλειτουργία όλων των στερνών, η διατήρηση των ξερολιθιών και των αναβαθμίδων, αλλά και νέες τεχνολογικές μέθοδοι είναι πρακτικές για την ορθολογική διαχείριση του νερού. Αλλά εφαλτήριο γι' αυτό αποτελεί η αλλαγή του τρόπου σκέψης και δράσης, με την ενημέρωση των μόνιμων κατοίκων και μη για το πιο απλό πράγμα, την οικονομία στο νερό. Υπεύθυνοι χρήστες και καταναλωτές ενός αγαθού μπορούμε να γίνουμε από μόνοι μας, ώστε να βοηθήσουμε το μέρος που βρισκόμαστε να πορεύεται αρμονικά στο τρίπτυχο του πολιτισμού, της ανάπτυξης και του τουρισμού, που καλούνται να βρουν τη μεταξύ τους ισορροπία. Η ανεύρεση του νερού ήταν και θα είναι ένα επίτευγμα και ένας ενάρτετος κύκλος συνέργειας του ανθρώπου και της φύσης. Η φύση με όλα τα αγαθά της μας προσφέρεται απλόχερα και μας αφήνει να τη χρησιμοποιούμε μέχρι εκεί που αντέχει. Για να μην πούμε το νερό νεράκι, ας πάμε με τα νερά της και ας μην «τσαλαβουτάμε» σε αχατογράφητα νερά.

We wish to adopt an urban model and the social norms which go with it on our islands, even though they are not in line with the islands' character and austerity, and even though they undermine the sustainability of the islands' inhabitants. Could it be the case that the ease with which we are today provided with water has led us to forget its real value? How has water developed in space and time? Should we perhaps consider what we would do without water for a day, and appreciate it? We can step on the brakes of fast paced modern society and development and reflect on this, taking lessons from the older society of Sifnos which managed to keep the island self-sufficient for centuries with its practices and its attitude to life. A practical approach to the rational management of water could combine traditional methods, such as the rehabilitation and reuse of all the cisterns and the repair of the dry stone walls and the terraces with new technological methods. The change in mentality and practices would be the first step in this process. The permanent residents and visitors alike need to be informed of this most simple of things – water must be conserved. Of our own accord, we can all become responsible users and consumers of this commodity, so that we can help this place find its way harmoniously on the triple path of culture, development and tourism and find the necessary balance between them. The search for water was, and will continue to be an achievement and a virtuous cycle of man's collaboration with nature. Nature generously offers herself to us with all her goods, and allows us to take advantage of her to the extent that she can bear. To avoid ending up in deep water, let's go with nature's flow rather than 'splash about' in uncharted waters.

qui très souvent ont des plantes non endogènes, de décoration lesquelles sont exigeantes en eau, ainsi de considérables quantités d'eau sont utilisées aux dépens de tous les consommateurs. Les modèles et les prétentions sociales des centres urbains que nous désirons adopter aussi dans les îles, d'une part ne conviennent pas à leur caractère et à leur simplicité et d'autre part nuisent à la survie de leurs habitants. Peut-être en fin de compte cette facilité grâce à laquelle l'île a de l'eau aujourd'hui nous a fait oublier sa réelle valeur ? Que deviendra-t-elle dans l'avenir ou selon les régions ? Peut-être faudrait-il réfléchir à ce que l'on fera si l'on n'a pas d'eau un jour et comprendre sa valeur ? Nous pourrions mettre un frein au rythme effréné de la société moderne et de la croissance, nous pourrions réfléchir en tirant des leçons de l'ancienne société de Sifnos qui a réussi à préserver l'autosuffisance de l'île pendant des siècles grâce à ses pratiques et son mode de vie. Les méthodes traditionnelles, comme la mise en valeur et la réutilisation de toutes les citernes, l'entretien des murs en pierre sèche et des terrasses, de même que les nouvelles méthodes technologiques sont des pratiques permettant une utilisation rationnelle de l'eau. Cependant, le point de départ pour cela est le changement de mentalité et des actions avec l'information des résidents permanents et ceux de passage sur l'économie de l'eau. Nous pouvons être les usagers et les consommateurs responsables d'un bien afin d'aider le lieu où nous nous trouvons dans le but d'un progrès harmonieux du triptyque culture, croissance et tourisme de façon équilibrée. Chercher de l'eau était et sera la réussite d'un cercle vertueux en synergie avec l'homme et la nature. La nature avec toutes ses richesses nous offre généreusement et nous permet de l'utiliser dans les limites de sa résistance. Le proverbe dit que « tant va la cruche à l'eau qu'à la fin elle se casse », ça coule de source !

- 1 Κυκλική κατασκευή με ένα άνοιγμα στο έδαφος, με σκοπό να συλλεχθεί το νερό που υπάρχει στο υπέδαφος. Μπορούν να είναι ιδιωτικά ή δημόσια, με βάθος 10-15 μέτρα.
- 2 Κατασκευή για τη συλλογή και διανομή νερού, από την οποία αναβλύζει το νερό μιας φυσικής πηγής. Φτιαγμένη από πέτρα, τσιμέντο ή και μάρμαρο. Πολλές φορές υπάρχει ένα διακοσμητικό στοιχείο ή μια επιγραφή.
- 3 Εγκάρσια κατασκευή (κάθετα, κατά πλάτος) σε χείμαρρο ή ποτάμι προκειμένου να συγκρατηθεί το νερό. Βοηθάει στην αποθήκευση του νερού, στον έλεγχο της πλημμύρας, με σκοπό την άρδευση και τη δημιουργία αποθέματος νερού σε μια τοποθεσία.
- 4 Προβιομηχανικά μνημεία, δείγματα πολιτισμού και τεχνολογίας, που μετέτρεπαν σε κινητική και δυναμική ενέργεια το νερό που έτρεχε από τα παρακείμενα ρέματα. Η κατασκευή ήταν ανάλογη της μορφολογίας του εδάφους.
- 5 Ζωτικό στοιχείο συλλογής και αποθήκευσης του βρόχινου νερού για την κάλυψη των αναγκών των νησιών για οικιακή και αγροτική χρήση.

- 1 A circular construction with an opening into the ground constructed to collect the subsurface waters. These can be private or public and have a depth of 10-15 metres.
- 2 A construction for the collection and distribution of water, from which natural spring water surges forth. It is usually made of stone, concrete or even marble. Many bear decorative elements, or an inscription.
- 3 A transverse construction sitting vertically across the width of a stream or a river intended to hold back the water. It helps to store water and control flooding so that the area can be irrigated and also serves to create a reservoir of water at a specific location.
- 4 Monuments of a pre-industrial culture and technology which converted the movement of the nearby stream water into kinetic and potential energy. The design of each one was dependent on the morphology of the ground where they were built.
- 5 A vital element for the collection and storage of rainwater to meet the needs of the islands for domestic and agricultural use.

- 1 Construction ronde avec une ouverture au sol afin de collecter l'eau souterraine. Elles sont soit publiques soit privées, avec une profondeur de 10 à 15 mètres.
- 2 Construction pour la collecte et la distribution de l'eau provenant d'une source naturelle. Construite en pierre, en ciment ou en marbre. Très souvent elle porte une inscription ou un élément décoratif.
- 3 Construction transversale (verticale, sur la largeur) sur un torrent ou une rivière afin de retenir l'eau. Elle permet le stockage de l'eau ainsi que le contrôle des inondations dans un but d'irrigation dans un lieu précis.
- 4 Monuments préindustriels, exemples de culture et de technologie qui transformaient l'énergie motrice et dynamique l'eau qui coulait des ruisseaux de proximité. La construction était conforme à la morphologie du sol.
- 5 Élément crucial de la collecte et du stockage de l'eau de pluie afin de couvrir les besoins des îles pour l'usage ménager et agricole.



# ΟΡΜΟΙ ΤΗΣ ΣΙΦΝΟΥ

BAYS OF SIFNOS

LES BAIES DE SIFNOS

ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΑΡΙΑ ΚΕΡΑΜΙΔΑ

BY MARIA KERAMIDA  
DE MARIA KERAMIDA

PHOTO | DOR KEDMI

## Σεράχια

**Έρχονται οι πειρατές!** Είναι ένα μέρος βγαλμένο από άλλη εποχή. Λες και όπου να 'ναι θα φανούν τα καράβια με τις μαύρες σημαίες γεμάτα πειρατές. Είναι να απορεί κανείς πώς αυτός ο μικρός κόλπος ήταν το λιμάνι του νησιού πολύ παλαιότερα, όταν το Κάστρο ήταν η πρωτεύουσα. Και πραγματικά έρχονταν εκεί οι πειρατές και οι κάτοικοι, για να σωθούν, κλείνονταν μέσα στα ψηλά του τείχη.

Φτάνοντας λοιπόν στο Κάστρο, παίρνεις τον κάτω δρόμο και μετά κατεβαίνεις και μερικά σκαλιά. Περνάς τον μικρό οικισμό, μια χούφτα σπίτια, και φτάνεις στη θάλασσα. Ψηλά βράχια κλείνουν τη μικρή παραλία, που είναι στρωμένη με κροκάλες και μεγάλα βότσαλα. Όταν έχει ήπιο καιρό, απολαμβάνεις ένα μοναδικό μπάνιο στα σμαραγδένια νερά. Όταν φυσά βοριάς, είναι ωραία να χαζεύεις τα άγρια κύματα που σκάνε στα κοφτερά βράχια, καλύτερα απ' έξω...

## Seralia

**The pirates are coming!** This is a location taken from another era. It's as if at any moment, ships with black flags will come into view, brimming with pirates. It is truly puzzling how this small bay was the main harbour of the island in the past, when the Kastro was the capital. The pirates used to come here indeed, and the inhabitants used to shut themselves within the high walls of the Kastro to escape.

As you reach Kastro, take the lower road and then go down some stairs. Go through the small settlement, which is just a handful of houses, and you can reach the sea. Tall rocks close off the small beach, which is stony with large and small pebbles. When the weather is mild, you can enjoy a unique swim in the emerald waters. When the north wind blows, it is nice to watch the wild waves crashing on the sharp rocks, better from the shore...

## Seralia

**Les pirates arrivent !** C'est un lieu d'un autre temps. C'est comme si les navires aux pavillons noirs, remplis de pirates arrivaient au du large. On se demande comment cette petite baie était le port de l'île il y a bien longtemps, quand Kastro était la capitale. En effet, les pirates y venaient vraiment, et les habitants, pour être sauvés, s'enfermaient à l'intérieur de ses hautes murailles. Arrivés au Château, vous empruntez la route qui va vers le bas, puis vous descendez quelques marches. Vous passez un petit hameau, une poignée de maisons, et vous arrivez à la mer. De hautes falaises encerclent la petite plage. Elle est pleine de petits et de gros galets. Lorsque le temps est clément, vous profiterez d'un bain unique dans ses eaux émeraude. Quand le vent souffle du nord, il est agréable de regarder les vagues tumultueuses se briser sur les rochers acérés, et il vaut mieux ne pas être dedans...

PHOTO | GIORGOS VENIOS

PHOTO | GIORGOS VENIOS

## Χερρόνησος

**Το φιορδ στα βόρεια!** Αν έρχεσαι με πλωτό μέσο, δεν φαίνεται αμέσως ότι πρόκειται για παραλία. Και όμως, είναι μια αμμουδερή παραλία προστατευμένη από τα βράχια, που το απομεινέρο αντανακλώνται στο νερό και το μεταμορφώνουν σε υγρό χρυσό. Κοιτώντας από την αμμουδιά, πάλι δεν βλέπεις την έξοδο του όρμου προς το πέλαγος.

Ο μικρός οικισμός είναι σκαρφαλωμένος στη μια πλευρά αμφιθεατρικά.

Τα ξύλινα καΐκια που δένουν από κάτω κάνουν ακόμα πιο ειδυλλιακό το τοπίο. Αυτά προμηθεύουν κιόλας τα απαραίτητα θαλασσινά για το ουζάκι και το γεύμα σου.

## Χερρόνησος

**The fjord of the north!** If you approach in a boat, you can't immediately see that this is a beach. And yet it is, a sandy beach protected by rocks, which in the early afternoon reflect off the water making it look like liquid gold. When you are on the beach, again, the bay's opening to the sea is not visible.

The small settlement has clambered up one side of the hill and sits as if watching a play.

The wooden fishing boats which moor underneath make the view even more idyllic. It is these boats which supply the necessary seafood to go with your ouzo and your meal.

## Χερρόνησος

**Un fjord au nord !** Si vous venez en bateau, vous ne voyez pas tout de suite qu'il s'agit d'une plage. Et pourtant, s'en est bien une. Une plage de sable, protégée par des rochers qui, l'après-midi, se reflètent dans l'eau et la transforment en or liquide. Debut sur le sable, on ne voit toujours pas la sortie de la baie vers le large.

Le petit hameau est perché en amphithéâtre sur l'un de ces côtés.

Les caïques qui sont amarrés en dessous rendent le paysage encore plus idyllique. Ceux-ci apportent aussi les fruits de mer indispensables à votre ouzo et à votre repas.

## Καμάρες

**Η παραλία!** Έχεις δει τον όρμο των Καμαρών ερχόμενος στη Σίφνο από τη θάλασσα, καθώς το πλοίο πλησιάζει στο νησί. Εκτός και αν έχεις έρθει με ελικόπτερο – οπότε έχασες. Από μακριά καταλαβαίνεις ότι πας για το λιμάνι αλλά δεν το βλέπεις κιόλας, αφού αυτό που κυριαρχεί στον όρμο των Καμαρών είναι μια τεράστια παραλία, πλαισιωμένη από μεγαλοπρεπείς κορφές δεξιά και αριστερά και στη μέση κάμπος. Όσο προσεγγίζεις, αρχίζουν να φαίνονται τα λευκά σπίτια σε όλο το πλάτος του όρμου και στις παρυφές του βουνού. Αν έχεις οπτικό πεδίο ελεύθερο, καθώς περιμένεις να κατέβεις, κοίταξε λίγο πιο προσεκτικά προς την παραλία. Ανάμεσα στις καλαμιές θα δεις και τις αμμοθίνες. Ένα από τα πιο ωραία σημεία της Σίφνου! Το καλοκαίρι γεμίζει και από τους «κρίνους της Παναγίας», τα λευκά λουλούδια που βγαίνουν στην άμμο, κόντρα σε κάθε συνθήκη αρμύρας και λειψυδρίας. Είναι προστατευόμενα: αν τα βρεις ανθισμένα, πρόσεξέ τα σαν τα μάτια σου! Κατεβαίνοντας από το πλοίο θα περάσεις μπροστά από τα περισσότερα μαγαζιά. Μην τα χαζεύεις αν οδηγείς. Μόλις φύγει το πλοίο και αδειάσει ο δρόμος, μπορείς να κάνεις άνετα τον περίπατό σου και να διαλέξεις πού θα μπεις. Και εδώ έχει από όλα. Και για καφέ και για φαγητό και για ποτό και για αγορές. Ένα μέρος όπου θα μπορούσες να περάσεις άνετα όλη την ημέρα και όλη τη νύχτα σου.

## Kamares

**The beach!** You saw the beach at Kamares as you approached Sifnos by sea as the boat approached the island. Unless you came by helicopter – in which case you missed this experience. From a distance, you know you are approaching the harbour, but as you enter the bay of Kamares, you can't see the harbour as the main attraction of the bay is the huge beach, surrounded on both sides by magnificent peaks and backed by a flat plain. As you get closer, the white houses can be made out along the whole length of the bay and on the foothills of the mountain. If you turn your gaze up to the left, you will see two white buildings looking like large seagulls. These are the chapels of the Prophet Elijah and Saint Symeon. Imagine what the world would look like from up there! (At the end, I have a "secret" to share about this.) A little later, you can begin to make out the green of the tamarisks on the beach which are interspersed with the umbrellas and sun beds of the beach's visitors. Slowly, you can also see people swimming, walking, and for sure you can see children making sandcastles. As you get ever closer, you can also see the quay where the boat will moor. You will also probably see some yachts at anchor in the middle of the bay. If you have a clear line of sight as you are waiting to disembark, take a careful look at the

## Kamares

**C'est LA plage !** Vous admirez la baie de Kamares en arrivant par la mer à Sifnos, alors que le bateau s'approche de l'île. Sauf si vous êtes venu en hélicoptère - alors vous l'avez ratée ! De loin vous comprenez que vous vous dirigez vers le port mais sans pour autant le voir, puisqu'une plage immense, domine la baie de Kamares, encadrée par des crêtes majestueuses à sa droite et à sa gauche et, alors qu'à son milieu se dresse une plaine. À mesure que vous approchez, des maisons blanches commencent à apparaître sur toute la largeur de la baie et au pieds à la lisière de la montagne. Si vous levez les yeux vers la gauche, vous verrez deux bâtiments blancs, comme deux grosses mouettes. Ce sont les chapelles de Profitis Ilias (prophète Ilias) et d'Agios Syméon (Saint Syméon). Imaginez à quoi ressemblerait le monde vu de là-haut ! (Je vous dévoilerais un «secret» à ce sujet plus tard) Un peu plus loin, la verdure se distingue des tamaris de la plage, qui alternent avec les parasols et les transats pour les baigneurs. Peu à peu, des gens apparaissent qui nagent, marchent, et très certainement des enfants qui construisent leur château de sable. En s'approchant, on aperçoit l'embarcadere où amarre le bateau. Vous apercevrez sans doute quelques yachts au milieu et au large de la baie. Si vous avez un champ de vision dégagé, en attendant la descente, regardez un peu plus près la plage. Parmi les roseaux, vous



# εαμαγον

## restaurant pizzeria

Καμάρες / Kamares, T: 22840 32 378

Επαναπροσδιορίστε κοντά μας την καταγωγή της πίτσας! Γευτείτε το ζυμωτό ψωμί μας, τα φρέσκα ζυμαρικά παραγωγής μας και παραδοσιακά πιάτα με Μεσογειακό άγγιγμα. Πάντα με φρέσκα και αγνά υλικά και αναζητήσεις που μας οδήγησαν ακόμα και σε συνταγές με αλεύρι Ζέας και αλεύρι χωρίς γλουτένη. Θα μας βρείτε ανοιχτά όποια εποχή του χρόνου και αν έρθετε.

