

ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

gastronomy routes



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΑΚΗΣ

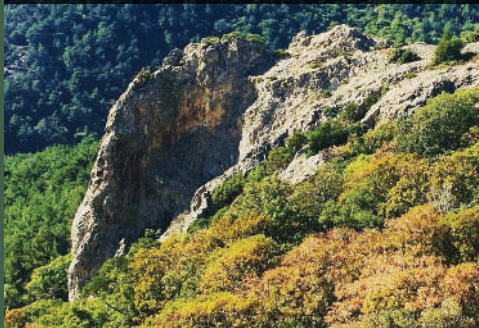
25%

Πρωτογενής Τομέας
Primary Sector



40%

Ορεινός Όγκος
Mountain Massif



63%

Τριτογενής Τομέας
Tertiary Sector



28%

Οδικός Τουρισμός
Road Tourism



REGION OF EASTERN MACEDONIA AND THRACE

3,8

Εκατομμύρια / Millions
Διεθνείς Αφίξεις
International Arrivals



**Άυλη Πολιτιστική
Κληρονομιά**

Intangible Cultural Heritage

Σηροτροφία
Sericulture



**Άυλη Πολιτιστική
Κληρονομιά**

Intangible Cultural Heritage

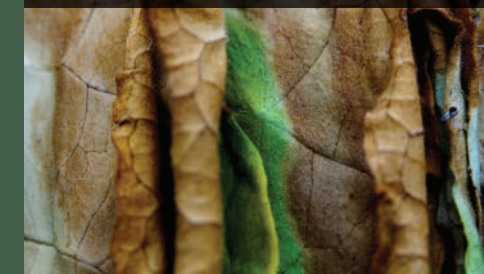
Μελισσοκομία
Beekeeping



**Άυλη Πολιτιστική
Κληρονομιά**

Intangible Cultural Heritage

Καπνά
Tobacco



Facts
Figures





ΔΗΜΟΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΤΙΚΗ ΕΒΡΟΣ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.

ΣΑΜΟΘΡΑΚΗ - ΕΒΡΟΣ

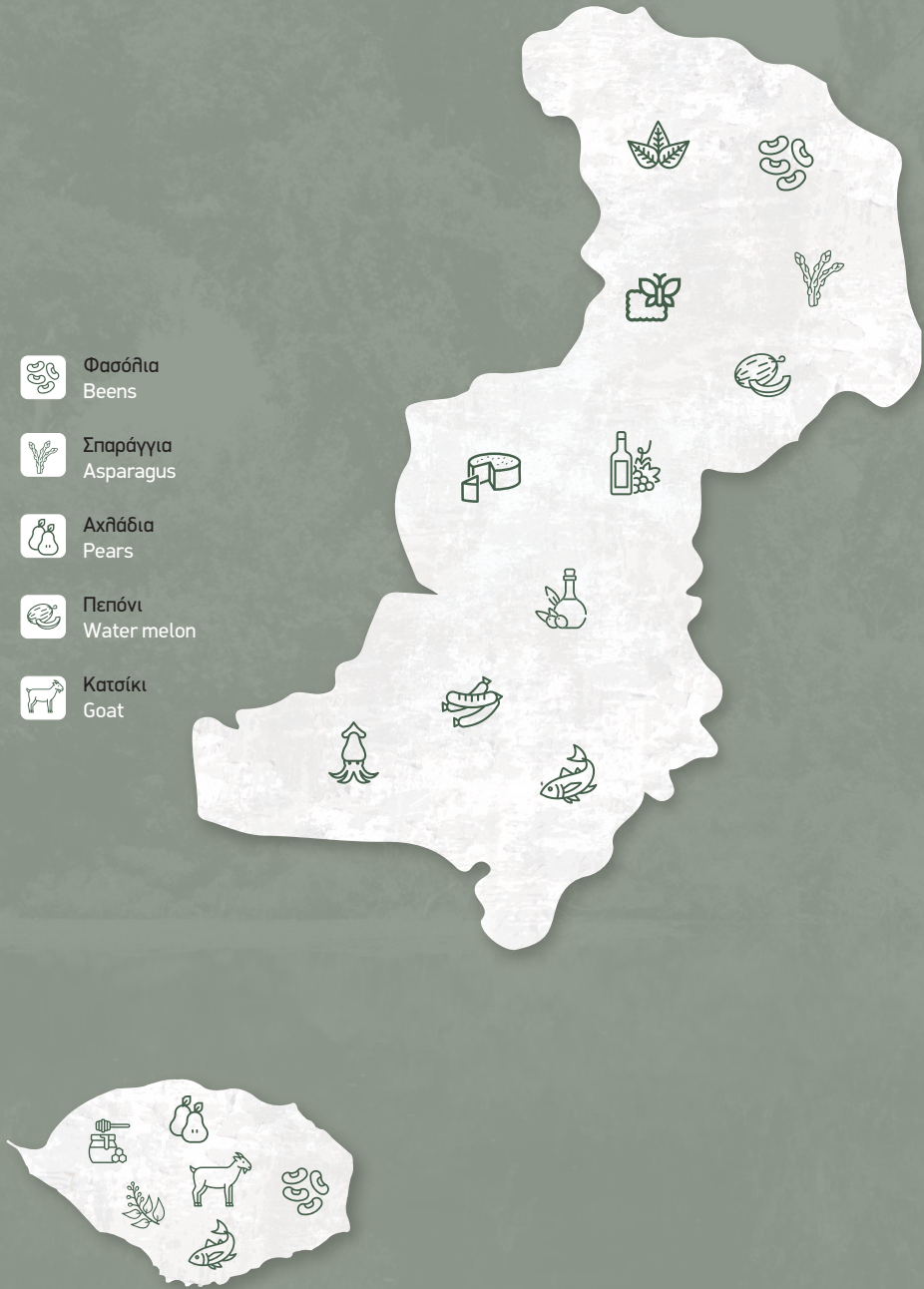


SAMOTHRACE - EVROS



Τοπικά Προϊόντα Local Products

- **Μελισσοκομία**
Beekeeping
- **Καλλιέργεια καπνού**
Tobacco Cultivation
- **Μετάξι**
Silk Production
- **Τυροκομικά**
Dairy Products
- **Οίνος**
Wine
- **Ελαιόλαδο**
Olive Oil
- **Ιχθυοκαλλιέργειες**
Aquaculture
- **Καλαμάρι πελάγους**
Squid
- **Λουκάνικα**
Soussages
- **Αρωματικά φυτά
και βότανα**
Aromatic plants
and herbs
- **Φασόλια**
Beens
- **Σπαράγγια**
Asparagus
- **Αχλάδια**
Pears
- **Πεπόνι**
Water melon
- **Κατσίκι**
Goat



ΣΑΜΟΘΡΑΚΗ

Ιδιαίτερα προϊόντα: Λευκό φασόλι Σαμοθράκης, φασόλια Ρούσκες, Μούσμουλα (Μίσπια), Σούρβαλα, Πραούστι, Αχλάδια Κοκκινάπιδα, Πικρόμελο Σαμοθράκης, Μέλι, Αρωματικά φυτά και βότανα, Κατσίκι, Ψάρια και θαλασσινά

ΕΒΡΟΣ

Προϊόντα ΠΟΠ: Ελαιόλαδο Μάκρης, τυρί Φέτα Ανατολικής Μακεδονίας-Θράκης, τυρί Κασέρι Ανατολικής Μακεδονίας-Θράκης

Προϊόντα ΠΓΕ: Οίνος Θράκης

Ιδιαίτερα προϊόντα: Λουκάνικα και καβουρμάς Σουφλίου, Τυροκομικά Σουφλίου και Φερρών, Μέλι Σουφλίου, Πεπόνι, Φασόλι και Σπαράγγια Τυχερού, Γιουφκάδες (ζυμαρικό), Ψάρια και θαλασσινά (γούλιανός, σαζάνι, κέφαλος, χταπόδι, γαρίδες, σκουμπρί, φαγκρί, σαρδέλες, γάυρος, λαβράκι).



SAMOTHRAKI

Special products: Samothraki white beans, rouskes beans, loquats, sourvala (wild plums), praousti, Kokkinapida pears, Samothraki bitter honey, honey, aromatic plants and herbs, goat, fish, and seafood.

EVROS

PDO products: Makri olive oil, Feta cheese of Eastern Macedonia and Thrace, Kasseri cheese of Eastern Macedonia and Thrace.

PGI products: Thracian wine.

Special products: Soufli sausages and kavourmas, dairy from Soufli and Feres, Soufli honey, melons, beans and asparagus of Tycherio, gioufkades pasta, fish and seafood (catfish, carp, mullet, octopus, shrimp, mackerel, seabream, sardines, anchovies, seabass)



Τοπικά Προϊόντα Local Products



ΣΑΜΟΘΡΑΚΗ

Κατσικάκι στη λαδόκολλα: Το κατ' εξοχήν πιάτο της Σαμοθράκης. Το ντόπιο κατσικάκι, μαγειρεύεται υπομονετικά, τυλιγμένο σε λαδόκολλα και ψημένο σε ξυλόφουρνο. Το αποτέλεσμα είναι ένα τρυφερό, ζουμερό και αρωματικό κρέας, γεμάτο άρωμα και μοναδική γεύση.

Τσιγαριαστά χόρτα: Η πλούσια βλάστηση του νησιού προσφέρει πληθώρα άγριων χόρτων. Μαγειρεμένα με ελαιόλαδο και συχνά με σκόρδο, αποτελούν έναν απλό αλλά πολύ γευστικό πιάτο.

Γλυκό του κουταλιού ή μαρμελάδα πραούστι: Φτιάχνονται από το τοπικό φρούτο πραούστι, που θυμίζει δαμάσκηνο και αγριοκρόμηλο. Η γεύση τους είναι γλυκώδης και δροσερή, με βελούδινη υφή.

