

Θασιακή Ένωση Καβάλας



Φωτογραφία:
Πρωτομαγιά 1961, Δασύλλο Πρίνου
(Αρχείο Θ.Ε.Κ.)

Θασίων Γεύσεις

Τοπικές
Παραδοσιακές
Συνταγές»



Φίλες και φίλοι της Θάσου,

Η Θασιακή Ένωση Καβάλας, αγαπάτε ακούραστος, συνεισφέρει και φέτος το ταξίδι, στον ξεκίνησε το 1931 στις παραδόσεις, την ιστορία, τον πολιτισμό και τα ήθη και έθιμα τον νησιού μας.

Με το Ημερολόγιο τον 2015 ο ιστορικός σύλλογός μας ελπίζει να ακολουθεί τις κτηνηνισμένες από το χρόνο μνήμες και να φέρει στην αφρόνεια κάποια στοιχεία από τη γαστρονομική (διατροφική) λαογραφία της Θάσου. Ελπίζει ένα γενετικό οδοιπορικό με αυθεντικές παραδοσιακές συνταγές από κάθε κερσό τον αγαπητολογίτην νησιού μας.

Πιστεύοντας πως κάθε συνταγή είναι και μια μικρή ιστορία, θέλουμε να διασώσουμε τη σοφία των γιαγιάδων που ήσαν, σε δύσκολους καιρούς, να ποταμούν και να ευχαριστούν τις πολυμελείς φαμίλιες τους. Θέλουμε να διασώσουμε τις συνταγές τους, που με μεγάλη προσοχή και αγάπη παραδόσαν στις ματιές μας κι εκείνες σε μας.

Στις σελίδες του Ημερολογίου φιλοξενούνται απαντήσεις, παραδοσιακές συνταγές, γνωστές και ξεσασμένες, αγνές, υγιείς, γαστρονικές αλλά και για κάθε μέρα του χρόνου. Συνταγές από αγνά και ευγενή υλικά, που τόσο απλόχερα απορροφεί η ευφορία της Θάσου και η θέλασα που την περιβάλλει.

Ευχαριστούμε θερμά όλους όσους μας βοήθησαν στη σύνταξη των συνταγών. Θέλουμε ευχαριστίες εκφράζουμε και σε όσους μας ενίσχυσαν οικονομικά για την έκδοση του Ημερολογίου.

Μαζί με τις ευχές μας το 2015 να καίρει ο' όλους υγεία και ευτυχία,
ας ευχόμαστε Καλή σας όρεξη.

Χρόνια Πολλά και Ευτυχισμένα

Ο Πρόεδρος και το Δ.Σ. της Θασιακής Ένωσης Καβάλας



Το γενετικό ταξίδι στη Θάσο τον χτες ξεκινά
μ' ένα λυγρό καρντάκι από την κυρία Σταματία Τερλελέ
(Καλλιράνη)



Φωτογραφία:

Το κέρασμα, 1928. (Αρχείο Γεωργίου Αυγουστήδη)

Υλικά:

20 καρύδια πρόσια
γαρύφαλλα ολόκληρα τα οποία
καρφώνουμε πάνω στα καρύδια
(5-6 γαρύφαλλα σε κάθε καρύδι)
1 ξύλο κανέλας
1 κύβο ζάχαρη

Εκτέλεση:

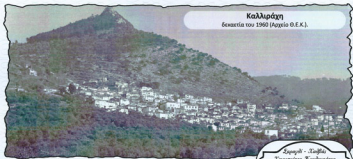
Όλα τα παραπάνω υλικά μπαίνουν
σε μεγάλο γυάλινο βάζο
και μένουν στον ήλιο για 20 μέρες.
Στη συνέχεια ρίχνουμε 1 κιλό κονιάκ
και μένουν στον ήλιο για άλλον ένα
με ενάμισι μήνα.



Ασπράδακτος Θάσος
Αριστείδης Α.Ε.

Ραχώνι, Θάσος
Τ. 25930 81129

Θασιακή Ένωση Καβάλας



Καλλιχώρα
δεκατία του 1960 (Αρχείο Θ.Ε.Κ.).

Χαλβάς θασιτ'κος με το κλειδί από την κυρία Πελαγία Προύτζον (Καλλιχώρα)

Υλικά:

- 4,5 φλιτζάνια τσαγανού ελαιόλαδο
- 3,5 φλιτζάνια τσαγανού σταχτιέντρο

Σιρόφι:

- 1 κούλι ζάχαρη
- 5 ποτήρια νερό
- Αμπαρόριζα (Δανεριαόκι)
- 4 κουταλιές της σούπας μέλι

Σταχτιέντρο:

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε μέχρι τη μέση νερό και ρίχνουμε μύδιαση χροφία σπάγχι. Μέλις βράσει καταβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και προσθέτουμε 3 ποτήρια κρύο νερό. Αφήνουμε να κατασταλάξει η σπάγχι και παίρνουμε την ποσότητα του σταχτιέντρου της συνταγής.

Εκτέλεση:

Ζεσταίνουμε το λάδι σε μια κατσαρόλα και προσθέτουμε το σταχτιέντρο να ζεσταθεί, να μην κάψει. Προσθέτουμε σιγά – σιγά το αλεύρι κι ανακατεύουμε συνεχώς έως όσον το μίγμα να μην κολλά στα τοιχώματα της κατσαρόλας. Κατεβάζουμε από τη φωτιά, να μη ζεσταθεί πολύ, και συνεχίζουμε το ανακάτεμα. Το αλεύρι σε λαδωμένο ταψί και ζυμώνουμε καλά με τα χέρια προσθέτοντας το αλεύρι που περίσσεψε (δεν το ρίχνουμε όλο στην κατσαρόλα, όσο χρειαστεί). Σπρύνουμε το χαλβά στο ταψί, τον χαράζουμε σε ρόμβους και τον κλειδώνουμε. (Με ένα μικρό κλειδί τυλιγμένο σε δι-

φτηνη μεμβράνη παζάρουμε βαθιά μέχρι να αποτυπωθεί σε κάθε κομμάτι). Προαιρετικά προσθέτουμε σουσάμι και ψήνουμε πρώτα στους 180° C για 3/4 της ώρας. Το σκεπάζουμε με λαδόκολλα, καμινώνουμε στους 150° C και ψήνουμε για 2 ώρες ακόμη. Σπρύνουμε το φούρνο και αφήνουμε 10 λεπτά. Ψήνουμε έπειτα το σιρόφι και κρύο το περιχύνουμε στο ζεστό χαλβά, τον οποίο αφήνουμε να απορροφήσει το σιρόφι όλη τη νύχτα.