In our restaurant we redefine the origin of pizza. Enjoy our hand made bread and our own hand made pasta that led us in recipes based upon Zea or gluten free flour along with our traditional plates with that special touch of Mediterranean Cuisine, always prepared with fresh and pure ingredients. You will find us open anytime you visit Sifnos.

Gluten  
FREE  
plates



# 7seas

Infinity Pool Bar & Food

Agia Marina, Kamares, Sifnos, Cyclades | T +30 22840 31913, M +30 6976 34 6154  
weddings@7seas.gr | www.7seas.gr





PHOTO | GIORGOS VENIOS

# Ίσαλος

σίφνος

**Αβάνες.** οι τα πούρα Αβάνας **αγκωνάρι, το** ακρογωνιαίος λίθος -στήριγμα, προστάτης **Αν-Γιώργηδες**, αγγλικά νομίσματα που φέρουν την εικόνα του Αγίου Γεωργίου αθάλη, **αϊνάς**, ο το πίσω μέρος του καραβιού **αϊπότσι**, το ιταλ. rozgia: ταλάντευση/ βίρα πότσι: τραβήξετε δυνατώτερα την άγκυρα **ακουρμάζομαι** αφουγκράζομαι, προσπαθώ ν' ακούσω - συμμορφώνομαι **αλάντσια, η** ιταλ. lancía: λάντζα, λέμβος, βενζινάκατος **αλάτι του Καρλσμπάντ** καθαριστικό φάρμακο που παρασκευάζεται στη λουτρόπολη Καρλσμπάντ της Τσεχοσλοβακίας **αμπαντονάρω** ιταλ. abbandonare : εγκαταλείπω **αμπαριτζής, ο** τουρκ. ambar: ο επιστάτης του αμπαριού **αμφι-λύκη, η** χαρηνγή **ανεμορούφουλλας, ο** ανεμοστρόβιλος **ανιζέτα, η** γαλλ. anisette: λικέρ, από απόσταξη αλκοόλης με μάραθο και κορίανδρο και την προσθήκη σιροπιού ζάχαρης **αντέννα, η** ιταλ. antenna: κεραία **βιράρω** ιταλ. virare: στρέφω το βαρούλκο για να σπκώσω την άγκυρα, φεύγω **βόρτα, η** ταλ. volta: φορά, στροφή, ανάπρωρη αλλαγή πορείας ιστιοφόρου, περιφορά του σκοινιού γύρω από άλλο σκοινί ή άλλο αντικείμενο **βοστιλίδι, το** κόκκινο δυνατό κεφαλήνονίτικο κρασί **βονρλίζομαι** ιταλ. buitare: λυσομανώ, ερεθίζομαι, ζαλίζομαι **γαλέτα, η** βεν. galeta: ξύλινος δίσκος στην κορφή των καταρτιών και του ιστού της σημαίας, το επίμηλο της πηλακάτης του ιστού - είδος παξιμαδιού **γεμιτζής, ο** τουρκ. yemici: ο παλπός ναύτης, ο θαλασσοόλυκος - ειρωνικά ο αθαλάσσωτος που κομπορημονεί **κατραμόκωλος, ο** ναύτης της κουβέρτας **κιαλλάρω** ιταλ. chiale: κοιτώ με κνάλι, παρατηρώ με ενδιαφέρον **κοκκινό-κωλος, ο** ναύτης σκαρφαλωμένος ψηλά - είδος πιθήκου - το πτηνό φοινίκουρος **κοκό, το** η κοκαΐνη **κόντρα, τα** ιταλ. contra: ρυθμιστικοί και ασφαλιστικοί κοχλίες **κόντρα γέφυρα, η** το σημείο πάνω από την γέφυρα, στο οποίο βρίσκονται η πυξίδα και το τιμόνι **κοντραστάρω** ιταλ. contrastare: πάω αντίθετα - πάω εγγύτερα στον άνεμο **κοράκι, το** η μύτη του βαποριού **κοστάρω** ιταλ. accostare εκ του costa = ακτή: πιάνω στεριά **κοτσάρω** ιταλ. cozzare: συνδέω, προσαρτώ, πλευρίζω - περνάω κρίκο ή αγκίστρι μέσα από κρίκο **κουβούσι, το** τουρκ. konus: το υπερυψωμένο παραπέτο του αμπαριού, αίθουσα, χώρος ύπνου **κουίνα, η** αγγλ. queen: έκφραση των ναυτικών για τους ομοφυλόφιλους των λιμανιών **κουπαστή, η** το ανώτατο χείλος των τοιχωμάτων του πλοίου - χειρολαβή **κρένι, το** γαλ. crane: γερανός περιστρεφόμενος, περιστροφικό βίντσι **Ίσαλος, ο: το εστιατόριο για τους ασυμβίβαστους καλοφαγάδες και τους λάτρεις του καλού κοκτέιλ στην Αγία Μαρίνα Καμαρών Σίφνου, Τηλέφωνο: 22840.33716, κινητό τηλέφωνο: 6948.571049**

Η παραλία απλώνεται στα αριστερά σου. Μπορείς να πας μέχρι την άκρη της είτε περπατώντας πλάι στο κύμα είτε από τον ασφαλτοστρωμένο δρόμο με το όχημά σου. Αξίζει να δοκιμάσεις και τα δυο. Θα αποζημιωθείς με τις ωραίες επιλογές για φαγητό ή ποτό και τη θέα στο μοναδικό ηλιοβασίλεμα!

Το «μυστικό»! Αν έχεις μεταφορικό μέσο, πάρε τον δρόμο που οδηγεί από τις Καμάρες στον Άγιο Συμεών. Είναι το ένα από τα δυο εκκλησάκια που βλέπεις ψηλά στο βουνό, όταν μπαίνεις στο λιμάνι. Είναι μια ανηφορική διαδρομή που θα σου χαρίσει μια μοναδική θέα. Από το προαύλιο της εκκλησίας η θέα του όρμου των Καμαρών θα σου κόψει την ανάσα! Αν η ατμόσφαιρα είναι καθαρή, θα δεις και τα γύρω νησιά!

beach. In between the reeds, you will also see the sand dunes. This is one of the most beautiful places on Sifnos! In summer the dunes fill up with the "lilies of the Virgin Mary" (the sea-daffodil, Pancratium maritimum). These white flowers come directly out of the sand despite the brine and the aridity and are a protected species. If you see them you should take care not to damage them!

As you disembark, you will pass in front of a great number of shops. If you are driving, don't dawdle to look at them. Once the boat has left and the road empties you can take your time to take a stroll and choose which one to enter. There is everything here. There are places for coffee, food, a drink or something to buy. It is a place where you could easily spend a whole day or a whole night.

The beach stretches out to your left. You can walk up to the end, either by walking along the surf or on the surfaced road in your vehicle. It is worth doing both. Your efforts will be rewarded by the good choices for food and the view to the unique Kamares sunset!

And now, the "secret"! If you have a vehicle, take the road which goes from Kamares to St. Symeon. This is one of the two little churches you can see up on the mountain as you enter the harbour. It's an uphill route which will grant you a unique view. The view from the church's courtyard will take your breath away! If the air is clear, you will also be able to see the nearby islands!

verrez les dunes de sable. L'un des plus beaux endroits de Sifnos ! L'été on y trouve beaucoup de « lys de la Madonne », des fleurs blanches qui jaillissent du sable, malgré la salinité et la pénurie d'eau. Ils sont protégés, si vous les trouvez en fleurs, faites-y attention comme à la prunelle de vos yeux !

En descendant du bateau, vous passerez devant la plupart des magasins. Évitez toutefois lorsque vous conduisez d'y jeter un coup d'œil. Une fois que le bateau est parti et que la route est vide, vous pourrez faire votre balade à votre gré et choisir dans quels magasins vous aller entrer. Et ici, on trouve de tout. Pour le café, pour l'alimentation, pour boire et également pour faire du shopping. Un endroit où vous pourrez passer confortablement toute la journée et toute la nuit.

La plage s'étend sur votre gauche. Vous pouvez vous rendre au bord de celle-ci soit en marchant le long de la mer soit depuis la route goudronnée avec votre véhicule. Ces deux façons valent la peine d'être essayé. Vous serez récompensé par le large choix de restaurants, pour prendre un verre et par la vue sur le fabuleux coucher de soleil !

Alors le secret ! Si vous disposez d'un moyen de transport, empruntez la route qui mène de Kamares à Agios Syméon. En entrant dans le port, c'est l'une des deux petites églises que l'on aperçoit en haut de la montagne. Il s'agit d'un itinéraire en montée qui vous offrira une vue unique. Du parvis de l'église, la vue sur la baie de Kamares vous coupera le souffle ! Si le ciel est dégagé, vous apercevrez les îles alentours !



Syrma



f/syrmacafe

Syrma Restaurant Café Cocktail bar & more  
www.syrmacafebar.gr  
Kamares beach, Sifnos | T. 2284031829

**σύρμα** < αρχαία ελληνική **σύρμα** < σύρμα

1. Μεταλλικό εύκαμπτο έλασμα κυκλικής διατομής.
2. (μεταφορικά) λέξη-κλειδί που χρησιμοποιείται για να διακοπεί κάποια παράνομη δράση.
3. (στις Κυκλάδες) παραθαλάσσια σπηλιά ή κτίσμα όπου σύρουν τις βάρκες το χειμώνα για προστασία από τις καιρικές συνθήκες.
4. (στη Σίφνο) παραθαλάσσιο κτίσμα στις Καμάρες, που χρησιμοποιήθηκε για φύλαξη βάρκας. Στις μέρες μας, ο χώρος φιλοξενεί ένα ξεχωριστό café restaurant bar, με ιδιαίτερο χαρακτήρα.

Wire (**Syrma** < ancient greek **symra**):

1. metal drawn out into the form of a thin flexible thread or rod.
2. English rock band, formed in London in 1976.
3. (Cyclades) seaside cave or building, where fishermen dragged the boats in winter for protection from the weather.
4. (Sifnos) beachfront building in Kamares, used for boat storage. Nowadays, a unique café restaurant bar on Kamares, with special taste.

## Παλιός Γιαχός

**Όνομα και πράμα!** Το καλύτερο σημείο για να απολαύσεις από ψηλά τον όρμο αυτόν είναι από το προαύλιο της εκκλησίας «Παναγία του Βουνού». Βρίσκεται στον δρόμο προς τον Πλατύ Γιαλό και αξίζει να κάνεις τη μικρή παράκαμψη. Ακόμα και αν είναι ώρα που ο ναός είναι κλειστός για τους επισκέπτες (αν και αξίζει να τον επισκεφθείς), το προαύλιο παραμένει επισκέψιμο. Πέρασε το μικρό πορτάκι της εισόδου και θα σε οδηγήσει στο πρώτο επίπεδο- ένα πλατύσκαλο σκεπασμένο από πεύκα που χαρίζουν τη δροσιά τους, όταν καίει ο ήλιος, και το χαρακτηριστικό θρόισμά τους, όταν φυσάει- έναν από τους πιο χαρακτηριστικούς ήχους

## Platis Gialos

**This beach is what the name suggests – a broad bay!** The best place to take in the view of this bay from above is from the courtyard of the “Panagia tou Vounou” church. It is on the road to Platis Gialos and it’s worth making a small diversion for this. Even if the church is closed to visitors (it is well worth a visit), the courtyard is still accessible. Go through the little entrance gate and it will lead you to the first level; the pine trees covering the top step which follows will refresh you when the sun is burning and they will entertain you with their rustling when the wind is blowing. This is one of the most characteristic sounds of summertime in

## Platis Gialos

**Elle est formidable comme son nom l’indique (large rivage) !** Le meilleur endroit pour profiter de cette baie se situe en haut sur le parvis de l’église Panagia tou Vounou (la vierge de la montagne). Cette dernière se trouve sur la route de Platis Gialos et ça vaut vraiment le détour. Même s’il s’agit d’une période où l’église est fermée aux visiteurs (bien dommage car la visite en vaut vraiment la peine), la cour reste accessible. Passez la petite porte d’entrée et vous arriverez au premier niveau ; un large escalier bordé de pins qui vous offrent leur fraîcheur quand le soleil brûle, et leur bruissement particulier lorsque le vent



# Make travel easy!

WE ARE LOOKING FORWARD TO SHOWING YOU WHAT SIFNOS TRULY IS THROUGH OUR OWN EYES!



Coach - Shuttle Services  
Wedding Transfers / Services

VIP Transfer

Rent a Car / Bike

Ferry & Flight Tickets

Accommodation (hotels, villas, studios & apartments)

Island Guided Tour

Hiking with Guide

Wine & Cheese Tasting

Pottery Demonstration

Cooking Lessons

Daily Cruises

HEAD OFFICE  
22, Iras st., 166 74 Glyfada, Athens - Greece  
T: +30 210 5151090

BRANCH  
Platys Gialos, 840 03 Sifnos, Greece  
T: +30 22840 71373  
M: +30 6977 663303

sales@milesaway.gr

www.milesaway.gr

του ελληνικού καλοκαιριού. Στο δεύτερο επίπεδο βρίσκεσαι σε μια πλακόστρωτη αυλή, που είναι σαν ένα μπαλκόνι ακριβώς πάνω από τον Πλατύ Γιαλό! Απεριόριστη θέα από τη μια άκρη μέχρι την άλλη. Στα αριστερά βλέπεις το νέο λιμάνι για μικρά σκάφη, στο κέντρο σε όλο το μήκος του Πλατιού Γιαλού τη χρυσαφένια παραλία του, στα δεξιά το βουνό. Μείνε λίγο εδώ να απολαύσεις την ησυχία και τη θέα. Όποια ώρα της ημέρας ή της νύχτας και αν βρεθείς, η θέα του όρμου είναι μαγευτική.

Greece. On the second level down, there is a paved courtyard which acts as a balcony just above Platis Gialos! This offers an unimpeded view going from one side of the bay to the other. On the left you can see the new harbour for the small boats, in the middle and across the whole length of Platis Gialos is the golden sandy beach and on the right is the mountain. Rest a little here, to enjoy the quiet and the view. The view of the bay is enchanting at any time of day or night.

souffle ; l'un des sons les plus caractéristiques de l'été grec. Au deuxième niveau, vous arrivez dans une cour pavée, tel un balcon au-dessus de Platis Gialos ! La vue est imprenable d'une extrémité à l'autre. Sur la gauche, vous distinguez le nouveau port dédié aux petits bateaux, au centre, sur toute la longueur de Platis Gialos, sa plage dorée, sur la droite la montagne. Restez ici quelques instants pour profiter du calme et de la vue. Quelle que soit l'heure du jour ou de la nuit, la vue sur la baie est simplement magnifique.



Στην παραλία του Πλατύ Γιαλού  
On the beach of Platis Gialos



+30 2284071337, +30 6974868033

sifnoskohylia.gr

MissoMissoSifnos

Καθώς κατηφορίζεις στον δρόμο για τον Πλατύ Γιάλο, σε κάθε στροφή οι εικόνες εναλλάσσονται. Πότε το απέραντο γαλάζιο του πελάγους και πότε γωνιές από την αμμουδερή παραλία με τα λευκά παραδοσιακά κτίσματα που διαγράφουν όλο το μήκος της.

Φτάνοντας κάτω επιλέγεις ένα από τα πάρκινγκ και αρχίζεις την εξερεύνηση με τα πόδια. Σε όποιο σημείο κι αν βρεθείς θα διαπιστώσεις ότι η ακροθαλασσιά είναι κυριολεκτικά δυο βήματα από τον δρόμο. Τα ρηχά νερά και η άμμος προσελκύουν όλες τις ηλικίες για κολύμπι και παιχνίδι.

Πάνω στο κύμα θα βρεις όλες τις επιλογές για καφέ, φαγητό και ποτό. Κυριολεκτικά όλες. Από παραδοσιακές μέχρι γκουρμέ.

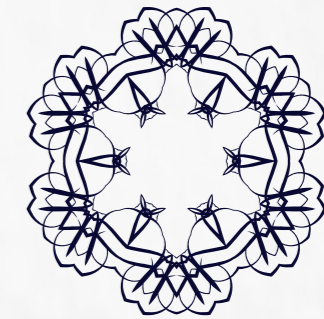
As you take the road down to Platis Gialos, different views present themselves with every turn in the road. Sometimes the wide blue sea, at other times glimpses of some corner of the sandy beach with the small white buildings running along its length. When you get to the beach itself, you chose one of the parking spaces and start exploring on foot. Wherever you end up parking, you will see that the sea-shore is literally just next to the road. The shallow water and the sand attract people of all ages for swimming and beach games.

Au fur et à mesure que vous descendez la route de Platis Gialos, à chaque virage les images s'alternent. On passe du bleu infini de la mer, aux coins de la plage de sable blanc dotés de maisons traditionnelles blanches qui se dessinent sur toute sa longueur.

En descendant, vous choisirez l'un des parkings et commencerez à explorer à pied. Où que vous soyez, vous découvrirez que le bord de mer est littéralement à deux pas de la route. Des eaux peu profondes et du sable qui attirent tous les âges et ce quelle que soit votre préférence, de la baignade aux jeux.



PHOTO | GIORGOS VENIOS



YALOS

seaside obsession

FISH • WINE • COCKTAIL



Platis Gialos  
SIFNOS

TEL.: 22840 71507

yalossifnos@gmail.com





PHOTO | ANDREAS ZAMPELIS

**Muraena**  
CRUISES

[muraenacruises.gr](http://muraenacruises.gr)  
 mob.: +30 6947202510  
 @ muraena\_cruises  
 f Muraena Cruises

## DAY CHARTER TO POLYAIGOS LOCATION À LA JOURNÉE À POLYAIGOS

The Luhrs 290 Open is a heavily-built inboard express. Sporting a modified-V hull with cored hullsides and a flared bow, the 3,5-m wide 290 offers one of the more expansive deck and cabin layouts available in a boat this size. Our captain, a highly trained and experienced skipper, is also a specialist in sport event planning. We look forward to welcoming you aboard a safe and satisfying cruise experience.

Το πιο πιθανό είναι πως δεν θα θέλεις να φύγεις. Ενώ έχει ξεκινήσει με πρωινό, μπορεί να παραμείνεις εκεί και για βραδινό κοκτέιλ είτε πριν είτε μετά το φαγητό ή και πριν και μετά!