Γλυκό Χασλαμάς: Ο «χασλαμάς» είναι ένα παραδοσιακό σιροπιαστό γλυκό της Σαμοθράκης. Η γεύση του είναι σαν μελομακάρονο και η υφή του σαν χαλβάς.



SAMOTHRACE

Goat baked in parchment: The island's signature dish. Local goat is slowly cooked in parchment and baked in a wood-fired oven. The result is tender, juicy, and aromatic meat with an unforgettable taste.

Sautéed wild greens: The island's rich vegetation offers an abundance of edible greens. Cooked with olive oil and often garlic, they make a simple yet delicious dish.

Spoon sweet or jam praousti: Made from the local fruit praousti, reminiscent of plum and wild cherry plum. Its sweet-sour, refreshing flavor with velvety texture leaves a lasting impression

Haslamas Sweet: "Haslamas" is a traditional syrupy dessert from Samothraki. Its taste resembles that of melomakarono, while its texture is similar to halva.



ΈΒΡΟΣ

Καβουρμάς Σουφλίου: Έδεσμα-σήμα κατατεθέν του Έβρου. Είναι ένα παραδοσιακό πικάντικο αθηναϊκό από χοιρινό και μοσχαρίσιο κρέας που μαγειρεύονται με διάφορα μπαχαρικά, πράσο και λίπος. Σερβίρεται σκέτος, ομελέτα ή συνοδεύει όσπρια, πατάτες γιαχνί και οποιοδήποτε φαγητό με σάλτσα.

Μπάμπω: Έδεσμα που θυμίζει χωριάτικο λουκάνικο. Πρόκειται για χοιρινό έντερο, γεμιστό με κομμάτια χοιρινού και μοσχαρίσιου κρέατος μαζί με ψιλοκομμένα συκώτια, πράσο, ρύζι και μπαχαρικά και ψήνεται στον φούρνο ή βραστό. Παλαιότερα ήταν φαγητό τις γιορτές των Χριστουγέννων.

Λουκάνικα Σουφλίου: Παρασκευάζονται από χοιρινό και μοσχαρίσιο κρέας με το δικό τους λίπος, ρίγανη, μπαχάρι και πιπέρι. παράγεται επιτηθέον και σε καυτερή εκδοχή με κόκκινο πιπέρι και σε πραστή με προσθήκη πράσου. Ψήνεται στη σχάρα ή τηγανίζεται και αποτελεί σπάνιο και πολύ γευστικό μεζέ.



EVROS

Soufli kavourmas: A signature dish of Evros. A traditional spicy cured meat made from pork and beef, cooked with spices, leek, and fat. Served plain, in omelets, or as a side with legumes, stewed potatoes, or any saucy dish.

Babbo: A dish resembling rustic sausage. Pork intestine is stuffed with pieces of pork and beef, finely chopped liver, leek, rice, and spices, then baked or boiled. Traditionally a Christmas dish.

Soufli sausages: Made from pork and beef with their own fat, seasoned with oregano, all-spice, and pepper. There are also spicy versions with red pepper and leek-flavored variations. Grilled or pan-fried, they are a rare and delicious meze.



ΣΑΜΟΘΡΑΚΗ

Από πράσινο, γαλάζιο

Η διαδρομή έχει συνολικό μήκος 31 χιλιομέτρα και διαρκεί 40 λεπτά με αυτοκίνητο ή μοτοσικλέτα, χωρίς στάσεις, προτείνεται για όλο τον χρόνο και απευθύνεται σε επισκέπτες που ενδιαφέρονται για τη γαστρονομία, τον πολιτισμό και τις δραστηριότητες στη φύση και τη θάλασσά.

Σε λιγότερο από 1 ώρα, η Σαμοθράκη αποκαλύπτεται και αποκαλύπτεται. Ένα νησί μυσταγωγία, όπου η φύση σμίγει με τον μύθο και η γεύση με τα ιαματικά νερά της. Από την Καμαριώτισσα ξεκινά ένα ταξίδι που περνά από την Ποταμιά και την Παλαιόπολη, ανηφορίζει ως τα Θέρμα με τις βάρρες και τα λουτρά, αγγίζει τον Πύργο του Φονιά και το ομώνυμο φαράγγι του, για να καταλήξει στην παραλία του Κήπου, ένα σεληνιακό τοπίο με λευκά και γκρι βότσαλα, απομεινάρια παλιάς ηφαιστειακής δραστηριότητας. Κάθε στάση είναι μια εμπειρία κι ένα μυστικό: στο Ιερό των Μεγάλων Θεών θα αφουγκραστείτε τον αρχέγονο ψίθυρο των τελετουργιών, στο Στασίδι του Αποστόλου Παύλου θα βρεθείτε εκεί όπου έκανε το πρώτο του βήμα σε ευρωπαϊκό έδαφος, ενώ στους Πύργους των Γκατιλούζι θα ακούσετε την σιωπή της ιστορίας.

Εδώ η γαστρονομία είναι ο καθρέφτης του τόπου. Το κατσικάκι στη λαδόκολλα, είναι η πεμπουσία της τοπικής κουζίνας. Τα τσιγαριστά χόρτα, η πίτα με καλαμποκάλευρο και μυρωδικά και το χειροποίητο μαντί με ρύζι και κιμά υπογράφουν μια μακρά γαστρονομική παράδοση. Και στο τέλος, έρχεται το πραούσι: ένα φρούτο άγνωστο στους πολλούς, ανάμεσα σε δαμάσκηνο και αγριοκορόμηθο, που γίνεται γλυκό κου-

SAMOTHRACE

From Green to Blue

The route covers a total of 31 kilometers and takes about 40 minutes by car or motorcycle, without stops. It is recommended year-round and appeals to visitors interested in gastronomy, culture, and activities in nature and at sea.

In less than an hour, Samothraki both reveals and is revealed—a mystical island where nature fuses with myth, and flavor with its healing waters. Starting from Kamariotissa, the journey passes through Potamia and Palaeopolis, ascends to Therma with its natural pools (vathres) and baths, touches the Tower of Fonias and its dramatic gorge, and ends at Kipos beach, a lunar landscape of white and grey pebbles, remnants of ancient volcanic activity. Each stop is an experience and a secret: at the Sanctuary of the Great Gods, you will sense the primordial whispers of sacred rituals; at Apostle Paul's Seat, you stand where he first set foot on European soil; while the Towers of the Gattilusi echo the silence of history.

Here, gastronomy mirrors the island itself. Goat baked in parchment is the quintessence of local cuisine. Sautéed wild greens, cornmeal pies with herbs, and handmade manti stuffed with rice and minced meat highlight a long-standing culinary tradition. For dessert, there is praousti: a fruit little known outside the island, somewhere between plum and wild cherry plum, transformed into spoon sweet or jam with a taste balancing tartness and sweetness.

The experience is completed with the island's famous products, found in its small shops:



ταλιού ή μαρμελάδα, με γεύση που ισορροπεί ανάμεσα όξινο και στο γλυκό.

Η εμπειρία ολοκληρώνεται με τα περίφημα τοπικά προϊόντα που μπορείτε να προμηθευτείτε στα μαγαζιά του νησιού: λευκά φασόλια και «ρούσκες», ζυμαρικά γιουφκάδες, κάστανα, βότανα και τσίπουρο. Οι ποικιλίες μελιού, από μελισσοκομία που ακόμη χρησιμοποιεί κυψέλες φτιαγμένες από κορμούς δέντρων, μια πανάρχαια πρακτική, κρατούν ζωντανό το απόλυτο της παράδοσης.

Στη Σαμοθράκη έχετε τη δυνατότητα να διαμείνετε σε κατάλυμα ή σε ξενοδοχείο, αθλή και σε οργανωμένο camping και να ξεκουραστείτε πραγματικά αθλή και να φάτε σε μια από τις πολλές ταβέρνες του νησιού, μοναδικά τοπικά πιάτα.



white beans and rouskes, handmade gioufkades pasta, chestnuts, herbs, and tsipouro. Honey varieties, often produced in hives made from tree trunks—a centuries-old practice—keep alive the essence of tradition.

In Samothraki, you can stay in guesthouses, hotels, or organized campsites, enjoy true rest, and taste unique local dishes in the many taverns scattered across the island



ΣΑΜΟΘΡΑΚΗ (31 χλμ – 40 λεπτά)
> Καμαριώτισσα > Ποταμιά > Παλαιόπολη > Θερμά > Φαράγγι / Πύργος Φονιά > Κήπος

SAMOTHRACE (31km – 40 min)
> Kamariotisa > Potamia > Palaioполи > Therma > Faraggi /Pyrgos Fonia > Kipos

- | | | |
|---|------------------------------|--|
| Φαράγγια
Gorges | Μελισσοκομία
Beekeeping | Γλυκά του κουταλιού
Sweet served by spoon |
| Καταράκτες
Waterfalls | Τυροκομικά
Dairy Products | Γλυκά του ταψιού
Syrupy tray-baked sweets |
| Αρχαιολογικοί Χώροι - Μουσεία
Archaeological Sites & Museums | Οίνος
Wine | Κοθύμπι
Swimming |
| Μοναστήρια - Ιερές Μονές
Monasteries & Holy Convents | Ψάρια
Fishes | |
| Αρωματικά φυτά και βότανα
Aromatic plants and herbs | Κατσίκι
Goat | |

Σαμοθράκη
Από πράσινο, γαλάζιο

Samothraki
From Green to Blue

SAMOTHRAKI

Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes



Έβρος Θρακικές Περιπλανήσεις

Η διαδρομή έχει συνολικό μήκος 123 χιλιομέτρα και διαρκεί περίπου 2,5 ώρες με αυτοκίνητο ή μοτοσικλέτα, χωρίς στάσεις. Απαιτείται συνοδός κατά την επίσκεψη στο Δέλτα του Έβρου. Η διαδρομή μπορεί να γίνει όλο τον χρόνο και απευθύνεται σε επισκέπτες που ενδιαφέρονται για πτηνοπαράτηρηση, τη φύση και τις δραστηριότητες της, ποδηλασία, ορειβασία και το τοπικό καλό φαγητό.