Σιρόφι - Χαλβάς
Παρασκευή Κινοβουρίας
Θεόδωρος Ελευθερίου (Κορινθί)
Καλλιχώρα
Τ. 25930 91667

Ιανονάριος

Δε		5	12	19	26
Τρ		6	13	20	27
Τε		7	14	21	25
Πε	1	8	15	22	29
Πα	2	9	16	23	30
Σα	3	10	17	24	31
Κυ	4	11	18	25	

Θεσσαλική Ένωση Καβάλας

Λιμένας

δεκαετία του 1950 (Αρχείο Ιωάννη Τσορούρα)



Σταυροπόλεως
Σιαμάτης

Παπακωνσταντίνου Σταυρίδης Α.
Θάσος, Τ. 25930 22131

Σουπιές με τζάτζαλα από τον κύριο Αναστάσιο Μωτίλια (Λιμένας)

Για πολλές οικογένειες τα ψάρια και τα θαλασσινά αποτελούσαν την κύρια τροφή τους. Έτσι εκμεταλλεύονταν τις εποχές για να πουλήσουν τις γριόσεις τους. Το χειμώνα έφτιαχναν τα ψάρια σουπιά και τα θαλασσινά με λιπαρά, ρυζή ή πατάτες. Την άνοιξη χρησιμοποιούσαν αρωματικά χόρτα, τζάτζαλα, για να συνοδεύσουν τα θαλασσινά τους και τα ψάρια, τα καλοκαίρι τα έφτιαχναν. Θαλασσινά έφτιαχναν και τις μέρες της νηστείας. Τα έφτιαχναν ωμά ή τα μαγειρεύαν με ρυζή ή πατάτες για να γίνουν χορταστικά.

Υλικά:

700 γραμ. σουπιές
1+1/2 κιλό αρωματικά χόρτα του βουνού, τα γνωστά τζάτζαλα
3 κουταλιές καυκάλλιδες ψιλοκομμένες
1 ποτήρι ελαιόλαδο θάσος
2 μέτρα κρεμμύδια ξερά ή 3-4 φρέσκα, ψιλοκομμένα
1 λεμόνι, το χυμό
ελατοπυρίγγο

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε τις σουπιές, τις στραγγίζουμε πολύ καλά και τις χτυπάμε με το ξύλινο γουδοχέρι αρκετά. Όταν "μαζέψουν" και ύστερα "απλώσουν" είναι έτοιμες για να τις κόψουμε λωρίδες ή παραλληλόγραμμα κομμάτια. Θάζουμε στην κατσαρόλα τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια και τα τσιγαρίζουμε, προσθέτουμε τις σουπιές. Τις τσιγαρίζουμε κι αυτές και τις "σβήνουμε" με το κρασί, τις ελατοπυρίγγοις, προσθέτουμε ένα ποτήρι ζεστό νερό και τις

αφήνουμε να βράσουν μέτρια να μαλακώσουν αρκετά. Προσθέτουμε τα τζάτζαλα (τα χόρτα του βουνού), ξεμαρμεμένα, στραγγισμένα και κομμένα, τις καυκάλλιδες ωμές, ψιλοκομμένες, και τα αφήνουμε να βράσουν για περίπου 15 λεπτά. Το φαγητό να μετρίει με το "λάδι" του. Λίγο πριν τα καταβράσουμε προσθέτουμε το χυμό λεμονιού. Πασταλίζουμε με θάσοςκη ρίγανη.

Φεβρουάριος

Δε	2	9	16	23
Τρ	3	10	17	24
Τε	4	11	18	25
Πε	5	12	19	26
Πα	6	13	20	27
Σα	7	14	21	28
Κυ	1	8	15	22

Θαλακή Ένωση Καβάλας

Ποταμιά - Ο «Ταρσανάς»

Δεκαετία του 1960 (Αργύριος Β.Ε.Κ.)



Φτεροκεφτέδες

από την κυρία Θιμαλή Βαμβακά (Ποταμιά)

Στην περιοχή της Ποταμιάς που εκδίδεται από το ύψος του Φαριού, που βρίσκεται στις πλάτες της, η φτέρη αναπτύσσεται παντού των άνοιξη. Είναι το πιο κοινό φυτό με πολλαπλές χρήσεις. Η Ποταμιώτικη κουζίνα, τα δύσκολα χρόνια, χρησιμοποίησε τη φτέρη σαν τροφή φτιάχνοντας αρεστές νόστιμα παρασκευάσματα. Ένα από τα πιο πλούσια και παραδοσιακά είναι οι φτεροκεφτέδες. Αναζητήστε τους και σε ταβέρνες του χωριού.