Ο Πλατύς Γιαλός είναι η παραλία όπου σίγουρα θα χρησιμοποιήσεις και το δεύτερο μαγιό που έχεις μαζί, καθώς επίσης και εκείνο το έξτρα ρούχο που πάντα βάζεις στην τσάντα της παραλίας, μιας και, αν σε βρει το βράδυ εκεί, μπορεί να νιώσεις λίγη ψύχρα.

Κατεβαίνοντας από το πλοίο θα περάσεις μπροστά από τα περισσότερα μαγαζιά. Μην τα χαζεύεις αν οδηγείς. Μόλις φύγει το πλοίο και αδειάσει ο δρόμος, μπορείς να κάνεις άνετα τον περίπατό σου και να διαλέξεις πού θα μπεις. Και εδώ έχει από όλα.

Right there, next to the surf, you will find a selection of places for coffee, food and drink. Literally a full spectrum of choices, from the traditional to the gourmet.

It is very likely you will not want to leave. Your visit may have started with a breakfast coffee, but you can stay right through for an evening cocktail either before or after your dinner, or indeed both before and after your dinner!

For sure, when you visit Platis Gialos, you are going to use the second swimming costume you have with you, as well as that extra piece of clothing you always carry in your beach bag, because if you stay until dark it may feel a little chilly.

Sur la plage, vous trouverez de tout, du café, de la nourriture et des boissons. Littéralement de tout. Du traditionnel au gastronomique.

Très probablement, vous ne voudrez plus partir. Si vous avez commencé par le petit-déjeuner, vous allez sans doute rester pour prendre un cocktail en soirée, avant ou après le repas, voire même et avant et après !

Platis Gialos est la plage où, très certainement, vous utiliserez le deuxième maillot de bain que vous avez toujours avec vous, ainsi que les vêtements supplémentaires que vous mettez dans votre sac de plage, car, si la nuit vous trouvez sur la plage, vous pourriez avoir un peu froid.

## Aegeas Cruises

SHARED & PRIVATE

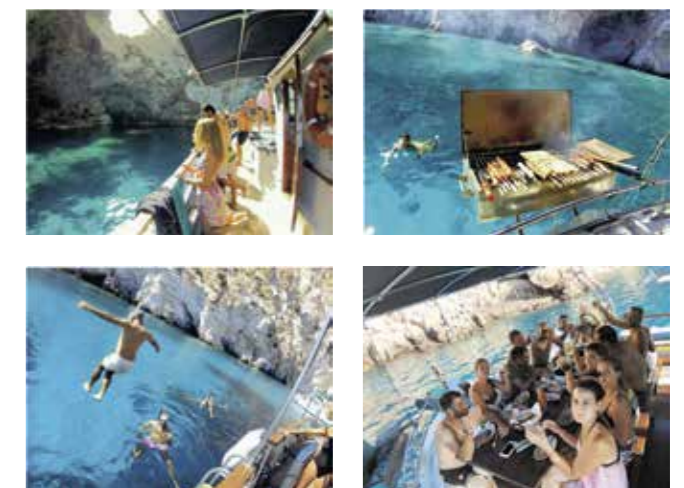


aegaeascruises.gr

Απολαύστε μια μαγευτική ολοήμερη κρουαζιέρα με τον Αιγέα, το παραδοσιακό μας δεκατετράμετρο τρεχαντήρι.

Experience a full day cruise with Aegeas, our 14 - meter traditional handmade wooden Trechantiri.

Vivez l'expérience d'une journée de croisière sur Aegeas, notre bateau traditionnel en bois.



+306947267877

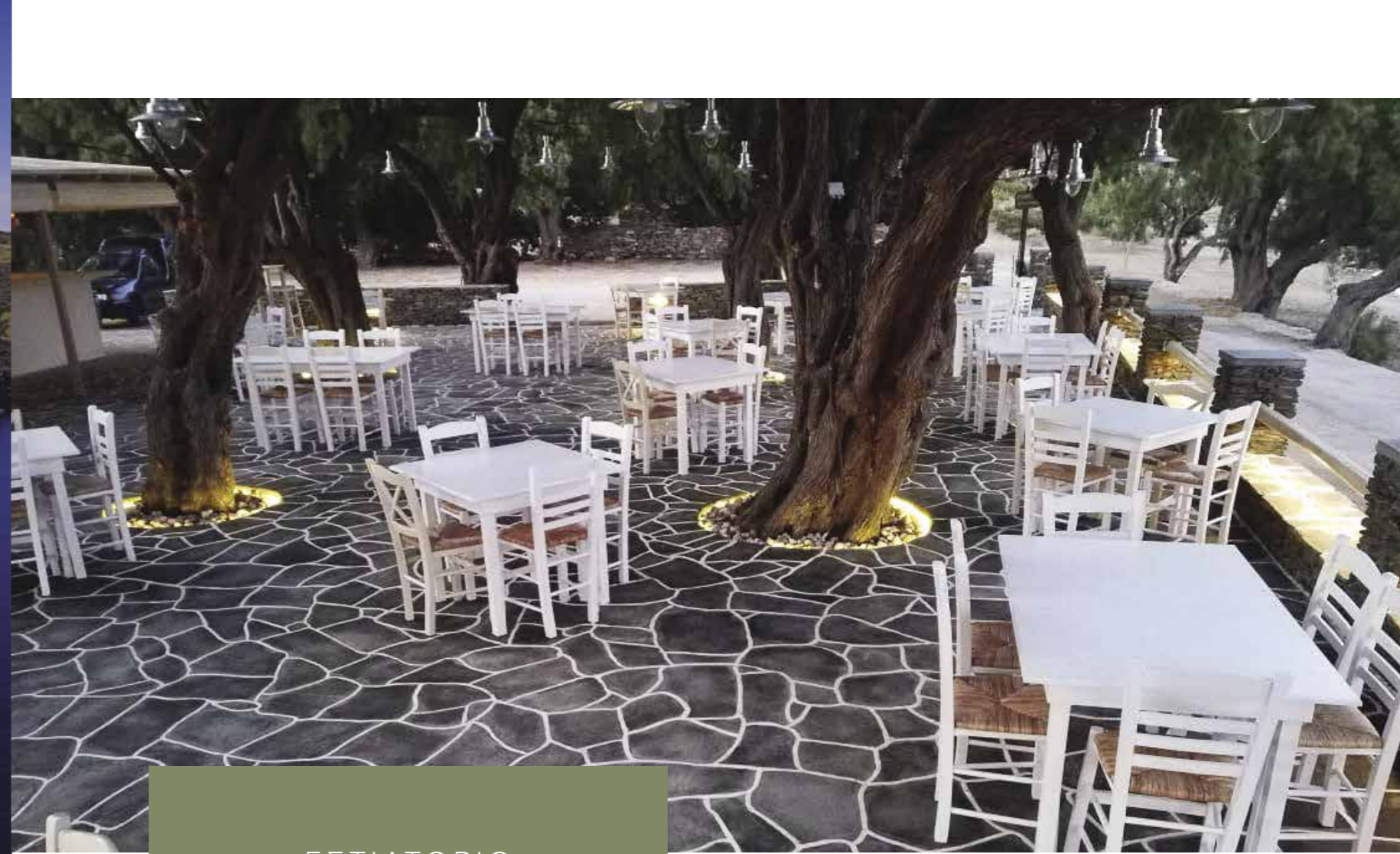
Aegaeascruises.gr

Platis Gialos, Sifnos





PHOTO | GIORGOS VENIOS



ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ  
 Τσαπής  
 ~  
 RESTAURANT  
 Tsapis



## Χρυσοπηγή

**Η χερσόνησος!** Μια βραχώδης γλώσσα μέσα στη θάλασσα φιλοξενεί την εκκλησία της Χρυσοπηγής, την πιο δημοφιλή του νησιού. Ο θρύλος λέει πως με θαύμα χωρίστηκε από την ξηρά για να προστατευθεί από μια άγρια επίθεση πειρατών. Πολλοί διαλέγουν τα βράχια της για το μπάνιο τους. Από τη δεξιά πλευρά της, πιο πέρα από τα βράχια, έχει και μια μικρή παραλία με χοντρά βότσαλα. Από την αριστερή της πλευρά απλώνεται μια αμμουδερή παραλία με λίγα αρμυρίκια. Εδώ έχεις και επιλογές για φαγητό σε σκιερές αυλές. Αλλά είναι ωραία και το βράδυ, με θέα τη φωτισμένη Χρυσοπηγή. Και αν είσαι τυχερός, από αυτό το σημείο θα σε μαγέψει η ανατολή της πανσελήνου μέσα από τη θάλασσα.

## Chrisopigi

**The peninsula!** A rocky tongue extending into the sea offers a home to the church of Chrisopigi, the most popular church on the island. The legend states that it was miraculously separated from the land to protect it during a vicious pirate attack. Many choose to swim from its rocks. On the right of the chapel, a little further along the rocks, there is a small beach with big pebbles. On the left side a sandy beach stretches out with a few tamarisks. You have choices for food here in shady yards. It is also pleasant in the evening as there a nice view of the well-lit Chrisopigi. If you are lucky to be here at the right time of the season, you can also watch the full moon rise up from the sea from this spot.

## Chrisopigi

**La presqu'île !** Un bras rocheux qui avance dans la mer abrite l'église de Chrysopigi, la plus célèbre de l'île. La légende raconte qu'elle s'est miraculeusement séparée de la terre pour se protéger d'une attaque de pirates. Beaucoup de vacanciers choisissent ses rochers pour leurs bains. Sur le côté droit, au-delà des rochers, se trouve une petite plage de gros galets.

Sur son côté gauche se trouve une plage de sable avec quelques tamaris. Ici, vous avez également la possibilité de dîner dans des cours ombragées. Mais c'est aussi agréable la nuit, avec une vue sur Chrysopigi illuminée. Et si vous avez de la chance, à partir de cet endroit, vous serez enchanté par le lever de la pleine lune dans la mer.

Σιφνέικη  
 παραδοσιακή  
 κουζίνα

Traditional  
 cuisine of Sifnos



Αναλαμβάνουμε εκδηλώσεις  
 We organise receptions

Χρυσοπηγή, Σίφνος / Chrissopigi, Sifnos

(+30) 22840 71272 / 6976 343 949



## Βρουχίδια

**Η άγρια ομορφιά!** Στον δρόμο προς τη Χερρόνησο βρίσκεις την πινακίδα και στρίβεις αριστερά στον χωματόδρομο. Η διαδρομή θα τεστάρει το όχημά σου αλλά και το θάρρος σου. Μετά από λίγο θα φτάσεις στη στροφή, μαζί με τα σύννεφα σκόνης που θα σηκώσεις. Θα καταλάβεις ποια είναι η στροφή όταν φτάσεις, εκεί που θα αποκαλυφθεί ένα μαγικό πλάνο του όρμου, σαν από ντρόουν. Ένας βαθύς κόλπος που ξεκινά με πολύ τρκουάζ και καταλήγει στο μπλε του κοβαλτίου, εκεί στο βάθος που ενώνεται με το πέλαγος.

Λίγο πιο κάτω ίσως είναι καλό να παρκάρεις το όχημά σου, αν θέλεις να αποφύγεις τη δοκιμασία της απότομης κατηφόρας, αλλά κυρίως της απότομης ανηφόρας στην επιστροφή.

Η παραλία είναι στρωμένη με πολύ μεγάλες στρογγυλεμένες πέτρες. Είναι ευκολότερο να μπεις στο νερό είτε από την «πασαρέλα» είτε από τη σκάλα της προβλήτας. Αυτές θα σε πάνε κατευθείαν στο σημείο όπου αρχίζει η άμμος μέσα στη θάλασσα. Κοίταξε γύρω το τοπίο. Άγριο, σχεδόν απάτητο, μπορείς άνετα να φανταστείς πως είσαι μόνος σου εκεί. Εσύ, η θάλασσα και ο άνεμος. Είτε με παρέα είτε μόνος υπάρχουν επιλογές να καθίσεις άνετα και για να φας και για να πεις. Και θα σου το πρότεινα, αν θέλεις να μείνεις λίγο περισσότερο μετά το μπάνιο σου και να απολαύσεις το σούρουπο στο τοπίο αυτό.

## Vroulidia

**Wild beauty!** On the road to Cherronisos you will find a sign for the left turn onto a dirt track. The route will give both the car and your mettle a good challenge. After a while, you will reach the turn and the clouds of dust you will have raised will reach you immediately after. You will know the turn once you get to it, because an enchanting view over the bay will present itself, as if to a drone. This is a deep bay which starts off very turquoise and becomes cobalt blue as it deepens and meets the open sea.

It may be better to leave the car a little further down, if you wish to avoid being challenged by the steep downhill slope, or more importantly, the steep uphill slope of the return.

The beach is composed of very large, rounded stones. It is easier to enter the water from the "gangplank" or from the quay's steps. These will take you right to the place where the sand starts in the water. Look at the landscape around you. Wild, almost untrodten. You can easily imagine that you are all alone there. You, the sea and the wind. Whether you are alone or with friends, there are many locations which offer themselves for sitting in comfort to eat or drink. I would recommend that you stay a little longer, if you wish, after your swim, so that you can enjoy the light of dusk in this landscape.

## Vroulidia

**La beauté sauvage !** Sur la route d'Herronisos, vous trouverez un panneau puis vous tournerez à gauche, sur le chemin de terre. Le parcours mettra à l'épreuve à la fois votre véhicule et votre courage. Au bout d'un moment, vous atteindrez le virage, accompagné du nuage de poussière qui va avec. Vous comprendrez à l'arrivée du virage que c'est le bon. Là où une vue magique de la baie se dévoilera, comme si elle était filmée par un drone. Une baie profonde qui commence par une large étendue de turquoise et se termine en bleu cobalt, là dans le fond où la mer rejoint le large.

Un peu plus bas, il peut être bon de garer son véhicule, si l'on veut éviter l'épreuve de la descente abrupte, mais surtout, au retour, de la montée raide. Sur la plage il y a de très grosses pierres arrondies. Et il est plus facile d'entrer dans l'eau depuis la « passerelle » ou depuis les escaliers de la jetée.

Celles-ci vous mèneront directement là où commence le sable de la mer. Regardez autour de vous le paysage. Sauvage, presque vierge, on pourrait s'imaginer facilement y être seul. Vous, la mer et le vent. Que ce soit avec des amis ou tout seul, vous aurez le choix pour manger ou pour prendre un verre. Un choix que je vous recommande, si vous souhaitez rester un peu plus longtemps après votre bain et profiter du crépuscule dans ce paysage magnifique.



## Café Restaurant Katerina

Στη βορειοδυτική πλευρά της Σίφνου, κρύβεται μία παραλία με σμαραγδένια και διάφανα νερά, τα Βρουλίδια.

Εδώ, στο αριστερό κομμάτι της παραλίας βρίσκεται το καφέ-εστιατόριο της Κατερίνας. Πάντα χαμογελαστή, η Κατερίνα, θα σας περιποιηθεί με σπιτικά μεζεδάκια και δροσερούς καφέδες.

Ακόμη, δοκιμάστε τα μαγειρευτά και ψητά της, φτιαγμένα με το μεράκι της καλής νοικοκυράς.

Απολαύστε τη μέρα σας στην παραλία και θαυμάστε τα μαγευτικά χρώματα του ηλιοβασιλέματος.



On the northwest side of Sifnos, lies a beach with emerald and crystal waters, Vroulidia. Here, on the left part of the beach is the café-restaurant Katerina.

Always smiling, Katerina, pampers you with homemade delicacies and cool cafes. Also, try the home made dishes and grilled, cooked with the passion of a good housewife.

Enjoy your day on the beach and admire the magnificent colors of the sunset.



Παραλία Βρουλίδια - Vroulidia beach, T: +30 22841 12010, +30 6972 164482

## Βαθύ

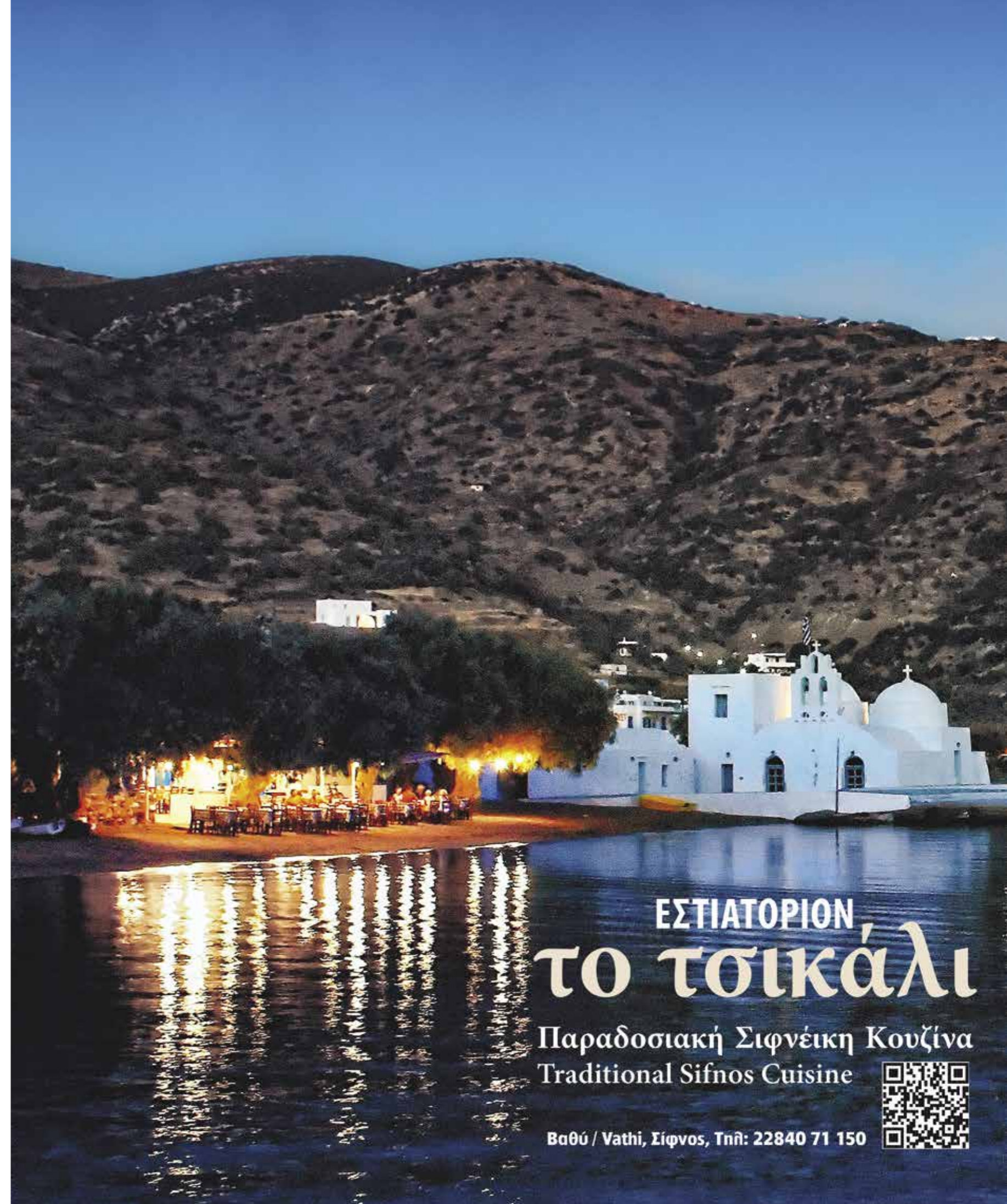
**Το μοναδικό!** Παίρνοντας τον δρόμο προς το Βαθύ δεν θα συναντήσεις κάποιον οικισμό αλλά διάσπαρτα σπίτια και εξωκκλήσια μέσα στη φύση. Ο δρόμος θα σου χαρίσει υπέροχη θέα από ψηλά. Καθώς θα αρχίσεις να κατηφορίζεις, θα ανοιχτεί εμπρός σου ο όρμος του Βαθιού, σχεδόν ένας κλειστός κύκλος που αγκαλιάζει τα ήρεμα νερά, σαν φυσικό λιμάνι. Πλαγιές κατάφυτες από ελιές κατηφορίζουν σχεδόν ως την άμμο. Το Βαθύ έχει αμμουδιά από τη μια άκρη μέχρι την άλλη. Τα νερά του ρηχά και ήρεμα. Μόλις φτάσεις στην παραλία, έχεις δυο επιλογές για να κινηθείς: Προς τα δεξιά φαίνεται ο ναός του Ταξιάρχη, με τον μικρό του μόλο όπου δένουν τα σκάφη. Πέραν κάτω από την καμάρα του και θα βρεθείς σε μια μικρή σκιερή και απάνεμη παραλία με θέα τον μικρό οικισμό.