Σε μια διαδρομή περίπου 2,5 ωρών, ο Έβρος αποκαλύπτει την αιώνια και σύγχρονη ιστορία και εικόνα της Θράκης. Από την Αλεξανδρούπολη ως τα πυκνά δάση της Δαδιάς και πίσω, ένα ταξίδι ιδανικό για κάθε εποχή περνά από κάμπους, ποτάμια και βουνά, βυζαντινά μνημεία και σπάνια τοπία, και συναντά ένα σπάνιο πολιτισμικό γαστρονομικό πλούτο που έχει τις ρίζες του από την Ανατολή μέχρι τη Δύση.

Το Δέλτα του Έβρου, με τις καλύβες των ψαράδων, την πλούσια πανίδα και χλωρίδα του, αποδεικνύει την αιώνια σχέση, ανθρώπου και τοπίου, νερού και γης. Στις Φέρες, με τη μεγάλη κτηνοτροφική παράδοση, η Μονή Παναγίας Κοσμοσώτειρας στέκει περήφανη από τον 12ο αιώνα. Στο Τυχερό, όπου το συνεργείο και συνεταιρίζεσθε στήριξε την προκοπή του τόπου. Σουφλή, Γιαννούλη, Δαδιά είναι λέξεις που σημαίνουν μετάξι, δάσος, μονοπάτια, πουλιά, αγρότες, προϊόντα, όμορφα χωριά.

Η γαστρονομία εδώ είναι ένα με την παράδοση. Ο καθουρμάς Σουφλίου, αργοψημένο κρέας με μπαχαρικά, αποτελεί δείγμα μακραίωνης σοφίας και τέχνης. Η εορταστική μπάμπω ξυπνά ευωδιές από μπαχαρί, πράσο και ρύζι. Τα λουκάνικα Σουφλίου είναι η αψιά, πικάντικη όψη της τοπικής κουζίνας, ενώ οι γκιουζλεμέδες με τυρί και αυγό, είναι η θρακική εκδοχή της τηγανιτής

Evros Thracian Wanderings

The route covers a total of 123 kilometers and takes about 2.5 hours by car or motorcycle, without stops. A guide is required when visiting the Evros Delta. The route can be done year-round and is ideal for visitors interested in birdwatching, nature and outdoor activities, cycling, mountaineering, and local gastronomy.

In about 2.5 hours, Evros unveils both its timeless and modern history and landscape. From Alexandroupoli to the dense forests of Dadia and back, this journey—perfect in any season—crosses plains, rivers, and mountains, Byzantine monuments, and rare landscapes. Along the way, one encounters the unique mul-



τίτας. Τα τοπικά προϊόντα, όπως το ελαιόλαδο Μάκρης, τα πεπόνια, τα φασόλια και τα σπαράγγια Τυχερού, τα τυροκομικά από κατσίκισιο και πρόβειο γάλα, το μέλι από το Σουφλί και τις Φέρες, τα παραδοσιακά ζυμαρικά γιουφκάδες και φυσικά τα ψάρια και θαλασσινά από τον ποταμό Έβρο, το Δέλτα και το Θρακικό Πέλαγος, αποτελούν σπάνιους γαστρονομικούς πρεσβευτές. Αξίζει να τα αναζητήσετε στα τοπικά καταστήματα που θα συναντήσετε σε όλη τη διαδρομή.

Και φυσικά, το μετάξι: όχι απλώς προϊόν, αλλά κλωστή που συνδέει γενιές, πολιτισμούς, τόπους και ιστορίες. Η άυλη κληρονομιά ζει στη σποροφύλαξη του Σουφλίου, στα χέρια των λιθοξόων των Μεταξάδων και στην καλλιέργεια του καπνού μπασμά. Σ' αυτή τη διαδρομή, η ύλη δεν είναι ποτέ ξεκομμένη από το πνεύμα. Είναι η πιο αυθεντική και αληθινή έκφρασή του. Αν επιλέξετε να μείνετε στην περιοχή, καταλύματα θα βρείτε παντού, στο Τυχερό, στο Προβατόνα, στο Σουφλί και βέβαια στην Αλεξανδρούπολη.

Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes

tical gastronomic wealth of Thrace, rooted in traditions stretching from East to West.

The Evros Delta, with its fishermen's huts and rich flora and fauna, demonstrates the eternal bond between humans and the landscape, water, and land. In Feres, with its strong livestock tradition, the Monastery of Panagia Kosmosoteira has stood proudly since the 12th century. In Tycherio, cooperation and cooperatives fostered prosperity. Soufli, Giannouli, and Dadia are names that evoke silk, forests, trails, birds, farmers, products, and beautiful villages.

Gastronomy here is deeply tied to tradition. Soufli kavourmas, slow-cooked meat with spices, is a product of centuries of wisdom and craftsmanship. The festive babbo recalls the aromas of allspice, leek, and rice. Soufli sausages add a fiery, spicy touch to local cuisine, while giouzlemes with cheese and egg are the Thracian version of fried pies.

Local products such as Makri olive oil, Tycherio melons, beans, and asparagus, dairy from goat and sheep milk, honey from Soufli and Feres, traditional gioufkades pasta, and, of course, fish and seafood from the Evros River, the Delta, and the Thracian Sea, are rare gastronomic ambassadors worth seeking out in local shops along the route.

And, of course, silk: not merely a product, but a thread linking generations, cultures, places, and stories. The intangible heritage lives on in the sericulture of Soufli, in the hands of the stone masons of Metaxades, and in the cultivation of basma tobacco. On this journey, matter is never separate from spirit—it is its most authentic and genuine expression. For those who wish to stay in the area, accommodation can be found everywhere: in Tycherio, Provatonas, Soufli, and, of course, Alexandroupoli.





EVROS

ΔΗΜΟΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΤΙΚΗ ΕΒΡΟΣ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.

ΕΒΡΟΣ (123 χλμ – 150 λεπτά)

> Αλεξανδρούπολη > Δέλτα Έβρου > Φέρες > Προβατώνας > Τυχρό > Φυλακτό > Λαγυνά
> Λυκόφως > Σουφλί > Γιαννούλη > Δαδιά > Μονή Δαδιάς > Λυκόφως

EVROS (123 km – 150 min)

> Alexandroupoli > Evros Delta > Feres > Provatona > Tychero > Fylakto > Lagyna > Likofo
> Soufli > Giannouli > Dadia > Dadia Monastery > Likofo

Αρχαιολογικοί Χώροι - Μουσεία Archaeological Sites & Museums	Μετάξι Silk Production	Θαλασσινά ψάρια Sea fishes
Μοναστήρια - Ιερές Μονές Monasteries & Holy Convents	Τυροκομικά Dairy Products	Ποταμίσια ψάρια River fishes
Δάσος Forest	Οίνος Wine	Καλαμάρι πελάγους Squid
Μελισσοκομία Beekeeping	Ελαιόλαδο Olive Oil	Φασόλια Beans
Καλλιέργεια καπνού Tobacco Cultivation	Λουκάνικα Soussages	Πεπόνια Melons
Ελαιόλαδο Olive Oil	Σπαράγγια Asparagus	Κολύμπι Swimming

Έβρος
Θρακικές Περιπλανήσεις

Evros
Thracian Wanderings



ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΡΟΔΟΠΗΣ Α.Ε. Ο.Τ.Α.

ΡΟΔΟΠΗ - ΞΑΝΘΗ

ΡΟΔΟΠΗ - ΧΑΝΤΗ



Τοπικά Προϊόντα Local Products



Καλλιέργεια καπνού
Tobacco Cultivation



Μελισσοκομία
Beekeeping



Οίνος
Wine



Κουσκούσι
Kouskousi



Στραγάθια
Roasted chickpeas



Τυροκομικά
Dairy Products



Πέστροφα
Freshwater trout



Ελαιόλαδο
Olive oil



Αλλαντικά
Cold cuts



Καφές
Coffee



Τσίπουρο
Tsipouro



Αρωματικά φυτά και βότανα
Aromatic plants and herbs



Λουκάνικα
Soussages



Σιροπιαστά γλυκά
syrupy sweets



Σουτζούκ λουκούμ
Soutzouk loukoum

ΡΟΔΟΠΗ

Προϊόντα ΠΟΠ: τυρί Φέτα Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης, τυρί Κασέρι Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης

Προϊόντα ΠΓΕ: Οίνος Ίσμαρος (Μαρώνειας), Οίνος Θράκης

Ιδιαίτερα προϊόντα: Παστουρμάς, Kous-kous, Τραχανάς, Στραγάθια Κομοτηνής (διάφορες ποικιλίες), Λελεμπιά, Ταχίνι, Καφές, Σουτζούκ λουκούμ, Ελαιόλαδο Μαρώνειας, Τσίπουρο Ίσμαρου, Αρωματικά βότανα, Καπνός

ΞΑΝΘΗ

Προϊόντα ΠΟΠ: τυρί Φέτα Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης, τυρί Κασέρι Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης

Προϊόντα ΠΓΕ: Οίνος Αβδήρων

Ιδιαίτερα προϊόντα: Κασέρι, Σιροπιαστά, Καβουρμάς, Ξηροί καρποί, Λουκάνικα, Πέστροφες



ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΡΟΔΟΠΗΣ Α.Ε. Ο.Τ.Α.

ΡΟΔΟΡΙ

PDO products: Feta cheese of Eastern Macedonia & Thrace, Kasseri cheese of Eastern Macedonia & Thrace.

PGI products: Ismaros wine (Maroneian), Thrace wine.