Υλικά:

30 νεαρά βλαστάρια φτέρης, τα κόβουμε όταν είναι ακόμη τρυφερά (πριν ανοίξουν τα φύλλα τους), 10εκ. περίπου

λίμβο, μαϊντανό, δυόσμο, ρίγανη, φρέσκο σκόρδο & σκορδόφυλλα

Αλεύρι για όλες τις χρήσεις (ή προαιρετικά, που φουσκώνει μόνο του, όσο παίρνει προκειμένου να πλάθονται), λίγο αμυγδάκι (φύλλο)

1 κουταλιά της σούπας λάδι, (προαιρετικά 2 αυγά και λίγο τυρί φέτα τριμμένο)

4 μέτρες πατάτες βρασμένες

Αλάτι, αλεύρι, ελαιόλαδο για τηγάνισμα

Εκτέλεση Σιμάρουμε σε καυτό νερό τα βλαστάρια της φτέρης, αφού κόψουμε το μέρος απ' όπου θα αναπτυχθούν τα φύλλα της, και τα λιώνουμε με το παρούνι. Τα αναμιγνύουμε σε ένα σκεύος με τα υπόλοιπα υλικά. Ανακατεύοντας ομογενοποιούμε το μείγμα. Πλάθουμε σε μπαλάκια και τα κάνουμε καφέ δάκτυα τυλίγοντας με την παλάμη μας. Τα αλευρώνουμε και τα τηγανίζουμε σε ελαιόλαδο.



krambousa

Skala Potamias, Thessalon, Greece
T. +30 25930 61190

THEAGENIS

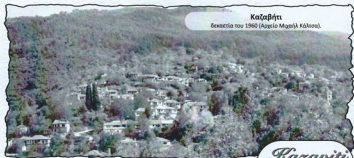
TAVERNA - RESTAURANT

Sofia Tzoulani
Skala Potamias, Thessalon
T. +30 25930 61481
+30 25930 61133

Μάρτιος

Δε	2	9	16	23	30
Τρ	3	10	17	24	31
Τε	4	11	18	25	
Πε	5	12	19	26	
Πα	6	13	20	27	
Σα	7	14	21	28	
Κυ	1	8	15	22	29

Θεσσαλική Ένωση Καβάλας



Καζαβήτι

δωδεκτία του 1960 (Αρχαίο Μονή) (Α. Κόλτσι).

Kazaviti
Traditional Restaurant

Μεγάλης Πύλης Τηλ: 23930 71111

Ντόθιο αρνάκι γεμιστό από την κυρία Κωνσταντίνα Κεραμάση (Καζαβήτι)

Υλικά

1 αρνάκι 10 κιλά, με τη σκουταριά του μόνο (όχι τα έντερα)

1/2 κιλό παύλα, 1/2 κιλό σπανάκι

1 δεμάτι μάραθο, 1/2 δεμάτι δυόσμο

1/2 δεμάτι μαϊντανό, 1 δεμάτι φρέσκα κρεμμυδάκια
αλάτι, πιπέρι

4 σκελίδες σκόρδο, 1 κούπα νερό, 2 κουτίες ρύζι καρόλινα

2 κουτάλες γεμάτες (του φαγητού) ελαιόλαδο

1 ποτηράκι ή 1 φλιτζάνι του καφέ λευκό κρασί

1 λεμόνι και ελαιόλαδο για επίλειψη

Εκτέλεση

Πλένουμε και καθαρίζουμε καλά το αρνάκι. Πλένουμε τη σκουταριά, την ζυμώμεται λίγο σε βραστό νερό και κόβουμε ψιλά κομμάτια τα σπανάκι και τα μαϊντανά, και λίγο μεγαλύτερα κομμάτια τη παύλα (θα μαζέψει όσον μαγειρεύεται) και τ' αφήνουμε στο τρυπητό να στραγγίσει. Πλένουμε παλά καλή τα μαρούλια και τα χοντροκόβουμε. Πλένουμε και φυλοκόβουμε τα κρεμμυδάκια. Καίμε στην κατσαρόλα το ελαιόλαδο (2 κουτάλες του φαγητού) και ρίχνουμε τη σκουταριά να τησάρει, μετά τα κρεμμυδάκια, ανακατεύουμε 2-3 φορές με την κουτάλα και προσθέτουμε το ρύζι. Ανακατεύουμε για λίγο και προσθέτουμε το νερό. Αφήνουμε να σιγοβράσει 30-35 λεπτά. Ρίχνουμε τα λαχανικά, τα μαρούλια και αφήνουμε άλλα 5 λεπτά. Προσθέτουμε αλατοπίπερο (κατά προτίμηση) και 1 ποτηράκι λευκό κρασί. Τα αφήνουμε να πάρουν άλλη μια βράση και τα τραβήξουμε από τη φωτιά να κρυώσουν λίγο. Γεμίζουμε την κοιλιά του αρνιού και την ράβουμε με βελόνα και κλωστή. Χαράζουμε με το μαχαίρι το αρνάκι, κυρίως στα χέρια και στα πόδια και αλατοπιπερώνουμε και βάζουμε τις σκελίδες σκόρδου. Στρίχνουμε στο ταψί κλωστές κλωματσίδες και τοποθετούμε τα γεμιστά αρνιά επάνω.

το αλείφουμε με ένα πινέλο με λαδολάινο. Εάν θέλουμε, καθαρίζουμε πατάτες, τις κόβουμε σε χοντρά κομμάτια, αλατοπιπερώνουμε, βάζουμε φρέσκα ρίγανη, παρμνόνουμε με λαδολάινο και σκεπάζουμε τα ταψί με αλευρομαζάρετο. Αφήνουμε το φούρνο στους 280° C στον αρχή περίπου 45 λεπτά και ύστερα χαμηλώνουμε στους 150° C και σιγοβράσουμε για 4-5 ώρες. Η βράση του ψήσιματος εξαρτάται από το βάρος του αρνιού και από την κούβνη κάθε νοικοκυριού.

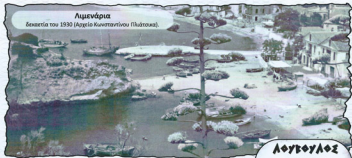
Αριθμολογία

Δε	6	13	20	27
Τρ	7	14	21	28
Τε	1	8	15	22
Πε	2	9	16	23
Πα	3	10	17	24
Σα	4	11	18	25
Κυ	5	12	19	26

Θεσσατική Ένωση Καβάλας

Λιμενάρια

Δεκαετία του 1930 (Αρχείο Κωνσταντίνου Πλάτωνα).