## Vathi

**Unique Vathi!** On your way to Vathi you will not pass any settlements, only the occasional houses and chapels scattered in nature. The route will grant you a superb view from above. As you start to descend, the bay of Vathi will open up before you. It is an almost closed circle which embraces the calm waters like a natural harbour. The slopes are full of olive trees which almost reach the sand. Vathi is a sandy beach from end to end. The waters are shallow and calm. As soon as you reach the beach, you have two options on where to go: To the right is the chapel of the Archangel with its little quay where boats would moor. If you pass under the arch of the chapel, you will find yourself on a small shady and windless beach with a view to the small settlement.

## Vathi

**La plage est unique!** En prenant la route de Vathi, vous ne trouverez pas de village mais des maisons et des chapelles dispersées dans la nature. La route vous offrira une vue magnifique d'en haut. Au fur et à mesure que vous commencez à descendre, la baie de Vathi s'ouvrira devant vous, presque un cercle fermé qui embrasse les eaux calmes, comme un port naturel. Les pentes couvertes d'oliviers descendent presque jusqu'au sable. Vathi a une plage de sable d'une extrémité à l'autre. Ses eaux sont calmes et peu profondes. Une fois arrivés à la plage, vous avez deux options pour vous déplacer: D'une part, à droite, où se trouve le temple de Taxiarchis, avec sa petite jetée où les bateaux sont amarrés. Passez sous son arche et vous vous retrouverez sur une petite plage ombragée et sans vent surplombant le petit hameau.



ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟΝ  
**ΤΟ ΤΣΙΚΑΛΙ**

Παραδοσιακή Σιφνέικη Κουζίνα  
Traditional Sifnos Cuisine

Βαθύ / Vathi, Σίφνος, Τηλ: 22840 71 150



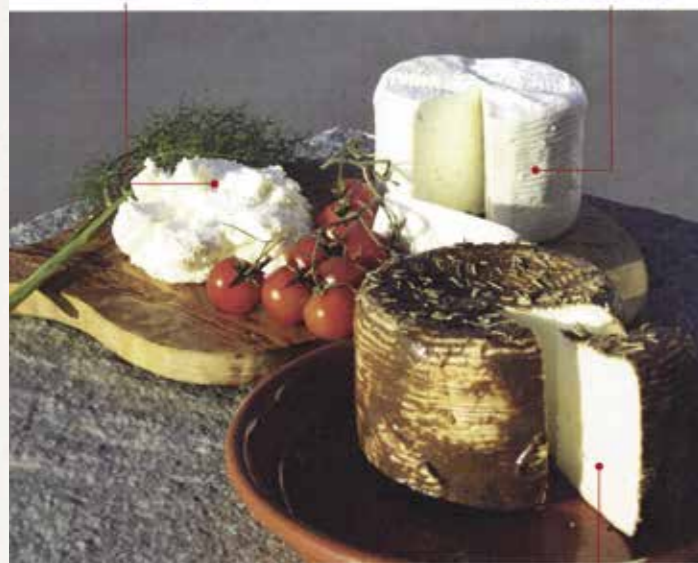
# ~ ΑΓΡΟΚΤΗΜΑ ΤΣΙΚΑΛΙ ~

Τυροκομικά προϊόντα ~ Νικόλαος Γ. Φραζέσκαρος ~ Αρτεμώνας Σίφνου



Ξινοτύρι Σίφνου  
Xinomizithra (cream cheese) of Sifnos  
Xinomizithra (fromage blanc) de Sifnos

Τυροβόλι Σίφνου  
Tirovoli of Sifnos  
Tirovoli de Sifnos



Μανούρα γυλωμένη Σίφνου  
Manoura gilameni (spicy cheese) of Sifnos  
Manoura gilameni (fromage épicée) de Sifnos

ΤΥΡΟΚΟΜΕΙΟ "ΤΣΙΚΑΛΙ"  
CHEESE MAKING FACTORY "TSIKALI"  
LA FABRICATION DU FROMAGE D'USINE "TSIKALI"

ΠΑΡΑΓΩΓΟΣ: Ν. ΦΡΑΖΕΣΚΑΡΟΣ, ΣΙΦΝΟΣ, ΚΥΚΛΑΔΕΣ, ΤΗΛ.: 6972090602  
PRODUCED BY: N. FRAZESKAROS, SIFNOS, KYKLADES, HELLAS, TEL.: 6972090602

PHOTO | GIANNIS KONTOS



Προς τα αριστερά, περπατάς πάνω στην άμμο μπροστά από σπίτια που φτάνουν μέχρι το νερό. Αμέσως μετά, ανοίγεται η μεγάλη αμμώδης παραλία. Σκιά θα βρεις λίγο πιο κάτω στα αρμυρίκια αλλά και στις ομπρέλες με τις ξαπλώστρες. Αν έχεις διάθεση για λίγη περιπέτεια, η παραλία συνεχίζεται και πιο κάτω με μικρότερους κολπίσκους. Αξίζει να επιλέξεις να γευματίσεις στο Βαθύ, από το πρωί μέχρι το βράδυ.

To the left, you can walk on the sand in front of the houses which are built right down to the water's edge. Immediately after, the large sandy beach opens up. You can find shade a little further down at the tamarisks where there are also umbrellas and sunbeds. If you have a sense of adventure, the beach continues a little further down with a string of small bays.

It is worth eating in Vathi – from morning to evening.

À gauche, d'autre part, vous marchez sur le sable devant des maisons qui arrivent au bord de l'eau. Juste après, commence la grande plage de sable. Vous trouverez de l'ombre un peu plus bas sous les tamaris mais également sous les parasols et les transats. Si vous avez envie d'une petite aventure, la plage continue plus bas avec de petites criques.

Que ce soit le matin ou le soir, faites le choix de rester manger à Vathi.



PHOTO | ANDREAS ZAMPELIS

## Φάρος – Γλυφό – Φασολού

**Τα σκιερά!** Ο Φάρος είναι ένα λιμανάκι για ψαροκάικα με δυο μικρές παραλίες με απάνεμα νερά και αρκετά αρμυρίκια, μεγάλα και σκιερά. Η δεύτερη παραλία του Φάρου, το Γλυφό, δεν είναι ορατή από το σημείο όπου θα σταθμεύσεις το αυτοκίνητό σου ή από εκεί που θα σε αφήσει το λεωφορείο. Χρειάζεται να μπεις μέσα στο μικρό σοκάκι του οικισμού του Φάρου και να περπατήσεις λίγα μέτρα για να σου αποκαλυφθεί το Γλυφό. Επίσης σκιερή παραλία, μια και έχει πολλά αλμυρίκια.

Στην παραλία της Φασολού μπορείς να πας επίσης περπατώντας από τον Φάρο. Αυτή τη φορά όμως από την ακριβώς απέναντι πλευρά, από όπου η απόσταση είναι λίγο πιο μεγάλη. Αν θέλεις να πας με το αυτοκίνητο, λίγο πριν φτάσεις στον Φάρο, στα αριστερά μια πινακίδα σε οδηγεί στη Φασολού. Είναι μια μικρή παραλία, με αρκετή φυσική σκιά και με θέα στο βάθος τη Χρυσοπηγή.

## Φάρος – Γλυφό – Φασολού

**The shady ones!** Faros is a small harbour for fishing boats with two small beaches with calm waters and plenty of tamarisks which are both large and shady. You cannot see the second beach of Faros, Glyfo from where you park the car or from where the bus will leave you. You need to walk into the small alley in the settlement of Faros and to walk a few metres for Glyfo to reveal itself. This is also a shady beach, seeing as it has many tamarisks.

You can also reach the beach of Faselou on foot from Faros. This time, you have to go in the opposite direction a little further away. If you want to reach it by car, turn left a little before Faros where there is a sign for Faselou. This is a small beach, with plenty of natural shade and a view to Chrisopigi in the distance.

## Φάρος – Γλυφό – Φασολού

**Des plages ombragées !** Faros est un petit port pour les bateaux de pêche avec deux petites plages aux eaux calmes et plusieurs tamaris, grands et ombragés. La deuxième plage de Faros, Glyfo, n'est pas visible depuis l'endroit où vous garerez votre voiture ou d'où vous déposera le bus. Vous devez entrer dans la petite ruelle du hameau de Faros et marcher quelques mètres pour apercevoir Glyfo. C'est aussi une plage ombragée, car elle compte de nombreux tamaris.

Vous pouvez également vous rendre à la plage de Faselou en marchant depuis le phare. Cependant cette fois, vous allez prendre exactement le côté opposé. La distance est bien sûr un peu plus longue. Si vous souhaitez y aller en voiture, juste avant d'arriver au phare, sur la gauche un panneau vous mènera à Faselou. C'est une petite plage, avec suffisamment d'ombre naturelle et surplombant Chrysopigi.

# FASOLÚ

SIFNOS

**Restaurant**  
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ  
GREEK CUISINE

Παραλία Φασολού - Φάρος  
Faselou Beach - Faros

mob.: +30 6945.611.540 | tel.: +30 22840.71493 | mail: fasolusifnos@gmail.com

# ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΣΤΗ Μελόπιτα

ΓΛΥΚΟ ΤΗΣ ΣΙΦΝΟΥ

HOMAGE TO THE MELOPITA, A SIFNIAN DESSERT

HOMMAGE À LA MELOPITA (TARTE AU MIEL), UN DESSERT DE SIFNOS

ΑΠΟ YOU ARE HERE

BY YOU ARE HERE  
DE YOU ARE HERE

Τη μελόπιτα παραδοσιακά την έφτιαχναν οι Σιφνιοί το Μ. Σάββατο το πρωί. Ήταν το γλυκό του Πάσχα. Είναι πολύ θρεπτικό γλυκό, κάτι που ήταν πολύτιμο μετά από τη νηστεία σαράντα ημερών.

Τώρα τη μελόπιτα θα τη βρείτε όλο τον χρόνο σε γλυκοπωλεία και καφετέριες. Αναζητήστε την όμως και σε ταβέρνες και εστιατόρια, όπου συχνά σερβίρεται ως επιδόρπιο.

Είναι αρκετά υγιεινό γλυκό. Δεν έχει πολλά λιπαρά, μια και η βάση του, που είναι το ανθότυρο, είναι ένα τυρί με μόνο 14% λιπαρά. Επίσης, μεγάλη ποσότητα ζάχαρης που θα μπορούσε να έχει το γλυκό αυτό αντικαθίσταται από το κατά πολύ θρεπτικότερο και υγιεινότερο μέλι.

Αν θελήσετε να φτιάξετε μελόπιτα, δεν θα δυσκολευτείτε πολύ. Η συνταγή είναι πάρα πολύ εύκολη και τα υλικά απλά.

Αν όμως τύχει να φτιάξετε τη δική σας μελόπιτα όσο είστε στη Σίφνο, αξίζει να προμηθευτείτε από την αγορά ντόπια προϊόντα. Η πρώτη ύλη πάντα καθορίζει τη γεύση αλλά και το συνολικό αποτέλεσμα. Μην το υποτιμήσετε αυτό. Για τούτον τον λόγο, θα ξεκινήσουμε τη μύησή σας σε αυτό το γλυκό με ειδική μνεία σε κάθε ένα από τα συστατικά του.

Traditionally, Sifnians prepare the melopita (literally, 'honey-pie') on the morning of Holy Saturday, the Saturday before Easter. It was the Easter dessert. It is a very nutritious sweet pastry, something very precious after forty days of Lenten fast.

You can now find melopita all year round in pastry shops and cafeterias. Look for it also in tavernas and restaurants where it is often served as a dessert.

It is quite a healthy dessert. It does not have a lot of fats, seeing as it is based on anthotyro – a traditional soft cheese which has only 14% fats. The sweetener used is honey, which is far more nutritious than the large quantity of sugar it replaces.

If you would like to make melopita, you'll find it's not too difficult. The recipe is very easy to follow and the ingredients are simple.

If you plan to make your own melopita while you are still on Sifnos, it is well worth getting local provisions from the market. Raw materials always have a definitive impact on the taste and the overall result. Don't underestimate this. In order to emphasise this point. We will begin your introduction to this dessert with a special mention for each of the ingredients.

La melopita était traditionnellement fabriquée par les habitants de Sifnos, le samedi saint au matin. C'était la douceur de Pâques. Il s'agit d'un dessert très nutritif, quelque chose donc de très nourrissant après les quarante jours de jeûne en raison du carême.

De nos jours, vous pouvez trouver la melopita toute l'année dans des pâtisseries et des cafétérias. Mais, vous pouvez également la déguster, dans les tavernes et les restaurants, où elle est souvent servie comme dessert.

C'est un gâteau tout à fait sain. Il contient peu de matières grasses, puisque sa base, qui est l'anthotyro (fromage blanc mou et crémeux), est un fromage qui contient seulement 14 % de matières grasses. En outre, une grande quantité de sucre que ce dessert aurait pu avoir est remplacée par du miel beaucoup plus nutritif et sain.

Si vous souhaitez faire une melopita, vous n'aurez pas beaucoup de difficulté. La recette est très facile et les ingrédients sont simples.

Mais, s'il vous arrive de faire votre melopita pendant que vous êtes à Sifnos, cela vaut la peine d'acheter des produits locaux au marché. La matière première détermine toujours le goût et le résultat final. Ne sous-estimez pas cela. Pour cette raison, nous commencerons votre initiation à ce dessert par une mention spéciale de chacun de ses ingrédients.

PHOTO | GIANNIS KONTOS

## Το μέλι

Φυσικά θυμαρίσιο! Τι άλλο θα περίμενε κάποιος να βρει σε ένα γλυκό της Σίφνου! Ως γνωστόν, το μέλι διαφέρει πολύ σε γεύση ανάλογα με τον τόπο που παράγεται και αυτό σχετίζεται με τις κλιματολογικές συνθήκες, αλλά και με τη χλωρίδα όπου βόσκουν οι μέλισσες. Το θυμαρίσιο μέλι ξεχωρίζει για το χρυσαφένιο χρώμα του, την απαλή γεύση του και το εξαιρετικό άρωμά του. Στη Σίφνο παράγεται ένα από τα καλύτερα θυμαρίσια μέλια της Ελλάδας!

## Το ανθότυρο

Το ανθότυρο (ελληνικό παραδοσιακό τυρί) έχει κάποια ομοιότητα με το μέλι. Ναι, σωστά διαβάσατε! Και αυτή είναι το ότι, ανάλογα με την εποχή που συλλέγεται το γάλα αλλά και την περιοχή όπου βόσκουν τα ζώα που παράγουν το γάλα, το ανθότυρο έχει άλλη γεύση. Το Πάσχα που φτιαχνόταν παραδοσιακά η μελόπιτα, το ανθότυρο είναι πολύ γευστικό γιατί έχει περισσότερα λιπαρά, μια και την άνοιξη το γάλα των αιγοπροβάτων είναι πιο πλούσιο σε λιπαρά. Το ανθότυρο πωλείται φρέσκο ή ξηρό. Στη μελόπιτά μας φυσικά θα χρησιμοποιήσουμε το φρέσκο. Είναι μαλακό λευκό τυρί και έχει ήπια γεύση. Παράγεται από τυρόγαλα\* και αιγοπρόβειο γάλα.

## Honey

Naturally, this is thyme honey! What else could someone expect to see being used for a Sifnian dessert? As it is well known, the taste of honey varies greatly according to the method used to prepare it, and this depends on the climatic conditions and on the plants the bees have been visiting. Thyme honey is set apart by its golden colour, gentle taste and its excellent aroma. The thyme honey produced on Sifnos is one of the best in all of Greece!

## Anthotyro

The anthotyro (a traditional Greek soft cheese) has some similarities to the honey. Yes, you read that right! The similarity is that the season that the milk is collected and the area where the milk-producing animals have been browsing can give the anthotyro a different taste. At Easter, when the melopita is traditionally prepared, the anthotyro is very tasty because it has a higher fat content, seeing as the sheep and goat milk is richer in fats in the spring. Anthotyro is sold both fresh and dry. For the melopita, we naturally use fresh cheese. It is a soft white cheese and has a subtle taste. It is produced from whey\* and milk from sheep and goats.