Special products: Pastourmas, couscous, trahana, Komotini stragalia (various types), lelempia, tahini, coffee, soutzouk loukoum, Maroneia olive oil, Ismaros tsipouro, aromatic herbs, tobacco.

XΑΝΘΗ

PDO products: Feta of Eastern Macedonia & Thrace, Kasseri of Eastern Macedonia & Thrace.

PGI products: Wine of Abdera.

Special products: Kasseri, syrupy sweets, kavourmas, nuts, sausages, trout.





Τοπικές Σύνταγές Local Recipes

ΡΟΔΟΠΗ

Καπαμάς: Στον περίφημο Καπαμά Κομοτηνής το κρέας μαγειρεύεται αργά με ντομάτα, κρεμμύδι και σκόρδο, ενώ η κανέλα, το μπαχάρι, το γαρύφαλλο και τα δαφνόφυλλα χαρίζουν βαθύ, πικάντικο και σπάνιο χαρακτήρα. Η σάλτσα του γίνεται πλούσια και γλυκόξινη και σερβίρεται συχνά με πατάτες, ρύζι ή μακαρόνια.

Kous-kous με κοτόπουλο, χουρμάδες, κουκουνάρι και δυόσμο: Πικάντικο και εξόχως αρωματικό πιάτο. Το κοτόπουλο και ο ζωμός του χαρίζουν βάθος γεύσης, ενώ οι χουρμάδες δένουν με τη δροσιά του δυόσμου και του μαϊντανού. Τα κουκουνάρια προσθέτουν τραγανή υφή, ενώ το ξύσμα λεμονιού και το τζι-ντζερ χαρίζουν φρεσκάδα και πικάντικη ένταση. Σερβίρεται αφράτο και σπυρωτό, ιδανικό για καλή παρέα.

Σουτζούκ λουκούμ με καρύδια («Σαρράι λουκούμ»): Παραδοσιακός γλυκός πειρασμός που καθιέρωσε τη Ροδόπη και την Κομοτηνή ως γαστρονομικό προορισμό. Ξεχωρίζει για τη μοναδική του υφή και την ιδιαίτερη διαδικασία παρασκευής του. Τα καρύδια περνιούνται σε βαμβακερό νήμα και βουτιούνται επανειλημμένα σε μείγμα από πετιμέζι, ζάχαρη και νερό, μέχρι να δημιουργηθούν στρώσεις μαστιχωτής, αρωματικής ζύμης. Αφού στεγνώσει πασπαλίζεται με ζάχαρη άχνη και παίρνει την τελική του μορφή, που θυμίζει λουκάνικο. Τραγανό από τα καρύδια, γλυκό όσο πρέπει και ιδιαίτερα απολαυστικό, αποτελεί το κορυφαίο έδεσμα της διαδρομής, που βγαίνει και σε πολλές ακόμη εκδοχές εκτός από την κλασική.

RHODOPE

Kapamas: The famous Komotini-style dish where meat is slowly cooked with tomato, onion, and garlic, enriched by cinnamon, allspice, cloves, and bay leaves. The sauce becomes rich, sweet-sour, and aromatic, often served with potatoes, rice, or pasta.

Couscous with chicken, dates, pine nuts, and mint: A spicy, fragrant dish. Chicken and its broth provide depth, dates blend with mint and parsley, pine nuts add crunch, while lemon zest and ginger offer freshness and a spicy finish. Served fluffy and light, it is perfect for sharing.

Soutzouk loukoum with walnuts (“Sarai loukoum”): A sweet temptation that established Komotini as a gastronomic landmark. Walnuts are strung on cotton thread, dipped repeatedly in a mixture of grape molasses, sugar, and water until thick aromatic layers form. Once dried, it is dusted with powdered sugar, resembling a sausage. Crunchy from walnuts, sweet but balanced, and deeply satisfying, it comes in many variations beyond the classic.



ΞΑΝΘΗ

Αρνάκι με γιουφκάδες: Παραδοσιακό πιάτο με πλούσια γεύση. Το αρνί μαγειρεύεται με κρεμμύδι, ντοματοπελτέ και κανελογαρύφαλλα, ώσπου να μαλακώσει. Οι χειροποίητοι γιουφκάδες βράζονται ξεχωριστά, στραγγίζονται και σερβίρονται με τριμμένο ντόπιο τυρί, ενώ από πάνω μπαίνει το κοκκινιστό αρνάκι με όλη την πλούσια σάλτσα του.

Πομάκινη ρυζόπιτα («Κλίν»): Παραδοσιακή πίτα σχετικά εύκολη στην παρασκευή με απλή συστατικά, που διαφέρει από οικισμό σε οικισμό με μικρές παραλλαγές, που αντικατοπτρίζουν την ομορφιά της κουζίνας των Πομάκων. Η ζύμη από αλεύρι, μαγιά και αλάτι ανοίγεται σε φύλλο και γεμίζεται με τριμμένες πατάτες, ρύζι και αυγά, ενίοτε χρησιμοποιείται πράσο, καβουρμάς, σπανάκι ή τυρί. Η πίτα ψήνεται σε ταψί πάνω στην σόμπα ώσπου να αποκτήσει τραγανή κρούστα. Σερβίρεται με γιαούρτι και βραστό ή ψητό κρέας.

Καριόκες: Γεννήθηκε από την ανάγκη να αξιοποιηθούν υλικά που περίσσευσαν στα ζαχαροπλάστεια και εξελίχθηκε σε λαχταριστή λιχουδιά που αγαπήθηκε από όλη την Ελλάδα. Πρόκειται για ρολό παντεσπανιού γεμισμένο με πλούσιο μείγμα βανίλιας, κακάου, σοκολάτας, καρυδιών και σταφίδων, που στη συνέχεια κόβεται σε κομμάτια, βουτιέται σε λιωμένη σοκολάτα. Μαλακή, αρωματική απόλυτα σοκολατένια και με κομμάτια καρυδιού, είναι γλυκό γιορτινό, συχνό δώρο και καθημερινό πειρασμό.

Τοπικές Σύνταγές Local Recipes

XANTHI

Lamb with gioufkades: A traditional dish full of flavor. The lamb is stewed with onion, tomato paste, and warm spices until tender. Handmade gioufkades are boiled separately, topped with grated local cheese, and served with the rich lamb sauce poured over.

Pomak rice pie (Klin): A relatively simple but traditional pie that varies slightly from village to village. Dough is rolled thin, filled with grated potatoes, rice, eggs, and sometimes leek, kavourmas, spinach, or cheese, then baked until crisp. Served with yogurt and meat, boiled or roasted.

Kariokes: Originating as a way to reuse bakery leftovers, kariokes evolved into beloved confections across Greece. Rolled sponge cake filled with a mixture of vanilla, cocoa, chocolate, walnuts, and raisins is cut into pieces and dipped in melted chocolate. Soft, fragrant, and nutty, they are a festive sweet, a common gift, and an everyday temptation.



Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes

ΡΟΔΟΠΗ Σαν διαβατάρικα πουλιά

Η διαδρομή έχει συνολικό μήκος 154 χιλιομέτρα και διαρκεί περίπου τρεις (3) ώρες με αυτοκίνητο ή μοτοσικλέτα, χωρίς στάσεις. ο επισκέπτης μπορεί να διανύσει μέρος της ή να τη διακόψει και να την συνεχίσει άλλη ημέρα. Η διαδρομή είναι πολύωρη αλλιά εύκολη και βατή όλο τον χρόνο και απευθύνεται σε επισκέπτες που ενδιαφέρονται για τη τοπική γαστρονομία, τον τοπικό πολιτισμό, τη φύση και τις δραστηριότητες στην ύπαιθρο, την πεζοπορία, την ορειβασία, το ποδήλατο, τη θάλασσα, την οικολογία και την πτηνοπαράτηρηση.

Σε μια κυκλική διαδρομή περίπου 3 ωρών, η Ροδόπη ξεδιπλώνει το ιδιαίτερο χαρακτήρα της, πολυποικίλο μείγμα από αρχαίες πόλεις, λιμνοθάλασσες, μνήμες, ιστορίες και γεύσεις. Με αφετηρία την Κομοτηνή με τις πολλές επιλογές διαμονής, η διαδρομή περνά από τους Ασκητές, τις αρχαιότητες της Μαρώνας και τον Ίμερο, αγγίζει τις παραλίες της Μέσης, της Αρωγής και του Φαναρίου, και καταλήγει για ένα ποτηράκι τσίπουρο στον Ίασμο με τη μεσαιωνική γέφυρα του Κομψάτου και διασχίζοντας τόπους και τοπία που αλλιάζουν συχνά όψη αλλιά πάντα σαγηνεύουν.

Η αρχαία Μαρώνα, με το θέατρό της στραμμένο προς τη θάλασσα, μιλά για οίνους φημισμένους από την εποχή του Ομήρου, ικανούς να μεθύσουν ακόμη και τους Κύκλωπες. Το σπήλαιο της περιοχής, τα αρχαία πατητήρια και λιτομεία εξόρυξης μαρμάρου και σιδήρου αφηγούνται αιώνες ανθρώπινης παρουσίας και προκοπής. Η περιοχή αποτελεί ιδανικό τόπο διαμονής αν θέλετε να μείνετε και να πεζοπορήσετε στο όρος Ίσμαρος, βιότοπο αναπαραγωγής, διατροφής και διαχείμασης ειδών άγριας ζωής. Η λίμνη Βιστωνίδα και οι λιμνοθάλασσες Φαναρίου, Αρωγής, Μέσης και Έλους, φιλοξενούν μεταναστευτικά πουλιά ως ένα από τους σημαντικότερους

RHODOPE Like Migratory Birds

The route covers a total of 154 kilometers and takes about 3 hours by car or motorcycle, without stops. Visitors can choose to complete it in one day, break it into parts, or continue another day. It is long but easy and accessible year-round, ideal for travelers interested in local gastronomy, culture, nature, outdoor activities, hiking, mountaineering, cycling, the sea, ecology, and birdwatching.