Κουκιά φρέσκα με μάραθο
από την κυρία Ασπμίνη Αγγελίδου (Λιμενάρια)

Υλικά:

- 1 κιά κουκιά φρέσκα (πράσινα) (εξφυλισμένα,
- 1 ματσάκι μάραθο
- 1 φιλόστην λάδι
- 2 κρεμμύδια τριτά
- 1 λεμόνι
- 1 κουταλιά της σούπας σάλτσα ντομάτας
- αλάτι και πιπέρι

Εκτέλεση

Αντί να κρεμμύδια στην κατασρόλα με νερό και ύστερα προσθέτω το λάδι και αφήνω να βράσουν για 15 λεπτά. Προσθέτω τα κουκιά καθαρισμένα από το μαύρο που έχει το κουκί στο «κότμιν» του. Ρίχνω τη σάλτσα και όσο νερό χρειάζεται. Αφού βράσουν λίγο ρίχνω το μάραθο πλυμένο και τεμαχισμένο, το λεμόνι, το αλάτι και το πιπέρι.

ΛΟΥΒΟΥΛΟΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΒΑΛΟΣ
tel 2573021130



RESTAURANT - BAR

Nautilus

GRILL

ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ ΤΡΙΤΣΑΚΗ 10
11527 ΑΘΗΝΑ

Μάιος

Δε		4	11	18	25
Τρ		5	12	19	26
Τε		6	13	20	27
Πε		7	14	21	28
Πα	1	8	15	22	29
Σα	2	9	16	23	30
Κυ	3	10	17	24	31

Θεσσαυτή Ένωση Καβάλας





Ραχίνι

Σεκαetία του 1970 (Αρχείο Λάζαρου Αλβανού).

Καρυδάκι γλυκό

από την κυρία Αναστασία Δονθλέτη (Ραχίνι)

Υλικά:

330 άγουρα καρυδάκια από την ίδια καρυδιά, τα οποία με ένα καρφί τα σταυρώνουμε ένα ένα και τα τρυπάμε
Νερό γλυκό ίσα που να καλύπτονται τα καρυδιά
Ελάχιστη σε ποσότητα ενός καρυδιού τυλιγμένη σε τουλπάνι

Σιρόπι:

12 ποτήρια νερό

5 κιλά ζάχαρη

2 κιλά μέλι

4 κιλά γλυκίζη

2 κουταλιές σούπας γαρύφαλλα μέσα σε ένα τουλπάνι

1 κουτάλα καθαρό αβέστη

Εκτέλεση

Αφού έχουμε ελγίξει τα 330 καρυδάκια, τα βάζουμε σε κατσαρόλα και τα καλύπτουμε με χλιαρό νερό να πάρουν μία βράση. Επαναλαμβάνουμε δεύτερη φορά, προσθέτοντας τη σιρόπι. Μέλις πάρουν βράση, τα βγάζουμε με τρυπήτη κουτάλα προσεκτικά σε καθαρό πάγκο να κρυώσουν. Διακρίνουμε τον αβέστη σε κρύο νερό. Προσθέτουμε σιρόπι σιρόπι τα κρύα καρυδιά και τα ανακατεύουμε σιρόπι σιρόπι μία φορά μόνο (μια γύρα) και τα αφήνουμε να σταθούν 10 λεπτά. Τα βγάζουμε προσεκτικά και τα πλύνουμε 3 φορές υπομονετικά να μην διαλυθούν. Τα αφήνουμε σε καθαρό πάγκο να ξεκουραστούν. Βάζουμε σε κατσαρόλα μεγάλη το νερό, τη ζάχαρη, το μέλι να βράσουν και τα αφήνουμε. Αφού πάρει βράση ρίχνουμε τη γλυκίζη και τα γαρύφαλλα. Δεν πρέπει να βράει το σιρόπι. Αφού τρυπήσουμε πολλές φορές τα καρυδιά με βελόνα, τα βάζουμε στο χλιαρό σιρόπι σε χαμηλή φωτιά και όταν αρχίζει να βράζει, τα αφήνουμε πάλι και αφήνουμε το μέλι, αφού πάρει μέγιστη βράση το γλυκό. Πρέπει να αφήσουμε τα καρυδιά μέσα στο σιρόπι 24 ώρες.



Την επομένη ανοίγουμε στο χαμηλό τη φωτιά να πάρει μία βράση. Το γλυκό μας θα είναι έτοιμο όταν με ένα κουτάλα πάρουμε λίγο σιρόπι και σπάζουμε μια σταγόνα επάνω σε καθαρό σιγανό καύση. Εάν σταθεί, το γλυκό μας είναι έτοιμο. Όταν κρυώσει εντελώς, προσεκτικά με τρυπήτη κουτάλα παίρνουμε τα καρυδιά, φιλτράρουμε το σιρόπι με σουρωτήρι, όπου έχουμε βάλει τούλα επάνω στο γλυκό. Τα αφήνουμε να κρυώσουν καλά, πριν το αποθηκεύσουμε σε γυάλινο δοχείο.

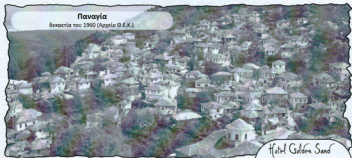
Ιούλιος

Δε	1	8	15	22	29
Τρ	2	9	16	23	30
Τε	3	10	17	24	
Πε	4	11	18	25	
Πα	5	12	19	26	
Σα	6	13	20	27	
Κυ	7	14	21	28	

Θεσσατική Ένωση Καβάλας

Παναγία

δεκαετία του 1960 (Αρχείο Θ.Ε.Κ.).