## Le miel

Le miel de thym bien sûr ! Que pourrait-on s'attendre à trouver d'autre dans un dessert Sifniote ! Comme on le sait, le goût du miel diffère vraiment selon le lieu où il est produit. Cela est lié aux conditions climatiques, mais aussi à la flore que les abeilles butinent. Le miel de thym se distingue par sa couleur dorée, son goût doux et son excellent arôme. Sifnos produit l'un des meilleurs miels de thym de Grèce !

## L'Anthotyro

L'Anthotyro a une certaine ressemblance avec le miel. Oui, vous avez bien lu ! Ce dernier a un goût différent selon la saison où le lait est collecté, mais aussi le lieu où broutent les animaux qui produisent le lait. À Pâques, quand la milopita est donc traditionnellement fabriquée, l'anthotyro est très savoureux puisqu'il contient plus de matières grasses, et ce car au printemps le lait de brebis et de chèvre est plus riche en matières grasses. L'anthotyro est vendu frais ou sec. Dans notre milopita, évidemment, nous utiliserons le produit frais. C'est un fromage blanc mou avec une douceur certaine au niveau du goût. Il est produit à partir du petit-lait\* et du lait de chèvre et de brebis.



## QUALITY IS WHAT WE EXPORT AWARDS ARE WHAT WE IMPORT



Established over 140 years ago, Boutari holds a deserved place among the **most historic wineries** of Greece. Having laid the foundations for the growth of quality bottled wine in 1879, the company has since made a significant contribution to the **promotion of the Greek vineyard worldwide**.

Honored with the prestigious "Winery of the Year" award in 2020 by *Wine & Spirits* magazine - a distinction received for the **19<sup>th</sup> time** - the leading US wine publication ranked Boutari among the **top 6 wineries in the world**.

Throughout its long history, the company has received **more than 550 national and international awards**.

## BOUTARI

[www.boutari.gr](http://www.boutari.gr) [boutariwines](https://www.facebook.com/boutariwines) [boutariwines](https://www.instagram.com/boutariwines)

## ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟ

οι πιο γλυκές στιγμές σας από το  
1950

# Γεροντόπουλος

### TRADITIONAL PASTRY-SHOP

APOLLONIA SIFNOS - TEL. 22840 31431  
[www.gerontopouloussifnos.gr](http://www.gerontopouloussifnos.gr)

Αν ζείτε στο εξωτερικό και θέλετε με μια μελόπιτα να φέρετε τη γλυκιά Σίφνο κοντά σας, μην απογοητεύεστε. Υπάρχει λύση. Το καταλληλότερο τυρί για να αντικαταστήσετε το ανθότυρο είναι η ricotta.

## Τα αβγά

Απαραίτητα για το δέσιμο της κρέμας αλλά και για να φουσκώσει το γλυκό (αν και φουσκώνει ελάχιστα). Τα αβγά ανεβάζουν με εξαιρετικό τρόπο τη θρεπτική αξία του γλυκού. Φυσικά, αν βρείτε αβγούλακια Σίφνου, που εννοείται δεν είναι προϊόντα μαζικής παραγωγής, προτιμήστε τα!

## Η κανέλα

Το μόνο υλικό που έχει η μελόπιτα και δεν παράγεται στη Σίφνο. Χρησιμοποιείται όμως στην Ελλάδα από την αρχαιότητα. Εισαγόταν από την Αίγυπτο από το 2000 π.Χ., ενώ οι πρώτες αναφορές για την κανέλα στην Ελλάδα οδηγούν πίσω στο 7000 π.Χ.

If you live abroad and wish to bring a taste of sweet Sifnos close to you, don't despair. There is a solution. You can replace the anthotyro in the recipe with ricotta.

## Eggs

These are necessary to bind the mixture and to allow the pastry to swell up (even though it expands only a little). Eggs also make the cake more nutritious in a superb way. Naturally, if you can find local eggs, prefer them: you can be sure they are not the result of mass production!

## Cinnamon

This is the only ingredient of the melopita that is not produced on Sifnos. It has been used in Greek cuisine since ancient times. It used to be imported from Egypt from 2000 years BC, while there are reports of cinnamon being used in Greece as far back as 7000 BC.

Si vous vivez à l'étranger et que vous souhaitez trouver un peu de la douceur de Sifnos grâce à une melopita, ne soyez pas découragé. Il y a une solution. Le fromage le plus approprié pour remplacer l'anthotyro est la ricotta.

## Les œufs

Nécessaires pour lier la crème mais aussi pour gonfler l'entremets (bien qu'il gonfle très légèrement). Les œufs augmentent la valeur nutritive du dessert d'une manière exquise. Bien entendu, si vous trouvez des œufs de Sifnos qui ne sont pas produits industriellement, préférez-les !

## La cannelle

Le seul ingrédient de la melopita qui n'est pas produit à Sifnos. Cependant, il est utilisé en Grèce depuis l'Antiquité. Elle a été importée d'Égypte à partir de 2000 avant JC, tandis que les premières mentions de cannelle en Grèce remontent à 7000 avant JC.





**KOUTOUKI**  
RESTAURANT

Greek cuisine  
In Apollonia  
(comercial paved alley)



Το εστιατόριο "του Αποστόλη το Κουτούκι" είναι μέλος της πρωτοβουλίας "Aegean Cuisine" & χρησιμοποιεί ντόπια αγροτικά προϊόντα (οπωροκηπευτικά, λάδι, τυροκομικά), εφόσον αυτά είναι διαθέσιμα.

The restaurant "Apostolis' Koutouki" is a member of "Aegean Cuisine" initiative & uses local agricultural products (such us vegetables, oil, cheese products), if available.

Ελληνική κουζίνα

στο στενό της Απολλωνίας

Driving directions  
Πως θα έρθετε

Googlemaps application is required to be installed at your smartphone.  
Χρτάζεται την εφαρμογή googlemaps εγκατεστημένη στο κινητό σας.



*Don Carlo*  
Ristorante e Vino

Apollonia - SIFNOS T +30 228 4035528 - M +30 698 0465527





**Κελari Tavern**  
Παραδοσιακή Ελληνική & Σιφνέικη κουζίνα  
**Traditional Greek & Sifnian cuisine**

**Our way of cooking**

-  Wood-fired oven
-  Local produced meats
-  Farm fresh vegetables

Ανοιχτά καθημερινά από τις:  
**Open every day from:**  
**18:00**

+30 22840 32268  
www.kelarisifnos.gr  
kelarisifnos@gmail.com

f kelari.sifnos  
@ kelari\_sifnos



Στο δρόμο προς Κάστρο, στρίψτε δεξιά στο 1ο χιλιόμετρο.  
Head towards Kastro, continue for 1km and turn right.

## Η λιπαρή ουσία

(για τον πάτο του ταψιού)

Η παραδοσιακή συνταγή θέλει τον πάτο του ταψιού να αλείφεται με λάδι και αλεύρι. Τώρα στις περισσότερες συνταγές, βρίσκουμε το λάδι να έχει αντικατασταθεί με βούτυρο και το αλεύρι μπορεί να γίνει και σιμιγδάλι. Διαλέξτε πόσο παραδοσιακοί θέλετε να είστε, αλλά σε κάθε περίπτωση φτιάξτε μια γενναία κρούστα με τη λιπαρή ουσία της επιλογής σας και πασπαλίστε απάνω της το αλεύρι ή το σιμιγδάλι, αντίστοιχα. Έτσι η μελόπιτά σας δεν θα κολλήσει στο ταψί και θα βγει καλοσχηματισμένη.

\*Τυρόγαλα ή τυρόγαλο είναι το διάλυμα που προκύπτει κατά τη διαδικασία παρασκευής του τυριού μετά την πήξη του γάλακτος.

## Oil or butter

(for the bottom of the pan)

The traditional recipe requires that the bottom of the pan be smeared with olive oil and flour. Nowadays we find that most recipes have replaced the oil with butter and the flour replaced with semolina. You can choose how traditional you want your melopita to be, but whatever you choose, you can give it a generous crust with your own choice of oil or butter and then smear the flour or semolina on top of it. This ensures that the melopita will not stick to the pan and will come out well formed.

\*Whey is the watery part of milk that remains after the formation of the solids in the cheesemaking process.

## La matière grasse

(pour le fond du moule)

La recette traditionnelle veut que le fond du moule soit graissé avec de l'huile et de la farine. Maintenant, dans la plupart des recettes, nous constatons que l'huile a été remplacée par du beurre, et qu'au lieu de farine on peut également y mettre de la semoule. Choisissez à quel point vous voulez être traditionnel, mais dans tous les cas, mettez la matière grasse courageusement et saupoudrez-la respectivement de farine ou de semoule. De cette façon, votre melopita ne collera pas au moule.

\* Le petit-lait (lactosérum) est la solution qui résulte du processus de fabrication du fromage après la coagulation du lait.



PHOTO | GIANNIS KONTOS



Pastry Shop "Kitrino Podilato"  
Artemonas, T. 22840 31244  
e-mail: kitrinopodilato@yahoo.gr

## Υλικά:

Για ταψί 20Χ30 εκ.

Αν χρησιμοποιήσετε ταψί άλλου σχήματος ή άλλου μεγέθους, προσαρμόστε ανάλογα και τις ποσότητες των υλικών σας. Το μίγμα σας μέσα στο ταψί πρέπει να φτάνει περίπου τα 2,5 έως 3 εκ.)

### 600 γρ. ανθότυρο

(ricotta, αν βρίσκεστε στο εξωτερικό και δεν μπορείτε να βρείτε ανθότυρο)

### 5 αβγά

### 180 ml μέλι θυμαρίσιο

### 180 γρ. ζάχαρη

**1 κουταλιά της σούπας μαργαρίνη ή βούτυρο ή λάδι** (για να καλυφθεί καλά ο πάτος και τα πλάινά τοιχώματα του ταψιού)

**2 κουταλιές της σούπας σιμιγδάλι ή αντίστοιχο αλεύρι**

**Κανέλα για το πασπάλισμα**

## Εκτέλεση:

Προετοιμάζουμε το ταψί μας αλείφοντας τη λιπαρή ουσία που έχουμε επιλέξει και στη συνέχεια πασπαλίζουμε με το αλεύρι ή το σιμιγδάλι.

Αδειάζουμε όλα τα υλικά στο μίξερ ή τα περνάμε από μύλο λαχανικών. Το μίγμα γίνεται αρκετά υδαρές και πρέπει να είναι απόλυτα λείο, βελούδινο.

Ρίχνουμε κατευθείαν το μίγμα στο ταψί.

Ψήνουμε για 1 ώρα στους 180 με 200 βαθμούς σε προθερμασμένο φούρνο.

Μόλις το βγάλουμε, το πασπαλίζουμε με μπόλκι κανέλα.

Το αφήνουμε να κρυώσει πολύ καλά και κόβουμε τη μελόπιτά μας σε σχήμα ρόμβων.

## Tips:

• *Αφήστε τη μελόπιτα μέχρι να πάρει χρυσαφένιο χρώμα, σαν αυτό του θυμαρίσιου μελιού, και βγάλτε την από τον φούρνο όταν τη δείτε να έχει ελαφρά ξεκολλήσει μόνη της από τα πλάγια του ταψιού. Μην την αφήσετε όμως να παραψηθεί, γιατί θα αποκτήσει μια δυσάρεστα λαστιχωτή υφή. Η μελόπιτα πρέπει να είναι καλά ψημένη αλλά αφράτη.*

• *Αν σας αρέσει πολύ η κανέλα, μπορείτε να βάλετε και ένα κουταλάκι του γλυκού μέσα στο μίγμα.*

• *Μπορείτε επίσης να προσθέσετε και λίγη βανίλια.*

• *Αν αντί για μίξερ χρησιμοποιήσετε πολυκόφτη, επειδή το μίγμα σας θα μπει σε δόσεις στον μικρό του κάδο, ανακατέψτε πρώτα καλά όλα τα υλικά σε ένα μπολ με ένα κουτάλι, μέχρι να ομογενοποιηθούν.*

• *Πολλές φορές η μελόπιτα πασπαλίζεται ελαφρά και με ζάχαρη, λίγο πριν βγει από τον φούρνο.*

## Ingredients:

For a 20X30 cm pan

If you use a different pan, either in shape or in size you can adjust the required amounts of the ingredients, accordingly. The mixture you will put into the pan must sit about 2.5 to 3 cm high.

### 600 gr anthotyro

(you can substitute ricotta if you are abroad and cannot find anthotyro)

### 5 eggs

### 180 ml thyme honey

### 180 gr sugar

**1 tablespoon of margarine, olive oil or butter** (enough to cover the bottom and the sides of the pan)

**2 tablespoons of semolina or flour**

**Cinnamon for sprinkling**

## Execution:

Prepare the pan by covering the bottom and sides with the oil or butter and then smear it with the flour or semolina.

Tip all the ingredients into a mixer or food processor. The mixture will become quite watery and must end up perfectly smooth or velvety.

Pour the mixture into the pan.

Bake for one hour at 180 to 200 oC in a pre-heated oven.

As soon as it has baked, sprinkle plenty of cinnamon over it.

Let it cool well, then cut the melopita into rhombus shapes.

## Tips:

• *Leave the melopita in the oven until it is golden brown, the colour of the thyme honey. You can check for doneness by seeing if it has come away from the sides of the pan a little. Take care not to let it over-bake because it will have an unpleasant chewy consistency. The well baked melopita is quite fluffy.*

• *If you are a big fan of cinnamon, you can put a teaspoon of it into the mixture.*

• *You could also add some vanilla.*

• *If you use a food processor instead of a mixer, make sure you mix all the ingredients well together in a separate bowl to homogenise them, as they will not all fit into the food processor in one batch.*

• *Places selling melopita will often sprinkle sugar over it a little before it comes out of the oven.*

## Ingrédients:

Pour un moule 20X30 cm

Si vous utilisez un moule de forme ou de taille différente, ajustez les quantités de vos ingrédients en conséquence. Votre mélange dans le moule doit atteindre environ 2,5 à 3 cm.

### 600 gr. d’anthotyro

(ou de ricotta, si vous êtes à l’étranger et que vous ne trouvez pas d’anthotyro)

### 5 œufs

### 180 ml de miel de thym

### 180 gr. de sucre

**1 cuillère à soupe de margarine ou de beurre ou d’huile** (pour bien couvrir le fond et les parois latérales du moule)

**2 cuillères à soupe de semoule ou de farine correspondante**

**De la cannelle pour saupoudrer**

## Exécution:

Préparez votre moule en le graissant avec la matière grasse que vous avez choisie puis, saupoudrez de farine ou de semoule.

Mettez tous les ingrédients dans le mixeur ou passez-les dans un hachoir à légumes. Le mélange devient assez liquide et doit être parfaitement onctueux et velouté.

Verser le mélange directement dans le moule.

Cuire au four pendant 1 heure à 180 - 200 degrés, dans un four préchauffé.

Une fois sorti, saupoudrez-la abondamment de cannelle.

Laissez-la très bien refroidir puis, découpez la melopita en losanges.

## Astuces:

• *Laissez la melopita jusqu’à ce qu’elle soit dorée, à la couleur du miel de thym, et sortez-la du four lorsque vous voyez qu’elle s’est légèrement décollée toute seule des parois du moule. Mais ne la laissez pas trop cuir, car elle acquerra une texture désagréablement caoutchouteuse. La melopita doit être bien cuite mais tout en restant moelleuse.*

• *Si vous aimez vraiment la cannelle, vous pouvez également en ajouter une cuillère à café au mélange.*

• *Vous pouvez également ajouter un peu de vanille.*

• *Si à la place d’un mixeur vous utilisez un mini hachoir, votre mélange devra être mis peu à peu en petite portions dans le bol. Pour cela, mélangez d’abord bien tous les ingrédients dans un grand bol avec une cuillère, jusqu’à ce qu’ils soient homogènes.*

• *Parfois, on saupoudre légèrement la melopita de sucre, juste avant qu’elle ne sorte du four.*



PHOTOS | **K. KOVALEVA**

# ΚΕΡΑΜΕΙΚΗ

CERAMICS  
CÉRAMIQUE

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΓΓΕΙΟΠΛΑΣΤΩΝ

CERAMICS ASSOCIATION OF SIFNOS  
ASSOCIATION CÉRAMIQUE DE SIFNOS

PHOTOS | CERAMICS ASSOCIATION OF SIFNOS



# ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΚΕΡΑΜΙΚΗΣ

CERAMIC LAB

Κώστας Ψαράφτης  
Kostas Psarafftis



Πλάτης Γιάλος Σίφνος  
Platis Gialos Sifnos

☎ 2284071336 / 6947076280 ✉ kpsarafftis@hotmail.com

www.keramikasifnou.gr



Με ιδιαίτερη χαρά και τιμή ανακοινώνουμε την εγγραφή της Κεραμικής Παράδοσης της Σίφνου στο Εθνικό Ευρετήριο Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της UNESCO!

Η ένταξη αυτή στον κατάλογο της UNESCO ήρθε ως επιστέγασμα μιας μακρόχρονης ομαδικής προσπάθειας και συνεργασίας της δημοτικής αρχής, του Σωματείου Αγγειοπλαστών Σίφνου και της Διεύθυνσης Νεότερης Πολιτιστικής Κληρονομιάς του Υπουργείου Πολιτισμού.

Η αναγνώριση αυτή της Κεραμικής Παράδοσης της Σίφνου αναδεικνύει τον πολιτισμό, τη συλλογική μνήμη και την ιδιαίτερη πολιτιστική ταυτότητα του νησιού, και αποτελεί σημαντικό μέσο για την προβολή της Σίφνου τόσο στην Ελλάδα όσο και το εξωτερικό.