On this circular journey, lasting around 3 hours, Rhodope reveals its unique character—an intricate mosaic of ancient cities, lagoons, memories, stories, and flavors. Starting from Komotini, with its many lodging options, the route passes through Askites, the antiquities of Maroneia, and Imeros, touches the beaches of Mesi, Arogi, and Fanari, and concludes with a glass of tsipouro in Iasmos, near the medieval Kompsatos bridge. Along the way, landscapes shift constantly but always captivate. Ancient Maroneia, with its sea-facing theater, recalls wines so renowned since Homeric times that they could intoxicate even the Cyclops. Its cave, ancient wine presses, marble quarries, and iron mines speak of centuries of human presence and prosperity.

The region is also a haven for hiking, especially around Mount Ismaros, a habitat for wildlife breeding, feeding, and wintering. Lake Vistonida and the lagoons of Fanari, Arogi, Mesi, and Elos host migratory birds, forming one of Greece's most important wetlands and a paradise for birdwatchers and ecotourism. A little further north rise the striking "Thracian Mete-



υγροβιότοπους της Ελλάδας και παράδεισο παρατήρησης πουλιών και οικοδιαδρομών. Λίγο βορειότερα, δεσπόζουν τα εντυπωσιακά «θρακικά μετέωρα» και, αν είστε τυχεροί, μπορεί να συναντήσετε ελεύθερα άγρια άλογα.

Η κουζίνα της Ροδόπης είναι πλούσια και πολυπολιτισμική. Ο καπαμάς, καλομαγειρεμένο κρέας, συνοψίζει την παράδοση της Θράκης. Ο καβουρμάς, ζεστός ή σε πίτα, είναι η τοπική πρόταση στα αθηναϊκά. Οι κάθε μορφής πίτες, αποτελούν καθημερινή αλλιά και εξαιρετική λιχουδιά, ενώ ο παστουρμάς δίνει ένταση και άρωμα σε κάθε τραπέζι. Και φυσικά, ένα γεύμα δε θα μπορούσε να ολοκληρωθεί χωρίς σουτζούκ λουκούμ, που κατά την παράδοση γεννήθηκε στην Κομοτηνή. Σουτζούκ λουκούμ με καρύδια, ή αμύγδαλα, βατόμουρα και χίλιες ακόμη εκδοχές του, αντανακλούν το πιο γλυκό αποτύπωμα και εμπειρία της επίσκεψης.

Τοπικά προϊόντα, όπως το λάχανο, το Kous - Kous, ο τραχανάς, τα στραγάλια Κομοτηνής και άλλοι ξηροί καρποί, ο καφές, το ταχίνι, τα τοπικά τυριά και τα αθηναϊκά, αποκαλύπτουν την αυτάρκεια του τόπου. Μην ξεχάσετε να τα προμηθευτείτε από τοπικές αγορές και καταστήματα.



ora," where, if fortunate, visitors may encounter wild horses roaming freely.

Rodopi's cuisine is rich and multicultural. Kapamas (slow-cooked meat with spices) encapsulates Thracian tradition. Kavourmas—served hot or in pies—is the local cured-meat delicacy. Pies of every form are both daily fare and culinary treasures, while pastourmas adds boldness and aroma to any table. No meal is complete without soutzouk loukoum, which tradition holds was born in Komotini. Whether with walnuts, almonds, blackberries, or countless other variations, this sweet leaves the sweetest impression of a visit here.

Local products such as cabbage, couscous, trahana, Komotini roasted chickpeas (stragalio), nuts, coffee, tahini, cheeses, cured meats, and olive oil from Maroneia showcase the region's resourcefulness. Don't forget to buy them from local markets and shops to take a taste of Rhodope home.

Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes





RODOPI

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΡΟΔΟΠΗΣ Α.Ε. Ο.Τ.Α.

Ροδόπη

Σαν διαβατάρικα πουλιά

Rodopi

Like Migratory Birds

📍 ΡΟΔΟΠΗ (154 χλμ – 190 λεπτά)

> Κομοτηνή > Ασκητές > Μαρώνεια > Ίμερος > Λιμνοθάλασσα Έλους > Μέση > Αρωγή
> Φανάρι > Βιότοπος Κομφάτου (Λίμνη Βιστωνίδα) > Ίασμος > Πολύανθο > Κομοτηνή

📍 ΡΟΔΟΠΙ (154 km – 190 min)

> Komotini > Askitis > Maronia > Imeros > Elos Lagoon > Mesi > Arogi > Fanari
> Komsatos Wetland (Lake Vistonida) > Iasmos > Polyantho > Komotini



Αρχαιολογικοί Χώροι
Archaeological Sites



Καλλιέργεια καπνού
Tobacco Cultivation



Ελαιόλαδο
Olive oil



Σπήλαιο
Cave



Αρωματικά φυτά και βότανα
Aromatic plants and herbs



Καφές
Coffee



Μεσαιωνική Γέφυρα
Medieval Bridge



Όινος
Wine



Τσίπουρο
Tsipouro



Λίμνη
Lake



Κουσκούσι
Kouskousi



Σουτζούκ Λουκούμ
Soutzouk loukoum



Μοναστήρια - Ιερές Μονές
Monasteries & Holy Convents



Στραγάλια
Roasted chickpeas



Τυροκομικά
Dairy Products



Στενά Νέστου
Nestos Gorge



Αλλαντικά
Cold cuts

Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes



ΞΑΝΘΗ

Στις φυλλωσιές σου να χαθώ

Η διαδρομή έχει συνολικό μήκος 138 χιλιομέτρα και διαρκεί περίπου 3 ώρες με αυτοκίνητο ή μοτοσικλέτα, χωρίς στάσεις. Ο επισκέπτης μπορεί να διανύσει μέρος της ή να τη διακόψει και να την συνεχίσει άλλη ημέρα. Η διαδρομή προτείνεται για όλο τον χρόνο και απευθύνεται σε επισκέπτες που ενδιαφέρονται τον τοπικό πολιτισμό, την οικολογία, τη φύση και τις δραστηριότητες της, την ορειβασία, την ποδηλασία και την τοπική κουζίνα.

Από το Πόρτο Λάγος μέχρι τις Θέρμες, η διαδρομή των 3 ωρών στην καρδιά της ακριτικής Ξάνθης περνά από εντυπωσιακούς τόπους και τοπία, μαιάνδρους ποταμών και χωριά με βαθύ πολυπολιτισμικό αποτύπωμα. Ιδανική για κάθε εποχή, σας αποκαλύπτει τη συνύπαρξη του υγρού στοιχείου με το ορεινό ανάγλυφο, του αρχαίου με το σύγχρονο και της καθημερινής ζωής με την απόλαυση και τη γεύση.

Η λίμνη Βιστωνίδα, μαγεύει τόσο με το μοναστήρι του Αγίου Νικολάου όσο και με τα χιλιάδες πολύχρωμα πουλιά. Τα αρχαία Άβδηρα, γενέτειρα του Δημόκριτου, ανοίγουν παράθυρο στα μυστήρια της ύλης, ενώ τα στενά του Νέστου φανερώνουν τη δύναμη της φύσης να σμιλεύει τόπους και ψυχές σε μια περιοχή πραγματικό παράδεισο για τους λάτρεις των δραστηριοτήτων υπαίθρου. Βορειότερα τα Πομακοχώρια, μεταφέρουν τον επισκέπτη σε έναν διαφορετικό κόσμο, όπου η παράδοση παραμένει ζωντανή και δεμένη άρρηκτα με τον τόπο και τους ανθρώπους του.

Η γαστρονομία της περιοχής είναι αντανάκλαση αυτής της πολυμορφίας και πολυφωνίας. Ψάρια και θαλασσινά στο Πόρτο Λάγος, Κεμπάπ στα ορεινά, αρωματισμένο με κύμινο και πάπρικα, με γιαούρτι και ντομάτα, πικάντικα δου-

ΧΑΝΘΗ

In Your Foliage to Lose Myself

Ι The route stretches over 138 kilometers and lasts about 3 hours by car or motorcycle, without stops. Visitors may choose to complete it in parts or continue on another day. It is accessible year-round and best suited to those interested in local culture, ecology, nature and its activities, mountaineering, cycling, and regional cuisine.

From Porto Lagos to Thermes, this 3-hour journey through the heart of Xanthi reveals stunning landscapes, river meanders, and villages with a deep multicultural imprint. Perfect for any season, it showcases the harmony of wetlands and mountain ridges, the coexistence of ancient and modern, daily life and enjoyment.

Lake Vistonida enchants with both the Monastery of Saint Nicholas and its thousands of colorful birds. Ancient Abdera, birthplace of Democritus, opens a window into the mysteries of matter, while the Nestos gorge demonstrates nature's power to sculpt lands and souls, creating a paradise for outdoor enthusiasts. Further north, the Pomak villages transport visitors into a different world where tradition remains alive and firmly tied to both land and people.

The region's gastronomy reflects this diversity. In Porto Lagos, seafood abounds; in the mountains, kebabs flavored with cumin and paprika served with yogurt and tomato stand out, as well as spicy sausages and lamb with handmade gioufkades, paired with refreshing kasir salad. Traditional Pomak dishes include klin (thin phyllo pie with potatoes, rice, and feta),



κάνικα, αρνάκι με σπιτικούς γιουφκάδες και με δροσερή σαλάτα κασίρ. Από κοντά τα αγαπημένα πομακικά πιάτα, όπως η πίτα κιλν με λεπτά φύλλα κρούστας, πατάτες, ρύζι και φέτα, το πάρνικ με αλμυρό τυρί και καβουρμά και η σουπά με καλαμποκάλευρο, που υπογράφουν την πανάρχαια σχέση Ανατολής και Δύσης. Στα γλυκά, η περιοχή λάμπει: το αρωματικό μouxalemi, μια κρέμα με σιρόπι ροδόκερου, το σεκέρ παρέ, τα σιροπιαστά, τα αφράτα μπισκότα με σιμιγδάλι ή οι σοκολατένιες καριόκες που παντρεύονται αρμονικά με την ελαφρά στιφάδα του καρυδιού, χαρίζουν ένα αλησμόνητο γλυκό φινάλε.