Hotel Golden Sand

Jannis Christakis
94004 Chris Ammoudia Thessos

Summer Telephone: 25930-61771

Μαλονασκεφτές

από τον κύριο Γιώργο Καβάζη (Παναγία)

Υλικά:

1 καύα « Μαλούσες
(είδος μαλακίου με ονομασία ανεμώνες της θάλασσας)
1 κρεμμύδι
αλάτι
πιπέρι
αλεύρι
ελαιόλαδο για τηγάνισμα

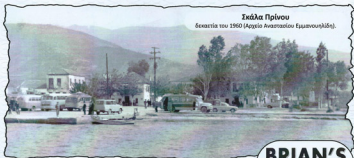
Εκτέλεση

Πλένουμε πολύ καλά τις μαλούσες 3 φορές με κρύο νερό και μια φορά με χυμό για να ξεκολλήσει η άμμος. Τις βάζουμε στο σουρωτήρι για να στεγνώσουν. Μετά τις ρίχνουμε σε μια λεκάνη μαζί με το κρεμμύδι (ξυμμένο ή τριμμένο) ελάχιστο αλάτι - πιπέρι και αλεύρι, όσο χρειαστεί, ώστε να γίνει σπυρέο μείγμα. Όλα αυτά τα ανακατεύουμε πολύ καλά και ρίχνουμε κουταλιές μέσα σε ένα τηγάνι με καυτό λάδι για να ψηθούν κι από τις δύο πλευρές.

Ιούλιος

Δε		6	13	20	27
Τρ		7	14	21	28
Τε	1	8	15	22	29
Πε	2	9	16	23	30
Πα	3	10	17	24	31
Σα	4	11	18	25	
Κυ	5	12	19	26	

Θαλασσιή Ένωση Καβάλας



Σκάλα Πρίνου

Σεκατία του 1960 (Αρχείο Αναστασίου Εμμανουηλίδη).

BRIAN'S
Ονειρο Σελήης
Gastronomy & Lifestyle

Φανερώνεται από την κυρία Λασκαρίνα Κραμνίδα (Πτρίνος)

Υλικά:

- 6 ποτήρια του νερού αλεύρι κοσκινισμένο
- 1+1/4 ποτήρι του νερού ελαιόλαδο ή καλαμποκέλαδο
- 1+1/2 ποτήρι του νερού χυμό νερό
- 1/4 σταφίδες ξανθές
- 1/2 κούλι (ή ξαχρη) (ή λιγότερη)
- 1 κουταλάκι του γλυκού γαρόφαλλο σκόνη
- 1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα σκόνη
- 1/2 κουταλάκι μαστίχα Χίου κομμένο
- 1+1/2 μπίκιν
- 1 πρέζα αλάτι
- ξύσμα ενός πορτοκαλιού
- 1 κούπα καρόδια αλεσμένα
- 1/2 κουταλάκι του γλυκού σόδα φαγητού

Εκτέλεση

Σε μεγάλη λεκάνη ζυμώματος ρίχνω το κοσκινισμένο αλεύρι με την κανέλα, το γαρόφαλλο, τη μαστίχα, την πρέζα αλατιού, το μπίκιν, το ξύσμα πορτοκαλιού και τα ανακατεύουμε ν' αναμειχθούν με το αλεύρι. Ανοίγω μία τρύπα με τη χέρια στη μέση της λεκάνης και προσθέτω το λάδι καυτό. Τρίβω το αλεύρι με το λάδι και προσθέτω το νερό όπου διαλύω τη σόδα του φαγητού. Προσθέτω τη ξαχρη, τις σταφίδες και τα καρόδια. Συμώνω με τα χέρια, έως όπου γίνει ένα μπάρα που ξεκολλάει από τη λεκάνη. Σε μεγάλο λαδωμένο ταψί το

αδειάζω ομοιόμορφα και με βρεγμένο μαχαίρι χαράζω την πίτα σε τεμάχια. (Κάθε φορά βουτάω το μαχαίρι στο νερό και μετά χαράζω). Ψήνω σε προθερμασμένο φούρνο με αέρα στους 180° C για 45 λεπτά περίπου.

Αίγιονστος

Δε	3	10	17	24	31
Τρ	4	11	18	25	
Τε	5	12	19	26	
Πε	6	13	20	27	
Πα	7	14	21	28	
Σα	1	8	15	22	29
Κυ	2	9	16	23	30

Θεσσατική Ένωση Καβάλας

Κάστρο

δοκιασία του 1970 (Αρχείο Σαπφώς Αγγελίδου).



Καντίνα «η Καστρινή»

Μαρία Χατζή

Κάστρο Αιμεναρίων

T. 6944 931112

Σαρμαδάκια

από την κυρία Μαγδαληνή Αγγελίδου (Αιμεναρία)

Υλικά

200 αμπελόφυλλα

80 μικρά κουταλάκια ρύζι

8 κρεμμυδάκια φρέσκα

3 κρεμμύδια ξηρά

1 ματσάκι μάραθο

1 κούτα άνθος

1 μεγάλη κούτα σαλάτας σπανάκι και χόρτα παλά

(πιθανόν να είναι τα σέσκουλα) καλά πλυμένα και ψυλοκομμένα

1 κούτα λάδι

1 λεμόνι

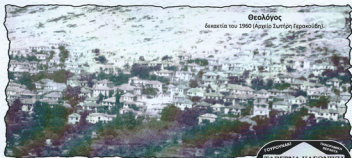
Εκτέλεση

Σεματάμε τα φύλλα και τα στραγγίζουμε. Σε ένα μπλιτ μεγάλο βάζουμε τα κρεμμύδια ψυλοκομμένα, το ρύζι, το μάραθο, τον άνθο, αλάτι, πιπέρι και τα λαχανικά. Τα τριβουμε όλα μαζί να γίνουν ένα μίγμα καλό. Βάζουμε σε κάθε φύλλο 1 κουταλάκι μίγμα και το τυλίγουμε. Μόλις συμπληρωθεί μία στρώση στην καποαρόλα με σαρμαδάκια, βάζουμε λίγο λεμόνι και λίγο λάδι και συνεχίζουμε έως ότου τελειώσουν τα υλικά. Σκεπάζουμε με ένα μεγάλο πιάτο, ρίχνουμε 4 φλιτζάνια ζεστό νερό, το λάδι, το λεμόνι και ταποθετούμε την καποαρόλα στη φωτιά με σκεπασμένο το καπάκι. Αφήνουμε να βράσουν τα σαρμαδάκια ώσπου να απορροφήσουν τα υγρά.