Στο Δελτίο που κατατέθηκε ώστε να φτάσουμε στο σημερινό αποτέλεσμα περιγράφεται η κεραμική της Σίφνου, η ιστορία της από την αρχαιότητα, πιο συγκεκριμένα από τις αρχές του 18ου αιώνα π.Χ., και η εξέλιξή της ως τις μέρες μας. Περιγράφονται αναλυτικά η σιφνέικη πυρίμαχη άργιλος, τα παραδοσιακά αγγειοπλαστεία, τα καμίνια και τα εργαλεία, οι εργασίες των αγγειοπλαστών από την παραγωγή του πηλού ως την κατασκευή των κεραμικών και γενικότερα η τέχνη της αγγειοπλαστικής στο νησί, η οποία συνεχίζει να ασκείται αδιάλειπτα διαμέσου των αιώνων,

It is with particular joy and honour that we announce the news that the Ceramic Tradition of Sifnos has been inscribed in UNESCO's National Inventory of Intangible Cultural Heritage!

The successful inscription of the Ceramic Tradition in the UNESCO inventory has come as the crowning achievement of a long running collaboration and team effort by the municipal authority, the Sifnos Potters' Association and the Directorate of Modern Cultural and Intangible Cultural Heritage of the Ministry of Culture.

This recognition of the Ceramic Tradition of Sifnos brings the island's culture, collective memory and individual cultural identity into the limelight and constitutes an important means for the promotion of Sifnos both within Greece and abroad.

The application which resulted in the recent success contained a fiche describing the ceramic tradition of Sifnos, its history from antiquity (specifically, from the beginning of the 18th Century BC), and its development until today. It contained detailed descriptions of the refractory clay of Sifnos, the traditional potters' workshops, the kilns and their tools, the work-methods of the potters from the production of the clay to the shaping of the pots and in general all those aspects of the ceramic arts as they were practiced on the island. They continue to be practiced in the same way uninterrupted, through the centuries, making

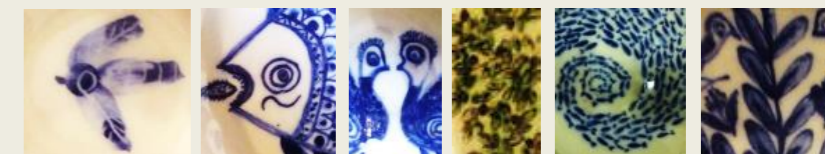
Nous avons le plaisir et l'honneur de vous annoncer l'insertion de la céramique traditionnelle de Sifnos dans la liste nationale du patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO.

L'insertion de la céramique de Sifnos dans le patrimoine culturel immatériel de l'Unesco vient couronner les efforts collectifs de longue haleine qui est le résultat de la coopération de l'autorité municipale, de l'association des artisans potiers de Sifnos et de la Direction du patrimoine culturel contemporain du Ministère de la Culture.

Cette reconnaissance de la tradition de la céramique permet la mise en valeur de la culture, de la mémoire collective et de l'identité culturelle locale, et constitue un vecteur important quant au rayonnement de l'île aussi bien en Grèce qu'à l'étranger.

Dans le dossier soumis à l'instance compétente, lequel nous a permis aujourd'hui de parvenir à ce résultat, figure l'histoire de la céramique de Sifnos depuis l'Antiquité, et plus particulièrement à partir du début du 18e siècle avant JC, ainsi que son évolution jusqu'à nos jours. De même est présentée une analyse détaillée quant à la technique particulière de l'argile résistant au feu de Sifnos, les poteries traditionnelles, les fours ainsi que les outils, les travaux des artisans potiers - à partir de la production de l'argile jusqu'à la fabrication des

## ΚΕΡΑΜΕΙΚΑ ΛΕΜΠΕΣΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΣΙΦΝΙΑΚΗ ΤΕΧΝΗ από το 1911



Με τη σοφία και τη πείρα της λαϊκής, παραδοσιακής ζωγράφου, Αικατερίνης Λεμπέση και του παραδοσιακού αγγειοπλάστη Γιάννη Λεμπέση.

With the wisdom and the experience of the folk, traditional painter, Aikaterini Lempesi and the traditional potter Gianni Lempesi.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ: ΑΓ.ΑΝΝΑ, ΑΡΤΕΜΩΝΑΣ, ΣΙΦΝΟΣ Τ.2284032010  
ΕΚΘΕΣΗ: ΑΠΟΛΛΩΝΙΑ, ΣΙΦΝΟΣ, Τ.2284033050 Κ.6976792935  
απέναντι από το περιφερειακό ιατρείο Σίφνου.

WORKSHOP: ΑΓ.ΑΝΝΑ, ΑΡΤΕΜΟΝΑΣ, ΣΙΦΝΟΣ, Τ. 2284032010  
EXHIBITION: ΑΠΟΛΛΩΝΙΑ, ΣΙΦΝΟΣ, Τ.2284033050 Μ.6976792935  
opposite to the medical center of Sifnos.

κάνοντας τη Σίφνο γνωστή για τα κεραμικά της, όχι μόνο στον ελλαδικό χώρο, αλλά και έξω από αυτόν. Επίσης, περιγράφονται αναλυτικά όλα τα κεραμικά της Σίφνου και οι ονομασίες τους, ο τρόπος μετάδοσης της τέχνης από γενιά σε γενιά, η ακμή και η παρακμή του επαγγέλματος, καθώς και η αναγέννησή του τις τελευταίες δεκαετίες. Γίνεται εκτενής αναφορά στο Σωματείο Αγγειοπλαστών Σίφνου και στις αδιάλειπτες προσπάθειές του για την προβολή της σιφνέικης κεραμικής, με διοργάνωση εκθέσεων και συμμετοχή σε φεστιβάλ και πολιτιστικές δράσεις στο νησί, στην Ελλάδα και το εξωτερικό.

Κατά τη διάρκεια της ψηφιοποίησης του αρχείου του σωματείου, δημιουργήθηκαν αναλυτικά ερωτηματολόγια, με βάση εκείνα που είχε συντάξει η Μπέττυ Ψαροπούλου\*, τα οποία μοιράστηκαν σε κάθε ενεργό αγγειοπλάστη. Με τον τρόπο αυτόν, καθένας τους συνέβαλε στη συγκέντρωση γνώσεων, εμπειριών, πρακτικών και μαρτυριών, οι οποίες αποτέλεσαν και σημαντική πηγή πληροφοριών για τη συμπλήρωση του Δελτίου. Επιπλέον, στις επιτόπιες επισκέψεις που πραγματοποιήθηκαν από τη μουσειολόγο κα Ασημίνα Γρηγορίου και την αρχιτέκτονα κα Λυδία Κοπτσοπούλου στα ενεργά εργαστήρια, κάθε αγγειοπλάστης έδειξε τις κτιριακές εγκαταστάσεις και τον απαραίτητο εξοπλισμό, τα παραγόμενα σκεύη αλλά και τη

Sifnos known for her ceramics not only throughout Greece but also abroad.

Likewise, the fiche contains descriptions of all the ceramic shapes which are peculiar to the Sifnian tradition and their names, how the tradition is carried over through the generations, how the rise and fall of pottery as a profession played out and how there has been a recent resurgence of the craft in the last few decades. Extensive reference is made to the Sifnos Potters' Association and its ceaseless efforts to promote the ceramic tradition of Sifnos through the organization of exhibitions and through its participation in festivals and cultural events on the island, in Greece and abroad.

When the archive of the Association was digitalised, each active potter was asked to complete a detailed questionnaire that had been prepared in line with the template drafted by Betty Psaropoulou\*. In this way, each one of the active potters contributed to the gathering of knowledge, experience, practices, and testimony, all of which served as a significant source of information for the drafting of the Fiche. In addition, each potter had the opportunity to demonstrate the process of throwing pottery on the wheel and to show their physical workshops, the tools necessary for their craft and the wares that they produce to the museologist Ms. Asimina Grigoriou and the architect Ms. Lydia Koptsoyopoulou

céramiques - et, de façon plus générale, l'art de la poterie locale qui se perpétue à travers les siècles et qui rend Sifnos notoire pour ses céramiques, non seulement dans tout le territoire grec mais également à l'étranger.

Par ailleurs, la description détaillée de toutes les céramiques de Sifnos ainsi que leur appellation, des explications sur la transmission de cet art de génération en génération, mais aussi des notes sur les périodes d'apogée ou de déclin du métier de potier de même que le renouveau qu'il connaît ces dernières décennies sont mentionnées dans le dossier.

L'association des artisans potiers de Sifnos est largement citée pour ses efforts de promotion de la céramique sifniote : grâce à l'organisation d'expositions, à la participation à des festivals ainsi qu'aux actions culturelles aussi bien à un niveau local, mais aussi en Grèce ou à l'étranger.

Lors du processus de numérisation des archives de l'association, des questionnaires conformes à ceux élaborés par Betty Psaropoulou\* ont été distribués à tous les artisans potiers en activité. De cette façon, chacun d'entre eux a contribué à la collecte du savoir-faire, des expériences, des pratiques et des témoignages qui ont constitué une source importante d'informations pour la rédaction de ce dossier. Par ailleurs, lors des visites sur le



ΕΚΘΕΣΗ: ΑΡΤΕΜΩΝΑΣ, ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ: ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ ΓΙΑ ΧΕΡΡΟΝΗΣΟ  
EXHIBITION: ARTEMONAS, WORKSHOP: ON THE ROAD TO CHERONISOS

T. +30 22840 33869, +30 6972273594, E: info@mpairamis.gr, W: www.mpairamis.gr



JULIE TZANNI



ceramic art

julietzanniceramics.com  
tzannijulie@yahoo.com  
T. +30 22840-32267

Fb: JulieTzanniCeramics  
Instagram: julietzanni



Κεραμική, Κοσμήματα από Πορσελάνη, Ζωγραφική.  
Στην είσοδο της Καταβατής.  
Ceramics, Porcelain Jewellery, Paintings.  
At the entrance of Katavati.  
Céramique, Bijoux en Porcelaine, Peintures.  
À l'entrée de Katavati.

ΚΕΡΑΜΙΚΑ Φραζέσκος Λεμονής  
CERAMICS Frazeskos Lemonis

Η Τέχνη μας στη διάθεσή σας...  
Our craft, at your service...

από το  
since 1932



Πλατύς Γιαλός  
Platis Gialos

www.flemonis.gr | info@flemonis.gr | +30 22840 71203



διαδικασία της δημιουργίας στον τροχό. Σημαντικά τεκμήρια είναι και τα βιβλία που έχουν γραφτεί για την κεραμική της Σίφνου όπως αυτά του Αντώνη Τρούλλου, της Ελένης Σπαθάρη-Μπεγλίτη, του καθηγητή Friedrich Christoph Wagner κ.ά., η συλλογή χειροποίητων κεραμικών του αρχιτέκτονα Κοσμά Ξενάκη, η συλλογή του Σωματείου Αγγειοπλαστών που δημιουργήθηκε για το Νέο Μουσείο Κεραμικής Σίφνου κ.ά. Επόμενο μεγάλο βήμα για την ανάδειξη της κεραμικής του νησιού είναι η δημιουργία και λειτουργία του Μουσείου Κεραμικής της Σίφνου στο οίκημα Δραγάτσι στον Αρτεμώνα, έργο στο οποίο συμπράττουν ο Δήμος Σίφνου, το Σωματείο Αγγειοπλαστών Σίφνου, το Κέντρο Μελέτης Νεώτερης Κεραμικής και η Δημοτική Κοινωφελής Επιχείρηση Σίφνου (ΔΗ.Κ.Ε.Σ).

\*Μπέττυ Ψαροπούλου: Ιδρύτρια του Κέντρου Μελέτης Νεώτερης Κεραμικής.

during their on-site visits to the active pottery workshops of the island. Books which have been written about the ceramic tradition of Sifnos are also very important primary sources for the application. These include the books of Antonis Troullou, Eleni Spathari-Begli, prof. Friedrich Christoph Wagner and others. The collection of hand-made pottery held by the architect Kosmas Xenakis and the collection held by the Sifnos Potters' Association, which was formed for the New Museum of Sifnian Ceramics, and others such collections are equally important primary sources. The next big step for the promotion of the island's ceramics will be the creation and operation of the Museum of Sifnian Ceramics in the house of the 19th Century author Iakovos Dragatsis, in Artemonas. This is a joint project of the Municipality of Sifnos, the Centre for the Study of Modern Pottery and the Municipal Public Benefit Enterprise of Sifnos (DI.K.E.S).

\*Betty Psaropoulou: Founder of the Centre for the Study of Modern Pottery.

terrain réalisées par la muséologue Mme Asimina Grigoriou et l'architecte Mme Lydia Koptopoulou dans les ateliers actuellement en activité, chaque artisan potier a tenu à leur montrer les locaux et l'équipement indispensable, les productions des poteries, ainsi que le processus de fabrication à l'aide du tour. Les livres concernant la céramique de Sifnos comme les ouvrages d'Antonios Troulos, d'Eleni Spathari-Begli, du professeur Friedrich Christoph Wagner, etc, de même que les collections relatives à la céramique qui sont fabriquées à la main par l'architecte Kosmas Xenakis ou celles de l'association des artisans potiers éditées pour le Nouveau Musée de céramique de Sifnos, etc. constituent également une source de documentation importante. La prochaine grande étape de mise en valeur de la céramique locale prévoit la création et le fonctionnement du Musée de Céramique de Sifnos dans la résidence Dragatsi à Artemonas, projet qui sera réalisé en synergie avec la municipalité de Sifnos, l'association des artisans potiers de Sifnos, le Centre d'études de céramique contemporaine et l'Instance municipale d'intérêt général de Sifnos (ΔΗ.Κ.Ε.Σ).

\*Betty Psaropoulou : Fondatrice du Centre d'études de céramique contemporaine

Έρ Σίφνω



Apostolidis Ceramics

Χειροποίητα κεραμικά κατασκευασμένα στον τροχό  
Handmade ceramics created on the pottery wheel



Kamares  
tel: 22840.33721

Instagram: hand\_made\_ceramics\_apostolidis



“Η διαφορά από τα τυποποιημένα κάνει τα αυθεντικά να έχουν μοναδική αξία”  
“It's the huge difference from standard ceramics that gives the originals a unique value”



Platis Gialos  
tel: 22840.71358

Facebook: HAND MADE CERAMICS

www.apostolidis-ceramics.gr

# Μονοπάτια της ΣΙΦΝΟΥ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: YOU ARE HERE

TRAILS OF SIFNOS

CURATED BY: YOU ARE HERE

.....  
SENTIERS DE SIFNOS

ÉDITION : YOU ARE HERE

PHOTOS | SIFNOSTRAILS



Ο καλύτερος τρόπος να εξερευνήσετε το νησί είναι με τα πόδια, μέσω των αμέτρητων μονοπατιών. Τα περισσότερα είναι βατά και φέρνουν τον πεζοπόρο σε επαφή με την πλούσια φύση της Σίφνου, καθώς και με τα ιστορικά και πολιτισμικά της στοιχεία, και επίσης του δίνουν τη δυνατότητα να γνωρίσει τους ιδιαίτερα φιλόξενους Σιφνιούς.

The best way to explore the island is on foot, on one of the countless trails. Most of them are passable and will bring hikers closer to the rich natural beauty of Sifnos, as well as historical and cultural spots and will give them the chance to meet the particularly hospitable Sifnians.

La meilleure façon d'explorer l'île est à pied, à travers ses innombrables sentiers. La plupart d'entre eux sont facilement praticables. Ils permettent aux randonneurs d'entrer en contact avec la richesse de la nature de Sifnos, ainsi qu'avec ses éléments historiques et culturels, et lui offrent également l'opportunité de rencontrer les particulièrement accueillants Sifniotes.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΤΡΟΠΟΥ	ΟΝΟΜΑ ΤΡΟΠΟΥ	ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΡΟΠΟΥ (km)	ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΡΟΠΟΥ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΤΡΟΠΟΥ	ΟΝΟΜΑ ΤΡΟΠΟΥ	ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΡΟΠΟΥ (km)	ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΡΟΠΟΥ
1	ΑΓΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ	8.6 km	3005	ΕΡΜΟΝΙΑ (ΕΡΜΟΝΙΑ) / ΑΓΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ (ΕΡΜΟΝΙΑ) / ΑΓΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ (ΕΡΜΟΝΙΑ)	1A	ΕΡΜΟΝΙΑ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ	1.8 km	35	ΕΡΜΟΝΙΑ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ (ΕΡΜΟΝΙΑ) / ΑΓΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ (ΕΡΜΟΝΙΑ)
2	ΚΑΡΥΣ - ΜΕΛΙΣΣΕΙΟΝ ΚΑΡΥΣ - ΜΟΝΑΣΤΗΡΙΟ ΟΥΡΤΣΟΥΡΑΣ	8.9 km	3027	ΚΑΡΥΣ - ΜΕΛΙΣΣΕΙΟΝ ΚΑΡΥΣ - ΜΟΝΑΣΤΗΡΙΟ ΟΥΡΤΣΟΥΡΑΣ					
3	ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ	7.9 km	3037	ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ (ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ) / ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ (ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ)	3A	ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ	3.8 km	1027	ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ (ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ) / ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ (ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ)
4	ΣΤΑΥΤΕΙ ΒΑΔΕ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ	11.4 km	4005	ΣΤΑΥΤΕΙ ΒΑΔΕ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ (ΣΤΑΥΤΕΙ ΒΑΔΕ) / ΣΤΑΥΤΕΙ ΒΑΔΕ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ (ΣΤΑΥΤΕΙ ΒΑΔΕ)	4A	ΣΤΑΥΤΕΙ ΒΑΔΕ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ	2.2 km	55	ΣΤΑΥΤΕΙ ΒΑΔΕ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ (ΣΤΑΥΤΕΙ ΒΑΔΕ) / ΣΤΑΥΤΕΙ ΒΑΔΕ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ (ΣΤΑΥΤΕΙ ΒΑΔΕ)
5	ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ	9 km	3057	ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ (ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ) / ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ (ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ)	5A	ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ	2 km	1015	ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ (ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ) / ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ (ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ)
6	ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ	15 km	76	ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ (ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ) / ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ (ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ)	6A	ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ	2.7 km	1025	ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ (ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ) / ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ - ΠΛΑΤΕΙΑΣ (ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ)
7	ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ	6 km	2015	ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ (ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ) / ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ (ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ)	7A	ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ	1.8 km	35	ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ (ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ) / ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ (ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ)
8	ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ	5.9 km	26	ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ (ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ) / ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ (ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ)					
9	ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ	2.4 km	45	ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ (ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ) / ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ (ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ)	9A	ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ	1.8 km	35	ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ (ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ) / ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ (ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ)
10	ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ	5.7 km	1057	ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ (ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ) / ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ (ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ)	10A	ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ	0.9 km	37	ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ (ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ) / ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ (ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ)





### Καλύτερη περίοδος για περπάτημα

Στη Σίφνο μπορείτε να περπατήσετε όλο τον χρόνο. Ανάλογα όμως με την εποχή, είναι καλό να έχετε κάποια πράγματα υπόψη σας. Το καλοκαίρι ξεκινήστε νωρίς το πρωί ή το απόγευμα. Σε κάθε περίπτωση αποφύγετε τις ώρες μεταξύ 12 το μεσημέρι και 4 μ.μ. και μην παραλείψετε να πάρετε μαζί σας αρκετή ποσότητα νερού! Η άνοιξη και το φθινόπωρο είναι ίσως οι καλύτερες εποχές για περπάτημα στη Σίφνο. Η φύση είναι εντυπωσιακή και οι κλιματικές συνθήκες, κατά κανόνα, είναι πολύ ευχάριστες όλες τις ώρες της ημέρας. Όσο για τον χειμώνα, μην υποτιμήσετε το κρύο στη Σίφνο. Δυνατοί και παγωμένοι άνεμοι είναι συχνοί. Προετοιμαστείτε κατάλληλα και απολαύστε τη χειμερινή ομορφιά της Σίφνου.