Τα παραδοσιακά τυριά, ιδίως το κασέρι Ξάνθης, οι πέστροφες, οι ξηροί καρποί, τα κρασιά των Αβδήρων, με τη δροσιά της λιμνοθάλασσας ολοκληρώνουν το παζλ ενός τόπου με ισχυρή πολιτισμική αξία και γαστρονομική ταυτότητα. Μην αμελήσετε φεύγοντας να πάρετε μαζί σας δείγματα της γαστρονομικής παράδοσης της περιοχής. Στη διαδρομή αυτή, τίποτα δεν είναι δεδομένο. Το τοπίο, η φύση, η ιστορία και η γεύση ξαφνιάζουν, αποκαλύπτουν και συνυπάρχουν με μοναδικό τρόπο που πραγματικά αξίζει να γνωρίσετε.



parenik (savory cheese and kavourmas bread), and cornmeal soup—all underscoring the timeless bond between East and West. For dessert, aromatic mouhalebi with rosewater syrup, seker pare, syrupy pastries, semolina biscuits, and rich chocolate kariokes provide a memorable sweet finale.

Local products complete the puzzle of Xanthi's identity: cheeses (especially Kasseri of Xanthi), trout, nuts, kavourmas, wines from Abdera, and syrupy sweets. Visitors should not miss the chance to take some of these products home, as they embody the region's cultural and culinary heritage.

Here, nothing is static—landscapes, history, and flavors surprise, coexist, and reveal themselves in a way that makes this route truly worthwhile.

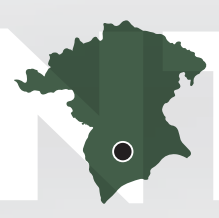


Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes





XANTHI



ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΚΑΒΑΛΑΣ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.

Ξάνθη
Στις φυλλωσιές σου να χαθώ

Xanthi
To be lost in your green canopy

ΞΑΝΘΗ (138 χλμ – 180 λεπτά)
> Πόρτο Λάγο > Άβδηρα > Μικροχώρι > Τοξότες > Στενά Νέστου > Κομνηνά > Σταυρούπολη
> Σμίνθη > Εχίνος > Θέρμες

ΧΑΝΘΗ (138 χλμ – 180 λεπτά)
> Porto Lagos > Avdira > Mikrochori > Toxotes > Nestos Straits > Komnina > Stavroupoli
> Sminthi > Echinus > Thermes

- | | |
|---|------------------------------|
| Αρχαιολογικοί Χώροι - Μουσεία
Archaeological Sites & Museums | Τυροκομικά
Dairy Products |
| Λίμνη
Lake | Αλλαντικά
Cold cuts |
| Μοναστήρια - Ιερές Μονές
Monasteries & Holy Convents | Λουκάνικα
Soussages |
| Υγροβιότοπος
Wetland | Πέστροφα
Freshwater trout |
| Μελισσοκομία
Beekeeping | Κοχύμυι
Swimming |
| Σιροπιαστά γλυκά
Syrupy sweets | |



ΑΝΑΠΤΥΣΙΑΚΗ ΚΑΒΑΛΑΣ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.

ΘΑΣΟΣ - ΚΑΒΑΛΑ

THASOS - KAVALA



Τοπικά Προϊόντα Local Products



Μελισσοκομία
Beekeeping



Τυροκομικά
Dairy Products



Οίνος
Wine



Τσίπουρο
Tsipouro



Ελαιόλαδο
Olive Oil



Πατάτες
Potatoes



Αμύγδαλα
Almonds



Σουσάμι
Sesame



Κολοκύθα
Pumpkin



Αμπελόφυλλα
Vine leaves



Σπαράγγια
Asparagus



Ακτινίδια
Kiwi



Γλυκά του κουταλιού
Sweet served by spoon



Καβούρια
Crabs



Μύδια
Mussels



Καλαμάρι
Squid



Γαρίδες
Shrimps



Ψάρια
Fishes



Χταπόδι
Octopus



Αρωματικά φυτά και βότανα
Aromatic plants and herbs

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΚΑΒΑΛΑΣ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.



ΘΑΣΟΣ

Προϊόντα ΠΟΠ: Θρούμπα Θάσου

Προϊόντα ΠΓΕ: Ελαιόλαδο Θάσου

Ιδιαίτερα προϊόντα: Μέλι, λάδι, κρέατα, ψάρια, θαλασσινά, αντζούγιες, καρύδια, αρωματικά βότανα, γλυκά του κουταλιού

ΚΑΒΑΛΑ

Προϊόντα ΠΟΠ: τυρί Φέτα Ανατολικής Μακεδονίας-Θράκης, τυρί Κασέρι Ανατολικής Μακεδονίας-Θράκης

Προϊόντα ΠΓΕ: Οίνος Παγγαίου Όρους, Οίνος Καβάλας.

Ιδιαίτερα προϊόντα: Ακτινίδια, Σπαράγγια, Αμύγδαλα, Σουσάμι και ταχίνι, Πατάτες, Ελιές, ελαιόλαδο, Όσπρια, Μπλε καβούρι, αυγοτάραχο, σαρδέλες και μύδια Καθαμωτής, Ψάρια και θαλασσινά, Κρασί, Τσίπουρο, Ούζο, Καπνός.



THASOS

PDO Products: Throumba Thassos olive

PGI Products: Thassos olive oil

Specialties: Local honey, olive oil, meats, fresh fish and seafood, anchovies, walnuts, aromatic herbs, traditional spoon sweets

KAVALA

PDO Products: Feta cheese of Eastern Macedonia and Thrace, Kasseri cheese of Eastern Macedonia and Thrace

PGI Products: Wines of Mount Pangaios, Kavala wines

Specialties: Kiwis, asparagus, almonds, sesame and tahini, potatoes, olives and olive oil, pulses, blue crab, bottarga, sardines and mussels of Keramoti, fish and seafood, wine, tsipouro, ouzo, tobacco



Τοπικά Προϊόντα Local Products





Τοπικές Σύνταγές Local Recipes

ΘΑΣΟΣ

Πιπερολάχανα: Παραδοσιακό πιάτο που συνδυάζει το λάχανο τουρσί με λευκά φασόλια. Η ελαφρώς πικάντικη γεύση του το καθιστά ιδανικό για το χειμώνα. Σερβίρεται συχνά στα ορεινά χωριά και συνοδεύεται με τοπικό κρασί.

Τατάρκα: Αγαπημένο πιάτο για φίλους του καλού μεζέ την άνοιξη και το καλοκαίρι. Η φρεσκάδα των εποχικών λαχανικών και μυρωδικών το κάνει ξεχωριστό, με κολλοκυθοκορφάδες, κολλοκυθάκια, φρέσκες πιπερίτσες και βλασταράκια χαρίζουν μοναδικό άρωμα και γεύση. Απλό στη σύλληψη, μα πλούσιο σε νοστιμιά.

Κοιλίος «Γούνα»: Η «γούνα», όπως την ονομάζουν οι θασίτες, είναι ένας από τους πιο εκλεκτούς τρόπους για να απολαύσουν τον κοιλίό. Το ψάρι ανοίγεται κατά μήκος σε ένα ενιαίο κομμάτι, αλατίζεται και καπνίζεται πριν ψηθεί, αποκτώντας μια ξεχωριστή γεύση που το κατατάσσει στις κορυφαίες ψαρονοστιμιές. Απλό στην εκτέλεση, ανεπανάληπτο στη νοστιμιά, αποτελεί πραγματικό πειρασμό όταν συνοδεύεται από ούζο ή τσίπουρο.



THASOS

Piperolachana: A traditional winter dish combining pickled cabbage with white beans. Its slightly spicy flavor makes it perfect for the colder months. Common in mountain villages, it is typically served with a glass of robust local red wine.

Tatarka: A beloved spring and summer dish, especially among lovers of authentic meze. Made with seasonal vegetables such as zucchini blossoms, tender zucchini, fresh peppers, and young shoots, it captures the freshness of the island. Simple in concept but rich in flavor.

Mackerel “Gouna”: One of Thassos’ signature delicacies. The fish is butterflied into a single fillet, salted, sun-dried, and lightly smoked before being grilled. The result is a rich, savory flavor that makes it one of the island’s most prized seafood dishes. Traditionally enjoyed with ouzo or tsipouro.



KABALA

Αυγοτάραχο Κεραμωτής με λαδο-λέμονο και φιλέτο ψαριού: Ένα πιάτο υψηλής γαστρονομίας που αναδεικνύει τον πλούτο και την ποιότητα των προϊόντων της περιοχής. Το φιλεταρισμένο ψάρι, φρέσκο ή παστό, σερβίρεται με πορτοκάλι, μαϊντανό και καυτερό λαδολέμονο, μέσα σε φύλλα λάχανου ή μαρουλιού. Στο πλάι, φέτες αυγοτάραχου Κεραμωτής συνδυάζονται με φρέσκο λεμόνι και άνηθο, δημιουργώντας έναν εκλεπτυσμένο συνδυασμό γεύσεων. Η ελαφρώς πικάντικη σάλτσα, τα εσπεριδοειδή και η θαλασσινή νοστιμιά του ψαριού συνθέτουν έναν σπάνιο μεζέ που ταιριάζει ιδανικά με τσίπουρο ή λευκό κρασί.