Σεωτέμβριος

Δε		7	14	21	28
Τρ	1	8	15	22	29
Τε	2	9	16	23	30
Πε	3	10	17	24	
Πα	4	11	18	25	
Σα	5	12	19	26	
Κυ	6	13	20	27	

Θεσσατική Ένωση Καβάλας



Χονκλώματα

από την κυρία Καλλιρόη Πιστέλα (Θεολόγος)

Υλικά - Προετοιμασία

1 κρεμμύδι ξερό, πλυμένο, ψιλοκομμένο. Σιπάρουμε σε μαρό φιλιζίν του τσαγκού ελαιόλαδο έως ότου να ροδίσει. Μετά ρίχνουμε μέσα 1 φιλιζίν τσαγκού ρού καρόλινα να σοταριστεί και αυτό, προσθέτουμε 1/2 καλό χοιρούλα (είδος μανιταριών), αφού τα πλύνουμε πολύ καλά τα βάζουμε στο τρυπητό και ρίχνουμε επάνω τους (ζεστό νερό για καλύτερο καθαρίσμα. Αφού στραγγίσουν, τα ψιλοκόβουμε και τα ρίχνουμε να σοταριστούν λίγο. Προσθέτουμε 3 φιλιζίν τσαγκού νερό, 1/2 κουταλιά του γλυκού αλάτι και 1/2 κουταλιά του γλυκού πιπέρι. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και αναβράζουμε το μίγμα για 10 λεπτά (ή ως ότου φουσκώσει το ρού). Το αφήνουμε να κρυώσει. (Εγώ προσωπικά προσθέτω και 1/2 δαμάσκη μάρκο, πλυμένο, κομμένο).

Εκτέλεση

Για τα δύο σκεπτά φύλλα που χρειάζονται για την πίτα :

Για ένα μπολ ρίχνουμε 2 φιλιζίνια αλεύρι, 1/2 φιλιζίν τσαγκού ελαιόλαδο και μια πρέζα αλάτι. Ρίχνουμε 1 φιλιζίν ζεστό νερό. Το ζυμώνουμε έως ότου γίνει μια σφαιρή ζύμη. Το χωρίζουμε σε δύο μέρη και ανοίγουμε με τη πλασταριά (πλαστήρι) πάνω σε αλευρωμένη επιφάνεια 2 φύλλα για μικρό ταψί φούρνου. Λαδώνουμε το ταψί και απλώνουμε το ένα φύλλο. Το αλείφουμε με λίγο λάδι και προσθέτουμε το μίγμα. Το ισιώνουμε με κουτάλι ομοιόμορφα και το σκεπάζουμε με το δεύτερο φύλλο. Λαδώνουμε την επιφάνεια, χωρίζουμε την πίτα, σταυρώνουμε και την ψήνουμε σε προθερμα-

σμένο φούρνο στις αντιστάσεις για μισή ώρα περίπου στους 180° C. (εξαρτάται από την κουζίνα σας).

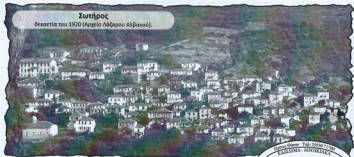
Οκτώβριος

Δε		5	12	19	26
Τρ		6	13	20	27
Τε		7	14	21	28
Πε	1	8	15	22	29
Πα	2	9	16	23	30
Σα	3	10	17	24	31
Κυ	4	11	18	25	

Θαλασσιή Ένωση Καβάλας

Σωτήρος

8εκάρτι του 1920 (Αρχείο Αθήνων Αλβανού).



Πασερολάχανα

από την κυρία Γαυργία Αγαθητού (Σωτήρος)

Υλικά

- 1 κιλό ντομάτες άγουρες (πράσινες)
- 1 κιλό πατεριές σταμπόλας (αίρατες) πράσινες
- 3 κιλά λαχανίδες πράσινες (κραματά στην βασίτσκη διάλεκτη)
- 2 μεγάλες φλιτζάνες αλάτι
- 3 κουταλιές της σούπας γεμάτες ξινό (λεμόνι/τζου)
- 1 δεμάτι μάραθο.

Εκτέλεση

Πλένουμε καλά όλα τα λαχανικά. Τυμχιζουμε φιλά φιλά τις λαχανίδες. Χαράκνουμε (χαράζουμε) τις ντομάτες και τις πατεριές. Τότε υπήρχαν ειδικοί κουβάδες από ξύλο, τώρα σε γυάλινο δοχείο καλύτερα, ή πλαστικό χωρητικότητας 5 κλών. Τοποθετούμε στη βάση τις χαραγμένες ντομάτες, τις πατεριές και επάνω τις λαχανίδες ψιλοκαμμένες και το μάραθο όλο. Προσθέτουμε τα 2 φλιτζάνια αλάτι και τις 3 κουταλιές της σούπας ξινό και τ' αφήνουμε σκεπασμένα ένα βράδυ. Το πρωί προσθέτουμε νερό μέχρι να τα σκεπάζει και κάθε μέρα τα ανακατεύουμε καλά επί 20 μέρες. (Τότε έπλεναν τα χέρια τους και τα ανακάτευαν.) Είναι έτοιμα για μαγείρεμα. Σερβίλουμε την άλλη καλά (για 4 μερίδες πρόσηρα των λαχανικών: ένα τριτηστό που στραγγίζουμε τα μακαρόνια) και τα ψιλοκόβουμε. Σιτάρουμε 1 μεγάλο κρεμμύδι ή 2 μικρά ψιλοκαμμένα με ένα φλιτζάνι μεγάλο ελαιόλαδο για 5 λεπτά μέχρι να χρυσοψίσει. Προσθέτουμε τα πατερολάχανα να σωταριστούν και νερό, έως ότου να καλυφθούν τα λαχανικά.



Χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε να σιγοβράσουν περίπου 30 λεπτά. Έχουμε βράσει 1/2 κιλό πασάλα φιλά (ήρα και αψού) τα στραγγίζουμε τα ρίχνουμε στα πατερολάχανα και τα αφήνουμε 10-15 λεπτά να χυλώσουν. Εάν θέλουμε, προσθέτουμε 1 κόκκινη καυτερή πιπεριά. Συνοδεύεται το φαγητό με ελιές βλαστόδες (τοσκατίες) και κρασί.

Νοέμβριος

Δε	2	9	16	23	30
Τρ	3	10	17	24	
Τε	4	11	18	25	
Πε	5	12	19	26	
Πα	6	13	20	27	
Σα	7	14	21	28	
Κυ	1	8	15	22	29

Θεολογική Ένωση Καβάλας



Σκάλα Μαρμής
Δεκαετία του 1960 (Αρχείο Θ.Ε.Κ.)

Σαραγλί θασιτ'κο
από την κυρία Μαρία Χαλδέζον (Μαρμής)



Υλικά:

- 1 κilo αλεύρι κοσκινισμένο
- 1 ποτήρι του νερού λάδι εκλεπτό
- 1 ποτήρι του νερού νερό
- 1/2 κουταλάκι της σούπας ζάδι
- 1/2 ποτήρι του νερού λάδι επάνω στα φύλλα

Σιρόφι:

- 4 φλιτζάνες τσαγιού ζάχαρη (καύστες)
 - 1 φλιτζάνι μέλι
 - 6 φλιτζάνες νερό
 - κανέλα (λίλα, γαρόφαλλα, ξύσμα πορτοκαλιού
- ΚΑΝΕΛΑ ΚΑΙ ΚΑΡΥΔΙΑ ΤΡΙΜΜΕΝΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ**

Εκτέλεση

Σε λευκό ζυμωμάτος βάζουμε το κοσκινισμένο αλεύρι με το ποτήρι του λαδιού και τη 1/2 κουταλάκι σούπας ζάδι και το νερό και ζυμώνουμε να γίνουν όλα μία μαλακή ζύμη.

Την αφήνουμε να ξεκουραστεί 15 λεπτά και τη χωρίζουμε σε 5 ίσες μπάλες που ανοίγουμε επάνω σε ελευθερωμένη επιφάνεια σε φύλλα μέτρου πάχους. Τοποθετούμε το κάθε φύλλο στο ταψί μαζιμένο (σουρωμένο) το ένα δίπλα στο άλλο, ρίχνουμε το μισό ποτήρι λάδι επάνω στα φύλλα και ψήνουμε στους 180° C, σε προθερμασμένο φούρνο με αέρα για 30 λεπτά (άλλη λέει 1 ώρα, άλλη 10 λεπτά) έως ότου ροδίσει. Το ραντίζουμε με λίγες στάλες νερό και το παρσώνουμε

με το ζιστό-εφρότι (και τα δύο ζιστά) και πάλι στο φούρνο να πει όλα το σερβί. Το βγάινουμε και παταλίζουμε με τριμμένα καρόδια και κανέλα.

Δεκέμβριος

Δε		7	14	21	28
Τρ	1	8	15	22	29
Τε	2	9	16	23	30
Πε	3	10	17	24	31
Πα	4	11	18	25	
Σα	5	12	19	26	
Κυ	6	13	20	27	

Θασισι Ένωση Καβάλας



Το γενετικό ταξίδι στη Θάσο του χτες τελειώνει
με τατάγ'κα δια χειρός Σταύρου Καραμανιόλα
(Πρίνος 1911 - 2014).

Για το μωαβί τον λούτρο μού δώσ' ο μωαβίμπα Σταύρος,
να κόψω λάπατα, παβιά, δύσσομο και κόνα γράδα.
Κραμιά κι' αχρυσόλκιμα, κολλοσθοκαρράδες,
μ' αλαργοτσάνιας σπασμένης κι' ιερών καρδόνις νταμάτης.
Τσικνοκόλλες, κραμυσορόφυλλα, αμφοκαρκαλούδια
ταύτ'λα, σπαράγγια, κονκοκόλλες, βελόκιμα, σταμωσούλια.
Κολλοσθόκα, μαντανά, βέντα, αχρυσοκρημνίσες,
σπασόκα, σκόρδα, κάρδαμο, καρφούλες ραπανίσες.
Φτίρες, θλαστοάγια σερνίσες, αυτά που λιν σερνίς
που ο Ρήγας Γάδινος έγραψε στην έρημο με ρήξ.
Με λίγο λάδι στην αση, σπαρότσο στο τέλος
γίνονται τα τατάγρια, που ν' ο σπαθούς μου ο Φέβος.
Εγώ τ' αλλότ'ω θέλαα, έβλε και λίγη σόγια,
και για το σπατόλκιμα είναι φταμένα τα λόγια.
Από Δαντίρα ως Κυριακή τατάγρια να τρώω,
δε λένω ότι, μάλλον λένω τι ιερία με κι
Κι' αν κάποιον - κάποιον θέλαα μας έβρισκαν Σταυράκη
μας φθάνουν λίγα, Σταύρο μου, τατάγ'κα και γραβιά.
Σταύρο, αυτό που μου 'κανε, γιατί δεν το βινδω
κι' όταν έρθω κι' όταν σταβή, πουνού το διαλάδω.
Καλός που είσαι σπαστής, πολύ καλός και έβλε,
μα πένω απ' όλα είσαι καλόντασος, μαρενι τον Χάρο,
μηνι μαρενι τον Χάρο!

Το ποίημα μελοποιήθηκε το 1992 από τον Αργύριο Μπακογιάνη,
(Ωδίσκος «Οδοιπορτόνιο»).