### Εξοπλισμός

Μπότες πεζοπορίας, μακρύ παντελόνι και μπατόν είναι απαραίτητος εξοπλισμός σε κάθε πεζοπορία. Τους καλοκαιρινούς μήνες καπέλο και αντηλιακό είναι επίσης απολύτως απαραίτητα. Είναι καλό να έχετε μαζί σας ένα σετ πρώτων βοηθειών, όπως επίσης φακό και ένα καλά φορτισμένο κινητό τηλέφωνο.

### Best season for walking

You can walk all year round on Sifnos. However, depending on the season, it would be good to keep some things in mind. In summer, set off early in the morning, or late in the afternoon. Whatever you do, avoid the hours of 12 noon to 4pm and don't neglect to have enough water with you! Spring and autumn are the best seasons for walking on Sifnos. The natural environment is impressive and as a general rule, the climate is very pleasant at all times of the day. As for the winter, don't underestimate the cold on Sifnos. There are frequent cold and strong winds. Be properly prepared and you can enjoy the wintery beauty of Sifnos.

### Equipment

Hiking boots, long trousers and walking batons are essential gear for any hike. In summer months, sunscreen is also absolutely necessary. It is good to have a first aid kit with you as well as a flashlight and a well charged mobile phone.

### Meilleure saison pour une randonnée

Vous pouvez marcher à Sifnos tout au cours de l'année. Mais selon la saison, il est bon de savoir certaines choses. En été, commencez tôt le matin, ou tôt l'après-midi. Dans tous les cas, évitez les heures comprises entre 12h et 16, et n'oubliez pas d'emporter suffisamment d'eau avec vous ! Le printemps et l'automne sont sans aucun doute les meilleures saisons pour se promener à Sifnos. La nature est impressionnante et les conditions climatiques, en règle générale, sont très agréables et ce à toutes les heures de la journée. En ce qui concerne l'hiver, ne sous-estimez pas le froid de Sifnos. Les vents forts et glacials sont fréquents. Habillez-vous correctement et profitez de la beauté hivernale de notre île.

### Équipement

Des chaussures de randonnée, des pantalons longs et des bâtons de marche sont l'équipement indispensable à chaque randonnée. Pendant les mois d'été, un chapeau et de l'écran solaire sont absolument nécessaires. Nous vous conseillons d'avoir une trousse de premiers secours avec vous, ainsi qu'une lampe de poche et un téléphone portable bien chargé.



**Soulis**  
ACCOUNTANTS  
Λογιστικό & Φοροτεχνικό Γραφείο

📍 Απολλωνία, Σίφνος  
☎ 22840 33040  
📠 22840 28991  
✉ soulissf@otenet.gr

### Κανόνες πεζοπορικής συμπεριφοράς

Μην αφήσετε κανένα αποτύπωμα πέρα από αυτό των παπουτσιών σας. Κάθε είδος σκουπιδιού επιβαρύνει και ασημαίνει το περιβάλλον. Στους οικισμούς υπάρχουν κάδοι.

Εάν κρύνετε μην ανάψετε ποτέ φωτιά! Προσπαθήστε να ζεσταθείτε απλώς περπατώντας πιο γρήγορα.

Το κάπνισμα κατά τη διάρκεια πεζοπορίας όχι μόνο δεν θα σας βοηθήσει αλλά αυξάνει και τον κίνδυνο πυρκαγιάς!

Περάστε ελεύθερα από πόρτες που κόβουν τα μονοπάτια. Αφήστε τις όπως τις βρήκατε, είτε ανοικτές είτε κλειστές.

Οι ντόπιοι δεν είναι τουριστική ατραξιόν! Εάν θέλετε να τους φωτογραφίσετε ζητήστε το ευγενικά. Ειδικά στη Σίφνο, είναι σίγουρο πως θα χαμογελάσουν.

Περπατάτε μόνο σε μονοπάτια. Κάποιος λόγος πρέπει να υπάρχει που για τόσους αιώνες οι άνθρωποι επέλεξαν να περπατούν σε αυτά και όχι αλλού.

### Επικίνδυνα ζώα

Το μόνο επικίνδυνο ζώο που μπορεί να συναντήσετε στη Σίφνο είναι η οχιά (Macrovipera schweizeri) και είναι προστατευόμενο είδος. Η οχιά ποτέ δεν επιτίθεται χωρίς λόγο και τα ατυχήματα με οχιές είναι πολύ σπάνια. Αν συναντήσετε μια οχιά και θέλετε να την θαυμάσετε, κρατήστε πάντα 2 με 3 μέτρα απόσταση. Έτσι εκείνη θα

### Rules for behaviour while hiking

Leave nothing but footprints. Any kind of rubbish will burden the environment and make it ugly. There are rubbish bins in the settlements.

If you are cold, on no account light a fire! Try to warm up by just walking a little faster.

Smoking while on a hike will not only work against you but it will also increase the risk of fire! If there are gates cutting across the trails, pass through them freely, but make sure you leave them as you found them (whether open or closed).

Locals are not a tourist attraction! If you wish to photograph a local, ask politely, first. Especially on Sifnos, it is sure that they will smile for you.

Walk only on the trails. There are good reasons that people have chosen to walk on the trails for so many centuries, rather than somewhere else.

### Dangerous animals

The only dangerous animal you may come across on Sifnos is the viper *Macrovipera schweizeri* and this is a protected species. The viper will never attack without reason and accidents involving vipers are very uncommon. If you meet a viper and wish to admire it always keep a distance of 2-3 metres. That way the snake will feel safe and it will have no cause to attack. Don't put your hands into places where

### Règles de bonne conduite en randonnée

• Ne laissez aucune autre empreinte que celle de vos chaussures. Tous types de déchets enlaidissent et dégradent l'environnement. Il y a des poubelles dans chaque village et hameau.

• Si vous avez froid, n'allumez jamais de feu ! Essayez de vous réchauffer simplement en marchant plus vite.

• Non seulement fumer pendant une randonnée ne vous aidera pas, mais aussi augmentera le risque d'incendie !

• Franchissez librement les portes qui barrent les sentiers. Laissez-les telles que vous les avez trouvées, qu'elles soient ouvertes ou fermées.

• Les habitants de l'île ne sont pas une attraction touristique ! Si vous souhaitez les photographier, merci de bien vouloir leur demander la permission. Surtout à Sifnos, c'est sûr et certain qu'ils vont vous sourire.

• Marchez uniquement sur les sentiers. Il y a une raison pour laquelle pendant tant de siècles, les gens ont choisi de ne jamais sortir de ces sentiers.

### Animaux dangereux

Le seul animal dangereux que l'on peut rencontrer à Sifnos est la vipère (*Macrovipera schweizeri*) et il s'agit d'une espèce protégée. Les vipères n'attaquent jamais sans raison donc les accidents sont rarissimes. Si vous rencontrez une vipère et que vous souhaitez l'admirer, gardez toujours une

# ΑΡΧΑΙΟΙ ΠΥΡΓΟΙ ΑΚΡΟΠΟΛΕΙΣ

ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΑΝΑΒΙΩΣΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΠΥΡΓΩΝ ΣΤΗ ΣΙΦΝΟ  
REVIVAL OF THE ANCIENT TOWERS COMMUNICATION NETWORK IN SIFNOS



Οι αρχαίοι πύργοι στη Σίφνο, είναι χτισμένοι από τον 6ο έως τον 3ο αιώνα π. Χ. και χρησιμοποιούνταν κυρίως για επικοινωνία. Η συνεχιζόμενη αρχαιολογική έρευνα έχει αναδείξει 75 τέτοια κτίσματα περισσότερα από ένα ανά τετραγωνικό χιλιόμετρο.

Είναι αδιαμφισβήτητο γεγονός ότι η Σίφνος κατέχει τα πρωτεία όσον αφορά τη διασπορά οχυρών κατασκευών στην ύπαιθρο, που εξηγείται από τον πλούτο του νησιού στην αρχαιότητα λόγω των κοιτασμάτων χρυσού, αργυρού και σιδήρου (εδώ λειτούργησε το πρώτο αργυρωρυχείο στον κόσμο-τέλη της 4ης, αρχές της 3ης χιλιετίας π.Χ., σηματοδοτώντας στο πλαίσιο της γενικότερης πολιτιστικής εξέλιξης, το πέρασμα της ανθρωπότητας από την εποχή του λίθου στην εποχή του χαλκού).

Οι πύργοι αυτοί που είναι όλοι κυκλικοί με μέση εξωτερική διάμετρο περί τα 8 μέτρα, έχουν κατασκευαστεί σε καλλιεργημένες περιοχές, σε κορυφές ψωμάτων ή σε πλαγιές. Συνδέονται με τις ακροπόλεις του νησιού και πιθανότατα χρησιμοποιούνταν είτε ως φρουκτωρίες είτε ως φυλάκια είτε, τέλος, ως αποθηκευτικοί χώροι.

Η Δημοτική Κοινοφελής Επιχείρηση Σίφνου σε συνεργασία με το Δήμο Σίφνου και τον Πολιτιστικό Σύλλογο Σίφνου, σε μια προσπάθεια για την ανάδειξη του αρχαιολογικού πλούτου του νησιού, αναβιώνουν κάθε χρόνο από το 2003 με την ενθουσιώδη συμμετοχή εκατοντάδων εθελοντών, την επικοινωνία του δικτύου των αρχαίων πύργων-φρουκτωριών & ακροπόλεων της Σίφνου.

During the period of Sifnos's peak in antiquity (around the 6th century BC), the Sifnians began to build a tower system network throughout the whole island due to the wealth from their mines (gold, silver, iron). Originally the towers were built near mines and later along the rest of the island, especially in cultivated areas and strategic locations (tops of hills and slopes). These fortifying and defensive structures served as shelters for the rural population during sudden pirate raids and also as observatories and outposts which ensured communication inside and outside the island.

They communicated with each other and with the ancient citadel of the island with the use of mirrors or smoke signals. All the towers of the island were round with an outside diameter of 4 to 13,2 meters; some of them, comprised a single space, while others two or three.

Today the archaeological service has recorded 77 ancient towers in Sifnos, more than one tower per square kilometer. Several of them are located in remote locations and are inaccessible, but there are also several that are more easily accessible.

Since 2003, almost two and a half thousand years after their first use, dozens of local volunteers and not only revive the ancient system of Fryktories every year on Sunday of the Pentecost.



Pendant la période du pic de Sifnos dans l'Antiquité (vers le 6ème siècle avant JC), les Sifniens ont commencé à construire un réseau de systèmes de tours dans toute l'île en raison de la richesse de leurs mines (or, argent, fer). À l'origine, les tours ont été construites près des mines et plus tard le long du reste de l'île, en particulier dans les zones cultivées et les emplacements stratégiques (sommets des collines et des pentes).

Ces structures fortifiantes et défensives ont servi d'abris à la population rurale lors de raids soudains de pirates et aussi d'observatoires et d'avant-postes assurant la communication à l'intérieur et à l'extérieur de l'île.

Ils communiquaient entre eux et avec l'ancienne citadelle de l'île à l'aide de miroirs ou de signaux de fumée. Toutes les tours de l'île étaient rondes avec un diamètre extérieur de 4 à 13,2 mètres; certains d'entre eux comprenaient un seul espace, d'autres deux ou trois.

Aujourd'hui, le service archéologique a enregistré 77 tours anciennes à Sifnos, soit plus d'une tour par kilomètre carré. Plusieurs d'entre eux sont situés dans des endroits éloignés et sont inaccessibles, mais il y en a aussi plusieurs qui sont plus facilement accessibles.

Depuis 2003, près de deux mille et demi ans après leur première utilisation, des dizaines de volontaires locaux et non seulement font revivre l'ancien système des Fryktories chaque année le dimanche de la Pentecôte.



ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ:



Πληροφορίες, Δηλώσεις συμμετοχής  
Info, Participation Applications

+30 22840 31975 • info@sifnos.gr

νιώθει ασφαλής, οπότε δεν θα έχει λόγο να σας επιτεθεί. Μη βάζετε τα χέρια σας σε μέρη που δεν έχετε καλή οπτική επαφή και που μπορεί να κρύβεται μια οχιά. Τηρήστε τους κανόνες ασφαλείας στην πεζοπορία. Σε περίπτωση που σας δαγκώσει ένα φίδι, μην κάνετε καμία ενέργεια, μείνετε ψύχραιμοι, καλέστε το 166 ή το 112 και αρχίστε να κατευθύνεστε προς το Κέντρο Υγείας του νησιού. Όπως πάντα στην πεζοπορία είναι καλό να μην περπατάτε μόνοι.

#### Σηματοδοτημένες διαδρομές

Για αναλυτικές πληροφορίες επισκεφτείτε το site: [www.sifnostrails.com](http://www.sifnostrails.com)

you cannot see and there may be a viper hiding. Keep to the safety rules while hiking. In case you have been bitten by a snake, take no retaliatory action, stay calm, call 166 or 112 and start to head towards the island's medical centre. As always, it is best not to walk alone.

**Marked routes** – for detailed information, you can consult the site: [www.sifnostrails.com](http://www.sifnostrails.com)

*The difficulty level of each trail has been calculated on a 5-level scale, using the "IBP index" system of the Federation Francaise de Randonnee Pedestre.*

#### 1: Οι Διαχρονικές Πρωτεύουσες

8.6 km 3 h 05' 2/5

#### 2: Προς τη Θαυματουργή Παναγιά

5.8 km 2 h 20' 2/5

#### 3: Η Αγροτική Διαδρομή

7.5 km 2 h 30' 1/5

#### 4: Κέδροι, Ελιές και Θάλασσα

11.4 km 4 h 05' 3/5

#### 5: Τα Κρυφά Μέρη της Σίφνου

9 km 3 h 50' 2/5

#### 6: Ο Γύρος της Σίφνου

15 km 7 h 3/5

#### 7: Ο Προσκυνηματικός Δρόμος

6 km 2 h 15' 2/5

#### 8: Ο Δρόμος των Ορυχείων

5,9 km 2 h 2/5

#### 9: Ο Ανεμοδαρμένος Βορράς: Καμpanario – Χερρόνησος

2,4 km 45' 1/5

#### 10: Το Ανάθεμα: Απολλωνία - Καμάρες

5,7 km 1 h 50' 1/5

#### 1: The eternal capitals

8.6 km 3 h 05' 2/5

#### 2: Towards the miraculous saint

5.8 km 2 h 20' 2/5

#### 3: The agricultural road

7.5 km 2 h 30' 1/5

#### 4: Cedars, Olive Trees and the Sea

11.4 km 4 h 05' 3/5

#### 5: The hidden sides of Sifnos

9 km 3 h 50' 2/5

#### 6: Sifnos insiders

15 km 7 h 3/5

#### 7: The pilgrimage route

6 km 2 h 15' 2/5

#### 8: The route of the mines

5,9 km 2 h 2/5

#### 9: The wuthering north: Kampanario - Cherronisos

2,4 km 45' 1/5

#### 10: The cursed trail: Apollonia - Kamares

5,7 km 1 h 50' 1/5

distance de 2 à 3 mètres. De cette façon, elle se sentira en sécurité et n'aura donc aucune raison de vous attaquer. Ne mettez pas vos mains à des endroits où vous n'avez pas un bon contact visuel, et où une vipère peut se terrer. Lors de vos randonnées, veuillez respecter les règles de sécurité. Au cas où vous seriez mordu par un serpent, ne faites rien, restez calme, appelez le 166 ou le 112 et dirigez-vous vers le centre de santé de l'île. Comme toujours en randonnée il est fortement conseillé de ne jamais marcher seul.

**Itinéraires balisés** - Pour plus d'informations, visitez le site: [www.sifnostrails.com](http://www.sifnostrails.com)

#### 1: Les Capitales Éternelles

8.6 km 3 h 05' 2/5

#### 2: Vers la Sainte Miraculeuse

5.8 km 2 h 20' 2/5

#### 3: La Route de l'Agriculture

7.5 km 2 h 30' 1/5

#### 4: Genévriers, Oliviers et la Mer

11.4 km 4 h 05' 3/5

#### 5: Les Coins Cachés de Sifnos

9 km 3 h 50' 2/5

#### 6: Les Connaisseurs de Sifnos

15 km 7 h 3/5

#### 7: Le Sentier du Pèlerinage

6 km 2 h 15' 2/5

#### 8: Le Sentier des Mines

5,9 km 2 h 2/5

#### 9: Le Nord Aride: Kampanario, Cherronisos

2,4 km 45' 1/5

#### 10: Le Sentier Maudit: Apollonia - Kamares

5,7 km 1 h 50' 1/5

Περπατάτε προσεχτικά!  
Περπατάτε με δική σας ευθύνη!

Walk mindfully! Any hiking undertaken is at your own risk!

Marchez avec prudence ! Effectuer une randonnée à vos propres risques car on ne peut jamais être à l'abri !



# ΔΥΝΑΤΕΣ συγκινήσεις με φανταστική θέα!

4 Πεδία βαθμολογημένα από 5b για νέους, έως 7b για προχωρημένους αναρριχητές, που εμπλουτίζονται διαρκώς με νέες διαδρομές. Όλες οι αναρριχητικές διαδρομές στη Σίφνο είναι σπορ αναρρίχησης

### 4 fields 70 routes, 1000 hours of fun!

In Kamares, the port of Sifnos, we created 4 fields rated from 5b for young people, to 7b for advanced climbers that are constantly enriched with new routes. All climbing routes in Sifnos are climbing sports.