Σαρδελοπίλαφο: Πιάτο που συνδυάζει την πλούσια γαστρονομική παράδοση του τόπου, με την εξίσου πλούσια αλιευτική δραστηριότητα. Το ρύζι μαγειρεύεται με αρωματικά μυρωδικά, σαφρόν, σταφίδες και κουκουνάρι, ενώ δένεται με αυγό και λευκό τοπικό τυρί για πλούσια υφή. Το μείγμα μετατρέπεται σε πίτα, στρωμένη με φιλέτα ψητής σαρδέλας, ώστε να δημιουργηθεί χρυσαφένια κρούστα. Ένα πιάτο που συνοδεύεται ιδανικά με ένα ποτήρι κρασί, τσίπουρο ή ούζο.

Κουραμπιέδες Νέας Καρβάλης: Ίσως οι πιο διάσημοι κουραμπιέδες της Ελλάδας, συνώνυμοι της αφράτης υφής, του αρωματισμένου βουτύρου και των ολόκληρων καβουρδισμένων αμυγδαλών. Φτιάχνονται με πρόβειο βούτυρο, ζάχαρη άχνη, αλεύρι και αμύγδαλα, ζυμώνονται και κόβονται σε μισοφέγγαρα. Ψήνονται μέχρι να ροδίσουν ελαφρά, και στη συνέχεια καλύπτονται γενναιόδωρα με ζάχαρη άχνη. Ιδανικοί για δώρο, ή για τις γιορτές, αλλά και για κάθε άλλη περίσταση του χρόνου.

Τοπικές Σύνταγές Local Recipes

KAVALA

Keramoti bottarga with olive oil-lemon sauce and fish fillet: A dish of high gastronomy that showcases the quality of local products. Fresh or cured fish fillet is served with orange, parsley, and a spicy olive-oil-lemon dressing, wrapped in cabbage or lettuce leaves. On the side, slices of Keramoti bottarga combine with fresh lemon and dill, creating a refined harmony of flavors. The citrus zest, the slightly spicy sauce, and the sea essence make this dish a rare delicacy, ideal with tsipouro or local white wine.

Sardine pilaf: A dish that blends the region’s culinary tradition with its rich fishing activity. Rice is cooked with aromatic herbs, saffron, raisins, and pine nuts, then bound with egg and white local cheese for a creamy texture. The mixture is transformed into a pie layered with grilled sardine fillets, forming a golden crust. A dish that pairs beautifully with wine, tsipouro, or ouzo.

Kourabiedes of Nea Karvali: Perhaps the most famous almond butter cookies in Greece, known for their fluffy texture, aromatic butter, and whole roasted almonds. Made with sheep’s butter, powdered sugar, flour, and almonds, they are shaped into crescents, baked until lightly golden, and then generously coated in powdered sugar. Perfect as gifts, festive treats, or simply as a sweet indulgence all year round.





Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes



ΘΑΣΟΣ Σαν θάσιο μέλι

Η διαδρομή έχει συνολικό μήκος 137 χιλιομέτρα και διαρκεί περίπου 3 ώρες με αυτοκίνητο ή μοτοσικλέτα, χωρίς στάσεις. Ο επισκέπτης μπορεί να διανύσει μέρος της ή να τη διακόψει και να την συνεχίσει άλλη ημέρα. Η διαδρομή είναι εύκολη όλο τον χρόνο και απευθύνεται σε επισκέπτες κάθε ηλικίας που ενδιαφέρονται για τη θάλασσα τη τοπική γαστρονομία και πολιτισμό, τη φύση, την περιπέτεια, την ορειβασία το ποδήλατο και γενικά τις δραστηριότητες στην ύπαιθρο.

Μια κυκλική διαδρομή περίπου 3 ωρών που αγκαλιάζει όλη τη Θάσο, προσαρμόζεται στο ανάγλυφο της και ακολουθεί τα ίχνη της αλημύρας, του πεύκου και της γεύσης. Από τον Λιμένα ξεκινά μια διαδρομή μέσα από ελαιώνες, αρχαία μνημεία, πευκόφυτες πηγαίες και ονειρεμένες παραλίες. Στον Λιμένα, η Αρχαία Αγορά και το θέατρο δίνουν τον τόνο ενός πολιτισμού που χάνεται στο βάθος της ιστορίας. Στο δρόμο προς τον Πρίνο, την Καλλιράχη και τις Μαριές, οι πηγαίες μοσχοβοηθούν πεύκο, κουμαριές και ρίγανη. Στη Γκιόλα, η πιο διάσημη φυσική πησάνα της Ελλάδας, σας καλεί σε ένα αξέχαστο λουτρό, μια μοναδική εμπειρία. Στην Αθική, εκεί όπου η θάσσια γη προσφέρει το «χιόνι», το λευκότερο μάρμαρο του κόσμου, τα αρχαία λητομεία φτάνουν μέχρι τη θάλασσα, ενώ μάρμαρο και αλημύρα σμίγουν και ταξιδεύουν στους αιώνες.

Η γεύση είναι ο πραγματικός ξεναγός της διαδρομής. Το κατσικάκι και το αρνί, ψημένα στον φούρνο, αποκαλύπτουν ένα σπάνιο γαστρονομικό θησαυρό. Τα χειμωνιάτικα, πιπερολάχανα με άσπρα φασόλια δένουν αρμονικά με κόκκινο

THASOS On Sacred Footsteps

The route covers a total of 137 kilometers and takes about 3 hours by car or motorcycle, without stops. Visitors may choose to travel it in one go or in parts, even on different days. It is an easy route accessible all year round, ideal for travelers of all ages who are interested in the sea, local gastronomy and culture, nature, adventure, hiking, cycling, and outdoor activities.

This circular route embraces the whole of Thassos, following the island's unique land-

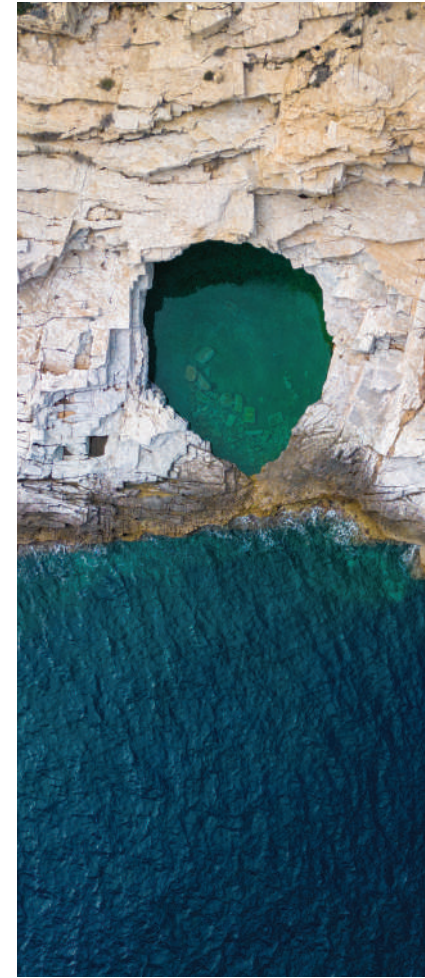


κρασί, ενώ η ανοιξιάτικη και καλοκαιρινή τατάρκα φέρνει στο πιάτο ό,τι πιο φρέσκο και ατόφιο, λουσμένο με ελαιόλαδο θάσου. Τα φρέσκα ψάρια, οι χταποδοκεφτέδες, ο παστός γαύρος και ο κολιός («γούνα») αποξηραμένος στον ήλιο με ντόπιο αλάτι, αποτελούν εξαιρετικούς τσιπουρομεζέδες και υπογράφουν την απόλαυση. Το γλυκό καρυδάκι, το γιαούρτι με εξαιρετικό τοπικό μέλι από πεύκο, μυρτιές και θυμαριές, κλείνει το γεύμα με ένα μοναδικό τρόπο.

Τα περίφημα ντόπια κρασιά, το μέλι, το λάδι και τα άλλα τοπικά προϊόντα θα τα βρείτε στα πολλή παραδοσιακά καταστήματα του νησιού, ενώ για να γευθείτε ντόπια πιάτα επισκεφθείτε τις φιλόξενες ταβέρνες και τα εστιατόρια του νησιού. Όσο για την διαμονή σας δεν θα δυσκολευτείτε αφού υπάρχουν καταλύματα παντού και όλο τον χρόνο.

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΚΑΒΑΛΑΣ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.

Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes



scape and weaving together the scents of salt, pine, and flavor. Starting from Limenas, the Ancient Agora and the ancient theatre set the tone of a civilization deeply rooted in history. Heading towards Prinos, Kallirachi, and Maries, the slopes are filled with the aromas of pine, arbutus, and oregano. At Giola, Greece's most famous natural pool promises an unforgettable swim, while at Alyki, the ancient marble quarries that extend to the sea showcase the union of marble and saltwater across centuries.

Here, taste becomes the true guide of the journey. Goat and lamb roasted in the oven reveal the richness of local cooking. Piperolachana with white beans pair beautifully with red wine during the winter months, while Tarkara, made with fresh seasonal vegetables and herbs, signals the flavors of spring and summer. Fresh fish, octopus fritters, salted anchovies, and the sun-dried mackerel known as "gouna", cured with local salt and grilled, are considered top delicacies and the ultimate companions to tsipouro or ouzo. To close the meal, walnut spoon sweet and yogurt drizzled with local honey from pine, myrtle, and willow trees offer a sweet and authentic finale.

The island's famous wines, honey, olive oil, and other local products can be found in traditional shops, while tavernas and restaurants serve authentic dishes in a warm and welcoming atmosphere. As for accommodation, visitors will find plenty of options year-round, from family guesthouses to seaside hotels.