Έρινα - καταγραφή συνταγών:
Καλαμαρίνη Οδύσση, Τεργιλέ Αγγέλα

Θεσσαλική Ένωση Καβάλας



Εορτολόγιο 2015

Αγυρί 05.02
 Αγρίος 17.09
 Άγιος 08.11
 Αδαίο 19.12
 Αγυ 21.01
 Αδαμάντιο 13.12
 Αδαμάντιο 26.08
 Αδαμάντιος 18.01
 Αδαμάντιος 25.11
 Αδαμάντιος 18.07
 Αδαμάντιος 30.08
 Αδαμάντιος 17.03
 Αδαμάντιος 01.07 01.11
 Αδαμάντιος 22.05 12.04
 Αδαμάντιος 30.11
 Αδαμάντιος 30.11
 Αδαμάντιος 17.05
 Αδαμάντιος 15.12
 Αδαμάντιος 01.09
 Αδαμάντιος 25.07 08.12
 Αδαμάντιος 22.12 12.04
 Αδαμάντιος 17.01
 Αδαμάντιος 30.06
 Αδαμάντιος 01.07 01.11
 Αδαμάντιος 18.09
 Αδαμάντιος 20.10
 Αδαμάντιος 05.04
 Αδαμάντιος 04.12
 Αδαμάντιος 01.01
 Αδαμάντιος 11.11
 Αδαμάντιος 11.01
 Αδαμάντιος 08.11
 Αδαμάντιος 30.10
 Αδαμάντιος 23.04
 Αδαμάντιος 13.05
 Αδαμάντιος 25.05 08.03 14.11
 Αδαμάντιος 01.07 01.11
 Αδαμάντιος 13.12
 Αδαμάντιος 15.08
 Αδαμάντιος 26.10
 Αδαμάντιος 16.08
 Αδαμάντιος 03.10 17.12
 Αδαμάντιος 05.08
 Αδαμάντιος 05.05
 Αδαμάντιος 21.05
 Αδαμάντιος 15.12
 Αδαμάντιος 24.04
 Αδαμάντιος 17.09
 Αδαμάντιος 26.12
 Αδαμάντιος 25.03
 Αδαμάντιος 11.09
 Αδαμάντιος 34.12
 Αδαμάντιος 01.09

Αδαμάντιος 02.03
 Αδαμάντιος 20.01
 Αδαμάντιος 10.10
 Αδαμάντιος 15.02 22.06
 Αδαμάντιος 20.09
 Αδαμάντιος 13.12
 Αδαμάντιος 06.04
 Αδαμάντιος 11.07
 Αδαμάντιος 25.09
 Αδαμάντιος 05.09
 Αδαμάντιος 30.10
 Αδαμάντιος 27.10 10.04
 Αδαμάντιος 17.04
 Αδαμάντιος 20.07
 Αδαμάντιος 09.05
 Αδαμάντιος 14.09
 Αδαμάντιος 21.12
 Αδαμάντιος 11.01
 Αδαμάντιος 28.02
 Αδαμάντιος 08.05
 Αδαμάντιος 06.01
 Αδαμάντιος 08.07
 Αδαμάντιος 18.04
 Αδαμάντιος 03.04 23.10
 Αδαμάντιος 29.12
 Αδαμάντιος 06.01
 Αδαμάντιος 18.05
 Αδαμάντιος 04.02 14.05
 Αδαμάντιος 09.09
 Αδαμάντιος 07.01
 Αδαμάντιος 10.07
 Αδαμάντιος 01.07 01.11
 Αδαμάντιος 02.10
 Αδαμάντιος 07.07
 Αδαμάντιος 29.09
 Αδαμάντιος 21.05
 Αδαμάντιος 04.04
 Αδαμάντιος 12.04
 Αδαμάντιος 15.04
 Αδαμάντιος 08.10
 Αδαμάντιος 04.07 13.12
 Αδαμάντιος 15.10
 Αδαμάντιος 12.07
 Αδαμάντιος 11.05
 Αδαμάντιος 04.06
 Αδαμάντιος 15.08 21.01 08.09
 Αδαμάντιος 17.07
 Αδαμάντιος 23.04
 Αδαμάντιος 26.11
 Αδαμάντιος 12.02
 Αδαμάντιος 25.11
 Αδαμάντιος 18.11

Θαλασσιή Ένωση Καβάλας

Αδαμάντιος 08.11
 Αδαμάντιος 26.08
 Αδαμάντιος 13.09
 Αδαμάντιος 02.06
 Αδαμάντιος 06.12
 Αδαμάντιος 26.01
 Αδαμάντιος 11.07
 Αδαμάντιος 15.08
 Αδαμάντιος 27.07
 Αδαμάντιος 26.07
 Αδαμάντιος 07.02
 Αδαμάντιος 12.04
 Αδαμάντιος 29.06
 Αδαμάντιος 04.05 08.10
 Αδαμάντιος 29.06
 Αδαμάντιος 17.04
 Αδαμάντιος 18.11
 Αδαμάντιος 23.02
 Αδαμάντιος 23.09
 Αδαμάντιος 07.01
 Αδαμάντιος 08.07
 Αδαμάντιος 05.12
 Αδαμάντιος 06.05
 Αδαμάντιος 13.05 07.10
 Αδαμάντιος 10.05
 Αδαμάντιος 17.09
 Αδαμάντιος 12.12
 Αδαμάντιος 08.11
 Αδαμάντιος 14.09
 Αδαμάντιος 27.12
 Αδαμάντιος 26.11
 Αδαμάντιος 01.02 01.09
 Αδαμάντιος 21.10
 Αδαμάντιος 06.09
 Αδαμάντιος 22.01
 Αδαμάντιος 25.08
 Αδαμάντιος 08.08
 Αδαμάντιος 01.02
 Αδαμάντιος 27.06
 Αδαμάντιος 22.11
 Αδαμάντιος 14.11
 Αδαμάντιος 19.02
 Αδαμάντιος 06.01 26.12
 Αδαμάντιος 06.05
 Αδαμάντιος 03.02
 Αδαμάντιος 16.02
 Αδαμάντιος 05.10
 Αδαμάντιος 25.12
 Αδαμάντιος 09.05
 Αδαμάντιος 15.12
 Αδαμάντιος 19.03
 Αδαμάντιος 13.11