### 4 champs 70 itinéraires, 1000 heures de plaisir!

À Kamares, le port de Sifnos, nous avons créé 4 champs notés de 5b pour les jeunes, à 7b pour les grimpeurs avancés qui sont constamment enrichis de nouveaux itinéraires. Toutes les voies d'escalade à Sifnos sont des sports d'escalade.



Αν μπορούσα να περιγράψω τη Σίφνο, μάλλον θα την αποκαλούσα το Απέραντο Μπλε! Ωστόσο, αυτός είναι ένας κόσμος που δεν περιγράφεται εύκολα. Είτε πρόκειται για τα φαντάσματα των πειρατών που κυνηγούν το χρυσάφι και το ασήμι που είναι θαμμένα βαθιά μέσα στα έγκατα της Γης, είτε πρόκειται για τον ήλιο που λαμπυρίζει, καθώς οι ακτίνες του χορεύουν πάνω στο νερό και αναζωογονούν τη γη, δεν υπάρχουν λόγια να περιγράψουν τα συναισθήματα που γεννιούνται, όταν τιμώ τη Σίφνο.

Η εμπειρία μου από τον τόπο αυτόν βασίζεται στην αναγνώριση της ενότητας και της ολότητας ενός κόσμου· στην αναγνώριση της ταυτόχρονης συνύπαρξης των τεσσάρων εποχών μέσα στο τραγούδι του ανέμου που χορεύει, μπαίνοντας μέσα στο ανοιχτό παράθυρο του ανεμόμυλου που έχω για σπίτι. Υπάρχει ένα απέραντο μπλε – από το μπλε στα πλαίσια των παραθύρων και στα παντζούρια μέχρι το μπλε της θάλασσας και του ουρανού, διαφορετικές αποχρώσεις που ηρεμούν την ανήσυχη καρδιά μου και την καλούν να εξερευνηθεί απύθμενα βάθη. Πρόσωπα φιλικά και η υπερπανσέληνος του Ιουνίου· Μικρές πατημασιές και το κάλεσμα της μητέρας γάτας που τάισες, η οποία γουργουρίζει απαλά καθώς σου δείχνει τα δυο της μωρά τώρα που έχει μάθει να σε εμπιστεύεται. Νιώθεις την πλούσια ζωή να πάλλεται μέσα στη σιωπή, την ομορφιά και τη γοητεία αυτού του νησιού.

Η αγάπη είναι απλή και γλυκιά, καθώς είναι η προστασία της Θείας Μητέρας, η οποία αποκαλύπτεται μέσα από τις πολλές εκκλησίες που είναι αφιερωμένες στις διάφορες εκφάνσεις Της. Ενδεχομένως να αναρωτηθείτε ποιες είναι αυτές οι εκφάνσεις, απορώντας παράλληλα πώς ταιριάζει Εκείνη με την υπόλοιπη εικόνα, αφού ο Απόλλων και η Άρτεμις φυλάνε τις πύλες της πόλης. Εκείνη παραμένει η Μητέρα, η καθρεπτιζουσα Θεά, το Θείο Θηλυκό στους άγιους θάμνους και τα δέντρα που αναδίδουν εκατομμύρια ευωδιές από λεμόνι, λεβάντα και πεύκο, ανάμεσα σε άλλες. Είναι Εκείνη, η μυστηριώδης γυναίκα ντυμένη στα μπλε, που είναι και ορατή και αόρατη και που φέρνει το πεπρωμένο στην καρδιά για να το ολοκληρώσει. Αυτό είναι το μυστήριο και η μαγεία του απόγειου της αγαπημένης μου φίλης, το οποίο λέγεται Σίφνος· το νησί με το αναδυόμενο εκείνο στοιχείο που δεν βρίσκεται εύκολα –αλλά που μπορεί να το νιώσει κανείς στη μαγεία του νησιού– και αυτό δεν είναι άλλο από την ένωση του επίγειου και του ουράνιου κόσμου, του εξωτερικού και του εσωτερικού.

If I could describe Sifnos, I would be inclined to call it the Endless Blue! However, this world is one that cannot be described easily. From the ghosts of pirates chasing after gold and silver buried deep in the bowels of the Earth, to the glinting sun as it dances on the waters, renewing the land, there are no words to describe the feelings that emerge when paying homage to Sifnos.

My experience of the place is to recognize a world in one; it is to place the four seasons all at once in a song sung by the wind that dances through the open window of my wind-mill home. There is an endless blue – from the window frames and shutters to the sea and the sky, different shades calming my beating heart and inviting exploration of a vast depth.

Friendly faces and the strawberry moon; meetings with strangers that you know that once upon a time you knew. Tiny footprints and the call of mother cat who you have fed, purring softly, showing you her two babies as she has learned to trust you. Life is vibrant and rich in the silence, beauty, and charm of this island.

Love, simple and sweet, as it is the protection of the Divine Mother, revealing different aspects of herself through the many different churches dedicated to her way. What is that way, you may ask, wondering where she fits into the picture, as Apollo and Artemis guard the gates into the city. She remains The Mother, mirroring Goddess, and The Divine Feminine in the wild bushes and trees, wafting a million different scents of lemon, lavender, and pine amongst other. This is She, the mysterious lady clothed in blue, that is both seen and unseen, and that brings destiny together in the heart. This is the mystery and the magic of my dearest friend’s haven called Sifnos, the island of the one emerging element that cannot easily be found – but one that can be sensed in the magic of the island – and that is union of what is above and below, and what is within and without.

Si je pouvais décrire Sifnos, je serais enclin à l’appeler le Bleu infini !

Cependant, ce monde est très difficile à décrire. À partir des fantômes des pirates en quête d’or et d’argent enfouis profondément dans les entrailles de la terre jusqu’au soleil scintillant alors qu’il danse sur les eaux, régénérant la terre, il n’y a pas de mots pour décrire ce sentiment qui surgit lorsqu’on rend hommage à Sifnos.

Mon expérience sur cette île est de reconnaître un monde à lui tout seul : c’est le lieu des quatre saisons à la fois dans une chanson fredonnée par le vent qui danse en passant par les fenêtres du moulin où j’habite. Il y a un bleu infini - des cadres des fenêtres et des volets jusqu’à la mer et le ciel, des diverses nuances qui calment les battements de mon cœur et invitent à l’exploration de cette vaste profondeur.

Des visages amicaux et la lune couleur de fraise : des rencontres avec des étrangers pour lesquels vous savez qu’il fut un temps vous les connaissiez. Des minuscules empreintes de pattes et l’appel de la maman chatte que vous avez nourrie et qui ronronne doucement pour vous montrer ses deux bébés chatons car elle a appris à avoir confiance en vous. La vie vibre riche dans le silence, la beauté et le charme de l’île.

L’amour, simple et doux, comme s’il était protégé par la Mer Divine, dévoilant certains aspects d’elle-même dans les différentes églises qui lui sont consacrées dans cette voie. Quelle voie me diriez-vous, en vous demandant comment elle s’intègre dans le paysage, comme Appolon et Artemis qui gardent les portes de la ville. Elle demeure La Mère, le reflet de la Déesse et La Divine Féminité dans les luxuriants buissons et arbres, dégageant un million d’arômes diverses, de citrons, de lavande et de pins parmi tant d’autres. C’est Elle, la dame mystérieuse habillée de bleu, en même temps visible et invisible et qui apporte le destin dans nos cœurs.

C’est le mystère et la magie de ma très chère amie appelée Sifnos, l’île de l’élément unique émergeant qu’il est difficile de trouver - mais qui peut être ressenti dans la magie de cette île - et qui est l’union de tout ce qui est en haut et en bas, de tout ce qui est dedans et dehors.

PHOTO | **GEORGE PAPAPOSTOLOU**



# Το Απέραντο Μπλε

Από τη Δρα Λίντυ Μακ Μάλλεν

## The Endless Blue

By: Dr. Lindy McMullin

## Le Bleu infini

Du: Dr. Lindy McMullin

# THE PEOPLE... BEHIND THE SCENE

## LES GENS... DANS LES COULISSES

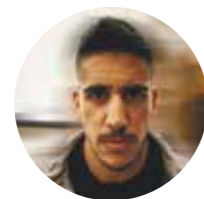


**Γιάννης Κοντός**  
**Giannis Kontos**

Γεννήθηκα στη Σίφνο το 1991. Η φωτογραφία δεν υπήρχε στη ζωή μου μέχρι το 2011 που έπιασα την πρώτη φωτογραφική μηχανή στα χέρια μου. Αυτό ήταν! Ο έρωτας ήταν κεραυνοβόλος. Το ιδιαίτερο φως και η φυσική ομορφιά της Σίφνου μέσα από το φωτογραφικό φακό μετέτρεψαν έναν απλό έρωτα σε σχέση ζωής. Στα άμεσα σχέδιά μου είναι να μην αφήσω εκατοστό της Σίφνου που να μην να το αποτυπώσω με την μηχανή μου, να μην το «παγώσω» στο χρόνο, να μην σας το δείξω μέσα από τα δικά μου μάτια...

I was born in Sifnos in 1991. Photography was not part of my life until 2011 when I got hold of my first camera. That was it! Love at first sight. The special light of Sifnos and its natural beauty through the camera lens turned a simple love affair into a lifelong relationship. My plans for the near future are to capture each and every centimeter of Sifnos with my camera, to "freeze" it in time, to show it to you through my eyes...

Je suis né à Sifnos en 1991. La photo n'existait pas dans ma vie avant 2011, lorsque j'ai pris pour la première fois un appareil photo entre les mains. Et voilà! C'était comme un coup de foudre! La lumière particulière et la beauté naturelle de Sifnos à travers l'objectif ont transformé un simple amour en relation de vie. Dans mes projets d'avenir, j'ai l'intention de ne laisser aucun coin de Sifnos sans être photographié, sans qu'il soit «geler» dans le temps, ou sans l'avoir montré à travers mes propres yeux...



**Γιώργος Βενιός**  
**Giorgos Venios**

Γεννημένος το 1994 και μεγαλωμένος στο νησί μου, τη Σίφνο, ανακαλύπτω μια άλλη αγάπη. Η φωτογραφία μπήκε ξαφνικά στη ζωή μου και με οδήγησε να αποτυπώνω σε κάθε κλικ την ομορφιά του νησιού μου και να την μοιράζομαι με όλο τον κόσμο.

Born in 1994 and raised on my island, Sifnos, I am now discovering a new love. Photography has suddenly entered my life and has driven me, with every click, to record the beauty of my island and share it with the whole world.

Je suis né en 1994, j'ai grandi sur mon île, Sifnos, où j'ai découvert un autre amour. La photo est soudainement entrée dans ma vie et m'a amené à chaque clic à capturer la beauté de mon île et à la partager avec le monde entier.



**Θάνος Αλεξίου**  
**Thanos Alexiou**

Στη Σίφνο είχα από μικρός τη δυνατότητα να παρατηρήσω τα φαινόμενα και να αναρωτηθώ για το φυσικό γίνεσθαι. Μια γνώση που επιδίωξα να βρω μέσα στο εκπληκτικό γήινο περιβάλλον της, με τη βοήθεια λίγων και σπάνιων ανθρώπων.

Since childhood, on Sifnos, I have had the opportunity to observe natural phenomena and ponder about nature's great scheme of things. This is the knowledge I have sought to uncover in this amazing earthy environment, with the help of a few dear friends.

A Sifnos, j'ai eu, depuis mon enfance, la possibilité d'observer les phénomènes et de me poser des questions sur le devenir naturel. Un savoir que j'ai cherché à acquérir à travers son environnement, elle se retrouvera dans l'un de mes scénarios, ou dans l'un de mes romans.



**Μαρία Κεραμιδά**  
**Maria Keramida**

Με τη Σίφνο γνωριστήκαμε το καλοκαίρι του 1986. Δεν ξετρελάθηκα, η καρδιά μου ήταν δοσμένη σε άλλο νησί. Όμως, όλο ξαναγύριζα για να την γνωρίσω σε φίλους και αγαπημένους. Πολλά άλλαξαν από τότε, η σχέση μου με τη Σίφνο όμως έμεινε σταθερή. Σε λίγο θα βρεθεί και σε κάποιο σενάριο μου ή σε κάποιο μυθιστόρημα...

With Sifnos we met in the summer of 1986. It was not love at first sight; my heart was given to another island back then. But I kept coming back to introduce Sifnos to my friends and loved ones. Much has changed since then. However, my relationship with Sifnos remained stable. Someday soon it might as well appear in a script or a novel of mine.

J'ai fait la connaissance de Sifnos en été 1986. Je n'ai pas été séduite toute de suite, car mon cœur appartenait à une autre île. Mais j'y suis revenue pour la faire connaître à mes amis, et à mes êtres bien aimés. Depuis, beaucoup de choses ont changé, mais ma relation avec l'île est restée solide. Il se peut très bien que prochainement, elle se retrouvera dans l'un de mes scénarios, ou dans l'un de mes romans.



**Πολίνα Σίμου**  
**Polina Simou**

Στη Σίφνο υπάρχει αυτή η τριλογία χρωμάτων που με γοητεύει... Λευκό, μπλε και ώχρα. Μέσα σε αυτήν την τριχρωμία κρύβονται όλες οι εντάσεις, οι αξίες και οι αποχρώσεις του χρωματικού κύκλου. Το μόνο που χρειάζεται είναι να σταθεί κανείς μερικά λεπτά για να τις διακρίνει.

This trilogy of colours which I love can be found on Sifnos... White, blue and ochre. Since 2004 when I first came to the island and until today, each year and each season has been different, it's as simple as that. This tricolore hides within it all the contrasts, all the values and all the shades of the colour cycle. All that you need do is pause for a few minutes and you can make it all out.

Il existe à Sifnos une trilogie de couleurs qui me séduit... Blanc, bleu et ocre. Depuis 2004, date de ma première venue et jusqu'à aujourd'hui, chaque année et saison sur cette île est pour moi différente, c'est aussi simple que ça. Dans cette trilogie se cachent toutes les intensités, les valeurs et les nuances de la palette des couleurs. La seule chose indispensable c'est de s'arrêter quelques minutes et de les distinguer.



**Κατερίνα Κανακάρη**  
**Katerina Kanakari**

Η Σίφνος είναι η πατρίδα μου και μια σχέση ζωής. Λαμποκοπάει από μόνη της και προκαλεί ντόπιους και επισκέπτες να ανακαλύψουν τις αμέτρητες ομορφιές της και να τις διασώσουν μέσα στο πέρασμα του χρόνου.

Sifnos is my homeland and 'the one' for me. The island "glistens" in its own light and challenges visitors and locals alike to discover its innumerable beauties and protect them over the course of time.

Sifnos est ma patrie et ma relation de toute une vie. Elle brille et met au défi les habitants et les visiteurs de découvrir ses innombrables beautés et de les faire perdurer au fil du temps.



### Ευχαριστούμε θερμά τους

Ανδρέα Ζαμπέλη, Βένια Καρολίδου, Γιάννη Αντάρτη, Dor Kedmi, Elias & Emma Photography, [kairopotheos.gr](http://kairopotheos.gr), Dr Lindy McMullin, Μουσείο Μπενάκη, & τον Σύλλογο Αγγειοπλαστών Σίφνου.

### Our sincere thanks to / Nous remercions sincèrement

Andreas Zampelis, Benaki Museum, Elias & Emma Photography, Giannis Antartis, Dor Kedmi, [kairopotheos.gr](http://kairopotheos.gr), Dr Lindy McMullin, the Potters' Association of Sifnos & Venia Karolidou.



Ήσασταν εδώ!  
Γνωρίζετε κάτι για εδώ!  
Θέλετε να μοιραστείτε  
κάτι από την εμπειρία σας!

You were here!  
Do you know anything about this place!  
Would you like to share  
something from your experience!

Vous étiez ici!  
Vous connaissez quelque chose de ce lieu!  
Aimeriez-vous bien partager votre expérience!

PHOTO | GIORGOS ZAMPHELIS

# SHARE YOUR EXPERIENCE

## TEXTS



Στείλτε μας τα κείμενα σας.  
Γράψτε την εμπειρία σας  
ή κάτι που γνωρίζετε για το νησί.  
Δείτε το δημοσιευμένο σε κάποιο  
από τα επόμενα τεύχη μας.

Send us your texts.  
Write about your experience  
or something you know about the island.  
See it published in one  
of our next issues.

Envoyez nous vos textes. Écrivez votre  
expérience ou quelque chose que vous  
connaissez concernant l'île. Il sera publié  
dans un de nos prochains numéros.

## PHOTOS



Στείλτε μας εικόνες που έχει  
αποτυπώσει ο φωτογραφικός σας φακός  
και θα θέλατε να τις δείτε τυπωμένες  
στο You Are Here magazine.

Send us the pictures captured  
by your camera which  
ou would like to see printed  
in the "You Are Here" magazine.

Envoyez-nous des photos prises par  
votre objectif et que vous voudriez  
bien voir imprimées dans le magazine  
«You Are Here»

## MOMENTS



Στείλτε μας στιγμές από τις διακοπές  
σας στο νησί και μια φράση, για να τα  
φιλοξενήσουμε στις σελίδες μας.

Send us some of your moments from your  
holidays on the island and one phrase, to be  
inserted in our pages.

Envoyez-nous des moments de vos  
vacances sur l'île ainsi qu'une légende,  
pour qu'ils soient insérés dans notre  
page Moments

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

FACEBOOK | You Are Here magazine  
 INSTAGRAM | youareheresifnos

# Reveal your dream vacation to us & we will make it happen

SIFNOS IS OUR HOME & YOU WILL LOVE IT



QUALITY  
TRAVEL  
SERVICES

SINCE 1987

- Hotels, Apartments
- Houses, Villas
- Rent-a-car
- Ferry tickets
- Flight tickets
- Helicopter charters
- Coach - Bus services
- Private guided tours
- Walking - Trekking tours
- Private boat excursions
- Private boat transfers

Sifnos  
Milos - Serifos  
Folegandros  
Paros - Naxos  
Mykonos - Santorini  
Athens



LICENSE No. (MHTE)  
1172E00000077301



THANK YOU