



Δήμος Σουφλίου

Βασ. Γεωργίου Β' 180, Σουφλί, Τ.Κ. 684 00 • Τηλ. 25545 50100

Mail: dim@0890.syzefxis.gov.gr • Site: www.soufli.gr



ΔΗΜΟΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΤΙΚΗ
ΕΒΡΟΣ Α.Ε.

Προβατιώνας Σουφλίου, Τ.Κ. 680 03 • Τηλ.: 25540 20090/91

Mail: dimossin@dimossin.gr • Site: www.dimossin.gr

Εξώφυλλο: Μπάμπω • Οπισθόφυλλο: Πιάτο με (μ)πλιγούρι

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΤΑΜΕΙΟ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
Ευρώπη ενέργεια της αγροτικής περιοχής

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

LEADER
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΣΗΣ

ΕΣΠΑ
2014-2020
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ

χωρίς σύνορα

CloudFlare

GREECE

ΔΗΜΟΣ ΣΟΥΦΛΙΟΥ

UNWTO
World Tourism Organization

Soufli, Greece
Officially recognized as a Best Tourism Village by UNWTO in 2021

BEST TOURISM VILLAGES
by UNWTO



Η γαστρονομία είναι μία έκφραση του πολιτισμού πολύ ευρύτερη από την απλή τέχνη της ικανοποίησης της γεύσης. Στη Θράκη, ένα σταυροδρόμι λαών και πολιτισμών, η τοπική ιδιαιτερότητα συνδιαμορφώνεται μέσα από την ώσμωση της συμβίωσης ντόπιων και προσφύγων, χριστιανών και μουσουλμάνων και προβάλλεται στο γευστικό, γεμάτο από μυρωδιές τραπέζη.

Η παραδοσιακή γαστρονομία του Έβρου στηρίζεται στα **προϊόντα του τόπου**, το καλοκαίρι τα λαχανικά και τον χειμώνα, μετά τα Χριστούγεννα, το χοιρινό και προπαντός τον καβουρμά (πουσιουρτί), το συντροπέμένο κρέας που καβουρντίζοταν και σκεπαζόταν με λίπος σε τσουκάλια και που σήμερα έχει εμπλουτιστεί σε υλικά και τεχνικές.

Βασικές γεύσεις είναι το λάχανο τουρσί, το κοτόπουλο, το πλιγούρι, το κουσκούσι και ο τραχανάς, το λουκάνικο και τα άλλα αλλαντικά, τα όσπρια, οι σούπες, οι διάφορες πίτες με τυρί, κολοκύθι, γάλα, σπανάκι, πράσο ή κιμά, οι λαχανοντολμάδες, οι γκιοσλεμέδες, οι γιοφράδες, οι λαγγίτες και τα μικίκια, το κατσαμάρκ(i), το αριάνι, το ταρατόρι και τα γλυκά, τα ριτσέλια, οι μπακλαβάδες, ο σιμιγδαλένιος χαλβάς και ο τσιρλοχαλβάς, το σαραγλί και το καζάν ντυπί. Είναι και τα κάθε λογής κρασιά, το ούζο και το ρακί-τσίπουρο, όπου η σουφλιώτικη παράδοση είναι παροιμιώδης, καθώς τα τοπικά προϊόντα εξάγονταν στη Γαλλία, την Ιταλία και άλλου. Είναι, ακόμη, οι **ξεχωριστές γεύσεις** των μεγάλων θρησκευτικών εορτών, όπως η χριστουγεννιάτικη μπάμπω και η «βαρβάρα», μία πανσερμία γεύσεων που ετοιμάζεται την ημέρα της Αγίας.

Εκτός από τα κοινά πιάτα που αποτελούν την πλειοψηφία της ντόπιας κουζίνας, η **κάθε πολιτισμική ομάδα** παρουσιάζει τις δικές της προτάσεις. Για τους μουσουλμάνους της ορεινής ζώνης η κουζίνα, από τις αρχαιότε-

1. Όσπρια.
2. Λαχανιά με κρέας.
3. Πατάτινικ.
4. Μανιτάρια από τη Δαδιά



2



3



4

ρες των Βαλκανίων, προσφέρει εδέσματα, όπως τη γκαϊγκάνα, την τίκβα (κολοκυθόσουπα), τα μανιτάρια με πατάτες, το πιτάρ, από λίπος ζώου και το πατάτινικ. Για τους Σαρακατσάνους, το κρέας, πρόβειο ή κατσικίσιο και το τυρί κατέχουν πρωτεύουσα θέση στο τραπέζη: τυρόπιτες, στριφτόπιτες, γραβαρή, κουλουρόπιτα, μπλανός, μπουκβάλα, σταχτοκούλουρα ή κουσμαρόπιτα.

Οι **πρόσφυγες** από την Ανατολική Θράκη και την Ανατολική Ρωμυλία έχουν εμπλουτίσει την τοπική κουζίνα με τα αρώματα των χαμένων πατρίδων και τα μπαχάρια της καθ' ημάς Ανατολής. Έτσι, οι Ανατολικορωμυλιώτες προτείνουν την πρωτοχρονιάτικη πίτα με τα σημάδια ή το αρνάκι στον ταβά, οι Αρβανίτες το μπουρανί, το απ-γιωργίτικο προσες ή τη μπουγάτσα πέτ(ου)-πέτ(ου), με βουβαλίσιο βούτυρο. Οι παλλινοστήσαντες από τις Ανατολικές χώρες έχουν προσθέσει τη δική τους πινελιά στη λαϊκή κουζίνα, όπως τα φασόλια ή ντολμάδες με μαύρο λάχανο, το ποντιακό μπορτς, τα μαντιά, την πίτα περέκι, τα πισία και τα ωτία.

Τα τοπικά εστιατόρια, οι ταβέρνες και τα κουτουκάκια προσφέρουν τους **γαστρονομικούς θησαυρούς** τους, σε μία αμφίδρομη σχέση με τους προορισμούς της περιοχής.