

«Τόποι με διατροφικές συνήθειες, που διαμορφώθηκαν μέσα από μια πολυπολιτισμική συμβίωση ανθρώπων διαφορετικής καταγωγής με τη δική τους γαστρονομική ιστορία.

Μέσα από τις ντόπιες αλλά και τις προσφυγικές γαστρονομικές καταβολές που κληρονομούνται, με μια συνεχή ζύμωση, έχουμε στον τόπο μας μια κουζίνα περίτεχνη και ιδιαίτερα γευστική»



Η ΘΡΑΚΗ ΚΑΙ Ο ΠΟΝΤΟΣ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΜΑΣ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ 2025
ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΑΙΓΙΝΙΟΥ



Η ΘΡΑΚΗ ΚΑΙ Ο ΠΟΝΤΟΣ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΜΑΣ



*«Τόποι με διατροφικές συνήθειες,
που διαμορφώθηκαν μέσα
από μια πολυπολιτισμική συμβίωση
ανθρώπων διαφορετικής καταγωγής
με τη δική τους γαστρονομική ιστορία.
Μέσα από τις ντόπιες αλλά και
τις προσφυγικές γαστρονομικές καταβολές
που κληρονομούνται,
με μια συνεχή ζύμωση,
έχουμε στον τόπο μας μια κουζίνα περίτεχνη
και ιδιαίτερα γευστική».*



ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ 2025
ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΑΙΓΙΝΙΟΥ

Ιανουάριος 2025						
Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Φεβρουάριος 2025						
Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Μάρτιος 2025						
Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Απρίλιος 2025						
Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Μάιος 2025						
Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Ιούνιος 2025						
Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Ιούλιος 2025						
Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Αύγουστος 2025						
Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Σεπτέμβριος 2025						
Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Οκτώβριος 2025						
Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26

Νοέμβριος 2025						
Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23

Δεκέμβριος 2025						
Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Ιανουάριος 2025

ΚΑΡΒΑΒΙΤΣΑ Η΄ ΜΠΑΜΠΩ

Παραδοσιακός Θρακιώτικος Χριστουγεννιάτικος μεζές από βρασμένα χοιρινά έντερα, γεμιστά με συκωταριά, χοιρινό κρέας, πράσο και ρύζι. Σερβίρεται ως σούπα ή ψητή στο φούρνο



Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Φεβρουάριος 2025

ΛΑΧΑΝΟΝΤΟΛΜΑΔΕΣ

Θρακιώτικο χειμωνιάτικο φαγητό με ψιλοκομμένο χοιρινό κρέας και ρύζι, τυλιγμένα σε φύλλα από λάχανο τουρσί



Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Μάρτιος 2025

ΚΑΒΟΥΡΜΑΣ

Θρακιώτικο «αλλαντικό» από ψαχνό κρέας μοσχαρίσιο και χοιρινό βρασμένο σε καζάνι για ώρες, με μαύρο πιπέρι, ρίγανη και ελάχιστο λίπος



Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Απρίλιος 2025

ΚΕΡΚΕΛΙΑ

Ποντιακά Πασχαλινά νησίσιμα κουλουράκια με ελαιόλαδο,
που τα μοιράζουν στα παιδιά την Κυριακή των Βαΐων



Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Μάιος 2025

ΩΤΙΑ (ΑΥΤΙΑ)

Ποντιακό πατροπαράδοτο τηγανητό γλύκισμα για κάθε γιορτινή περίπτωση, γάμο, αρραβώνα ή βάπτιση

Φτιαγμένα με αλεύρι, αυγά, γάλα και πασπαλισμένα με άχνη, κανέλα ή μέλι θυμίζουν τηγανίτες ή ντόνατς.



Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Ιούνιος 2025

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΑΤΖΙΚΑ ΚΑΙ Υ/ΕΒΡΙΣΤΟΝ

Ποντιακό φαγητό για κάθε εποχή με προψημένα καφέ ζυμαρικά σαν τις χυλοπίτες (υ/εβριστόν) βρασμένα με καυτερή σάλτσα (ατζικά) από κόκκινες πιπεριές, σκόρδο, κόλιανδρο, φρέσκια ντομάτα, ελαιόλαδο και κρασί.



Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Ιούλιος 2025

Στραπατσάδα ή Καγιανάς

Πρόχειρο καλοκαιρινό θρακιώτικο φαγητό με ψιλοκομμένες κόκκινες ντομάτες, ανακατεμένες στο τηγάνι με αυγά, τυρί, ελαιόλαδο και μυρωδικά.



Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Αύγουστος 2025

ΨΑΡΟΜΑΚΑΡΙΑ ΜΙ ΜΠΛΙΓΟΥΡ'

Εύκολο και νόστιμο θρακιώτικο φαγητό με σπιτικό κοτόπουλο, πλιγούρι, τριμμένη φρέσκια ντομάτα, κόκκινο πιπέρι και ελαιόλαδο



Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Σεπτέμβριος 2025

ΠΕΡΕΣΚΙΑ, ΠΙΡΟΣΚΙ Η΄ ΠΙΣΙΑ

Ποντιακό νηστήσιμο ή αρτύσιμο έδεσμα σε μορφή βαρκούλας, τηγανητό σε ηλιέλαιο, με πατάτα, τυρί ή κιμά για όλες τις μέρες και ώρες. Συνοδεύεται συχνά από το ταν (αριάνι)



Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Οκτώβριος 2025

ΜΑΝΤΙ

Ποντιακά φρέσκα γεμιστά ζυμαρικά με ανάμεικτο κιμά, κρεμμύδι, βρασμένα σε ζωμό κρέατος. Σερβίζονται με γιαούρτι πασπαλισμένο με κόκκινο καυτερό πιπέρι ή σάλτσα ντομάτας



Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Νοέμβριος 2025

ΠΟΡΤΣ ΜΕ ΜΟΣΧΑΡΙ

Ποντιακή χειμωνιάτικη σούπα λαχανικών με μοσχάρι, λάχανο, σέλινο, κρεμμύδια, παντζάρι, λεμόνι, καρότο, πράσινες πιπεριές, μαύρο και κόκκινο πιπέρι, ελαιόλαδο και κρασί



Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Δεκέμβριος 2025

«ΤΑ ΕΝΝΙΑ ΦΑΓΙΑ» Στη Θράκη, το βράδυ της παραμονής των Χριστουγέννων στο τραπέζι υπάρχουν «εννιά νηστήσιμα φαγιά», όσοι και οι μήνες της κήσης της Παναγιάς



Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ΑΡΓΙΕΣ ΤΟΥ 2025

ΤΕΤΑΡΤΗ	1/1	Πρωτοχρονιά
ΔΕΥΤΕΡΑ	6/1	Θεοφάνεια
ΔΕΥΤΕΡΑ	3/3	Καθαρά Δευτέρα
ΤΡΙΤΗ	25/3	Ευαγγελισμός της Θεοτόκου

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	18/4	Μεγάλη Παρασκευή
ΣΑΒΒΑΤΟ	19/4	Μεγάλο Σάββατο
ΚΥΡΙΑΚΗ	20/4	Κυριακή του Πάσχα
ΔΕΥΤΕΡΑ	21/4	Δευτέρα του Πάσχα
ΠΕΜΠΤΗ	1/5	Εργατική Πρωτομαγιά

ΚΥΡΙΑΚΗ	8/6	Πεντηκοστή
ΔΕΥΤΕΡΑ	9/6	Αγίου Πνεύματος
ΠΕΜΠΤΗ	15/8	Κοίμηση της Θεοτόκου
ΤΡΙΤΗ	28/10	Ημέρα του Όχι
ΠΕΜΠΤΗ	25/12	Χριστούγεννα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	26/12	Σύναξη της Θεοτόκου

Πώς να χάσει επτά κιλά τ' βδουμάδα τρώοντας απ' ούλα

Πρωινό: Ένα μαστραπατζούδ' τσιάι απού κυδουνόφλα, σκέτου χωρίς ζάχαρ'.

Πρόγευμα: Κράνα κι ένα τσιαρδούδ νιρόν, για να χουνέψτι.

Γεύμα: Ένα πνάκ σιουρμπέτ' ή ταρατόρ, μσό κι μσό μι του ξύδ'.

Δείπνο: Αγρίδισ απού μπαϊρίσιου κλήμα, μι συμπλήρουμα άγρα τσάπουρνα.

Άμα συνιχίσι αυτή τ' δίτα παραπάν' απού μια βδουμάδα, θα ναχτι τα ιξής αποιλέσματα: Θα πιρδικλώνιστι στην ισιάδα, θα μπαιλντίσιουν τα μάτια σας, θα νειριάζιστι δαγκουσιές κι θα αντραλιάζιστι. Τα αντίρά σας θα μαζουχτούν κι η κλιά σας θ' ακουμπήσ' στ' ραχουκαλιά.

B.M.Z

ΗΜΕΡΕΣ ΑΔΕΙΑΣ

04-ήμερα

18 – 21 Απριλίου

25 – 28 Δεκεμβρίου

3-ήμερα

4 – 6 Ιανουαρίου

1 – 3 Μαρτίου

7 – 9 Ιουνίου

15 – 17 Αυγούστου