THASOS

📍 ΘΑΣΟΣ (137 χλμ – 180 λεπτά)

> Λιμένας > Πρίνος > Καλλιράχη > Μαριές > Λιμενάρια > Ποτός > Θεολόγος > Ρωσογκρεμός
> Ψιλή Άμμος > Γκιόλα > Αλυκή > Λουτρά > Παλαιοχώρι > Χρυσή Ακτή > Λιμένας

📍 THASOS (137 km – 180 min)

> Limenas > Prinos > Kallirachi > Maries > Limenaria > Potos > Theologos > Rosogremos
> Psili Ammos > Giola > Alyki > Loutra > Paliochori > Golden Beach > Limenas

🏛️ Αρχαιολογικοί Χώροι - Μουσεία
Archaeological Sites & Museums

🏪 Μοναστήρια - Ιερές Μονές
Monasteries & Holy Convents

🌲 Δάσος
Forest

🌊 Καταρράκτες
Waterfalls

🐝 Μελισσοκομία
Beekeeping

🍯 Γλυκά του κουταλιού
Sweet served by spoon

🧀 Τυροκομικά
Dairy Products

🫒 Λάδι
Olive Oil

🐟 Ψάρια
Fishes

🦐 Γαρίδες
Shrimps

🦑 Καλαμάρι
Squid

🐙 Χταπόδι
Octopus

🏊 Κολήμπι
Swimming

Θάσος
Σαν θάσιο μέλι

Thasos
As sweet as Thasian honey



Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes

ΚΑΒΑΛΑ

Στα αγιασμένα βήματα

Η διαδρομή έχει συνολικό μήκος 129 χιλιομέτρα και διαρκεί περίπου 3 ώρες με αυτοκίνητο ή μοτοσικλέτα, χωρίς στάσεις. Ο επισκέπτης μπορεί να διανύσει μέρος της ή να τη διακόψει και να την συνεχίσει άλλη ημέρα. Η διαδρομή είναι προσβάσιμη όλο τον χρόνο και απευθύνεται σε επισκέπτες που ενδιαφέρονται για τη γαστρονομία, τον πολιτισμό, τη φύση, το περιβάλλον και τις δραστηριότητες στην ύπαιθρο.

Η διαδρομή των σχεδόν 3 ωρών κίνησης που ξεκινά από την Κεραμωτή και καταλήγει στην ιστορική πόλη της Καβάλλας, είναι ένα ταξίδι γεμάτο εναλλαγές, εικόνες και εμπειρίες. Μέσα από εύφορες πεδιάδες, παρόχθια δάση και ιστορικούς τόπους, η περιοχή δείχνει το πιο όμορφο πρόσωπό της, γεμάτο ιστορίες για τη γη, τη θάλασσα, το πολιτισμό, τους άλλους τόπους, τα προϊόντα και τις γεύσεις που χαρίζει απλόχερα κάθε εποχή του χρόνου.

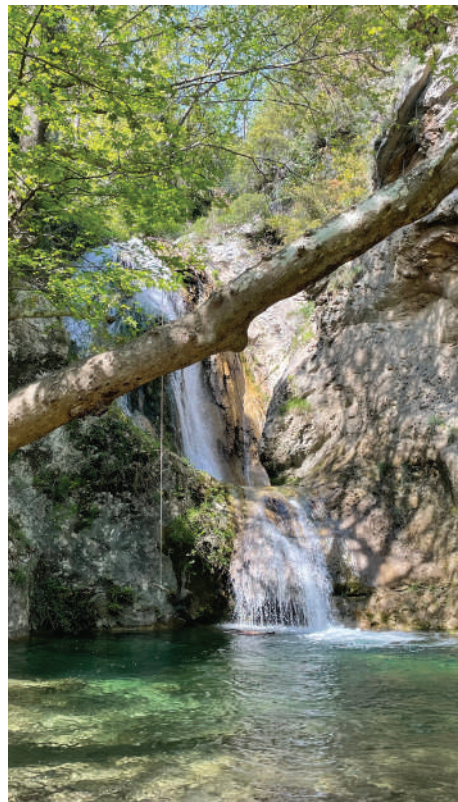
Η διαδρομή περιλαμβάνει το Κοτζά Ορμάν, το μεγαλύτερο παρόχθιο δάσος της Ελλάδας και τελευταία «ζούγκλα» της Ευρώπης, που στέκει πράσινη κιβωτός γεμάτη θρύλους και είναι μοναδική οικοπεριπατητική εμπειρία με εύκολη πρόσβαση από την Κεραμωτή. Επίσης τις Κρηνίδες, τα ιαματικά λασπόλουτρα και τον αρχαιολογικό χώρο των Φιλίππων, Μνημείο της UNESCO. Η προϊστορική Ορθόπετρα αναδεικνύει το βάθος του πολιτισμού που άνθισε εδώ, ενώ στην Παλιά Καβάλα, οι καταρράκτες και το οικολογικό μονοπάτι μεταφέρουν τον επισκέπτη σε έναν κόσμο που η φύση μπορεί να γαληνέψει την ψυχή.

Η γαστρονομία της περιοχής είναι ένα μαγικός συνδυασμός στεριάς και θάλασσας, για παράδειγμα, σαρδέλες ψητές ή «παντρεμένες» με μια σάλτσα λαδολέμονο και μαϊντανό, αυγοτάραχο, χταπόδια και μύδια που μαγειρεύονται σε πιλά-

KAVALA

On Sacred Footsteps

The route covers a total of 129 kilometers and takes about 3 hours by car or motorcycle, without stops. Visitors may travel it in parts or split it across different days. It is accessible all year round and ideal for those interested in gastronomy, culture, nature, the environment, and outdoor activities.



φια που κουβαλούν μνήμες και γεύσεις Ανατολής. Το αρνί με σπανάκι φέρνει την απλότητα και την απόλαυση στο τραπέζι. Το κρασί και το τσίπουρο της Καβάλλας, συνοδεύουν ιδανικά κάθε πιάτο, και το πιο γλυκό φινάλε έρχεται με το τραγανό αμύγδαλο, το φρέσκο βούτυρο και την άχνη ζάχαρη των κουραμπιέδων της Νέας Καβάλλας.

Στην περιοχή της Καβάλλας, όπως φανερώνεται από τις παραδόσεις των Σαγίων, από την καλλιέργεια του καπνού, από την πλούσια γαστρονομική της κληρονομιά και από τις ταβέρνες και τα τοπικά μπακάλικά, η φύση – γη και θάλασσα – αποκαλύπτει με τρόπο ευγενικό και αληθινό την αιώνια σχέση με τον άνθρωπο. Αν επιθυμείτε να διανυκτερεύσετε στην περιοχή, θα βρείτε πολύ μεγάλο αριθμό δωματίων, καταλυμάτων και ξενοδοχείων.

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΚΑΒΑΛΑΣ Α.Α.Ε. Ο.Τ.Α.

Γαστρονομικές Διαδρομές Gastronomy Routes

This nearly three-hour journey begins in Keramoti and ends in the historic city of Kavala, offering a travel experience filled with contrasts, images, and impressions. Passing through fertile plains, riverside forests, and historic sites, the region reveals its most beautiful face — full of stories about the land, the sea, culture, other worlds, local products, and seasonal flavors.

The route includes Kotza Orman, the largest riverside forest in Greece and the last “jungle” of Europe — a green ark steeped in legends and a unique ecotrail easily accessible from Keramoti. It also highlights Krinides, with its therapeutic mud baths, and the Archaeological Site of Philippi, a UNESCO World Heritage Monument. The prehistoric Orthopetra demonstrates the depth of local civilization, while in Old Kavala, waterfalls and an ecological trail transport the visitor to a world where nature soothes the soul.

Local gastronomy is a magical combination of land and sea. Grilled or “married” sardines with olive oil, lemon, and parsley, bottarga, octopus, and mussels cooked in pilaf recall flavors of the East. Lamb with spinach brings simplicity and delight to the table. Kavala wines and tsipouro accompany each dish perfectly, while the sweet finale comes with the famous kourabiedes of Nea Karvali, filled with almonds, fresh butter, and dusted generously with powdered sugar.

In Kavala, traditions speak through the Sagians, the legacy of tobacco cultivation, its rich gastronomic heritage, tavernas, and small local shops, where land and sea reveal their eternal bond with people. Accommodation is plentiful, with a wide range of guesthouses, hotels, and rooms throughout the area.



**Καβάλα**

Στα αγιασμένα βήματα

Kavala

On Sacred Footsteps

ΚΑΒΑΛΑ (207 χλμ – 290 λεπτά)

> Κεραμωτή > Κοτζά Ορμάν > Μακρυχώρι > Ελαφοχώρι > Λεκάνη
> Καταρράκτες Παλιάς Καβάλας > Κρηνίδες - Α.Χ. Φιλίππων > Καβάλα

KAVALA (207 km – 290 min)

> Keramoti > Kotza Orman > Makrychori > Elafokhori > Lekani
> Waterfalls of Palia Kavala > Krinides – Archaeological Site of Philippi > Kavala

Αρχαιολογικοί Χώροι
Μουσεία
Archaeological Sites
Museums

Καταρράκτες
Waterfalls

Δάσος
Forest

Ιαματικά λουτρά
Thermal Baths

Μελισσοκομία
Beekeeping

Τυροκομικά
Dairy Products

Ελαιόλαδο
Olive Oil

Πατάτες
Potatoes

Αμύγδαλα
Almonds

Σουσάμι
Sesame

Κολοκύθα
pumpkin

Αμπελόφυλλα
Vine leaves

Σπαράγγια
Asparagus

Ακτινίδια
Kiwi

Γλυκά του κουταλιού
Sweet served by spoon

Οίνος
Wine

Τσίπουρο-Ούζο
Tsipouro-Ouzo

Μύδια
Mussels

Καβούρια
Crabs

Καλαμάρι
Squid

Γαρίδες
Shrimps

Ψάρια
Fishes

Χταπόδι
Octopus

Αρωματικά φυτά
και βότανα
Aromatic plants
and herbs

Κολύμπι
Swimming

