

Να ξεραίνεται η γούλα μ' αν ανασπάλλω την
πατρίδα μ', τον Πόντον

Ποντιακός Ελληνισμός: μνήμες και όνειρα,
παρελθόν, παρόν και μέλλον



Ημερολόγιο
2023

Γεύσεις Μνήμης

1ο δημοτικό σχολείο Μενεμένης

Δε χρειάζεται να είσαι Πόντιος
για να εκτιμήσεις την ποντιακή
κουζίνα.

Από όπου κι αν είναι η
καταγωγή σου, μόλις την
γευτείς θα τη λατρέψεις για την
απλοϊκότητα
και τη σοφία της.
Θα θαυμάσεις τους τρόπους με
τους οποίους
μπορεί να γεμίσει μεγαλειώδεις
γεύσεις με τα
πιο ταπεινά υλικά.

Είναι μια κουζίνα – εμπειρία
που ταξιδεύει τις
αισθήσεις στα μονοπάτια του
ξεριζωμού και της
μνήμης, στις ομορφιές του
μακρινού ΠΟΝΤΟΥ,
μια γεύση την ημέρα,
μια μπουκιά τη φορά...

ΚΑΛΗ ΟΡΕΞΗ ΜΕ ΓΕΥΣΕΙΣ ΑΠΟ
ΤΟΝ ΠΟΝΤΟ





ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2023



Πρόταση του μήνα

Κυριακή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
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	1	2	3	4

© BlankCalendarPages.com

Μαντί



Μαντί

Υλικά για τη ζύμη

500 γρ. αλεύρι
1 μέτριο αυγό
4 γρ. αλάτι
200 ml νερό χλιαρό

Υλικά για τον κιμά

500 γρ. μοσχαρίσιο κιμά
2 κρεμμύδια χοντροκομμένα
½ κόλιανδρο ξερό
½ κύμινο σε σκόνη
ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι

Υλικά για το σερβίρισμα

γιαούρτι
σάλτσα ντομάτας

Εκτέλεση για τη ζύμη: Βάζουμε όλα τα υλικά για τη ζύμη σε ένα βαθύ μπολ, φοράμε γάντια μίας χρήσης και τα ζυμώνουμε με τα χέρια μέχρι να δημιουργήσουμε μία σφιχτή ζύμη. Μόλις είναι έτοιμη η ζύμη, την τυλίγουμε με μεμβράνη και την αφήνουμε στην άκρη να ξεκουραστεί όσο ετοιμάζουμε τον κιμά. Εκτέλεση για τον κιμά: Βάζουμε μία μεγάλη βαθιά κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά, ρίχνουμε λίγο ελαιόλαδο και το αφήνουμε να κάψει. Στη συνέχεια ρίχνουμε τα κρεμμύδια και τα σοτάρουμε για 2-3 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν. Έπειτα προσθέτουμε τον κιμά και με τη βοήθεια ενός σύρματος χειρός τον σπάμε. Τον ανακατεύουμε μέχρι να καραμελώσει. Ρίχνουμε τον κόλιανδρο, το κύμινο, αλατοπιπερώνουμε και συνεχίζουμε το ανακάτεμα. Σιγομαγειρεύουμε μέχρι να εξατμιστούν εντελώς τα υγρά. Μόλις είναι έτοιμος, αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και τον αφήνουμε να κρυώσει εντελώς.

Σύνθεση πιάτου: Αλευρώνουμε τον πάγκο εργασίας, τοποθετούμε πάνω τη ζύμη και το κόβουμε σε οκτώ ίσα μέρη. Με τη βοήθεια ενός πλάστη, ανοίγουμε το κάθε κομμάτι ζύμης σε ορθογώνιο σχήμα 35 x 30 εκ. και κόβουμε σε τετράγωνα κομμάτια 10 x 10 εκ. Βάζουμε στο κέντρο του κομματιού 1 κ.γ. από τον κιμά. Κλείνουμε διαγώνια με τις δύο άκρες το κομμάτι, πιέζουμε και κλείνουμε με τις άλλες δύο διαγώνιες άκρες, δημιουργώντας ένα φάκελο. Στη συνέχεια διπλώνουμε τον κάθε φάκελο στη μέση προσεκτικά. Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία για την υπόλοιπη ζύμη και γέμιση. Μαγειρεύουμε τα μαντί σε δόσεις στον ατμό σε μέτρια προς δυνατή φωτιά για 15 λεπτά.

Σερβίρουμε με γιαούρτι και σάλτσα ντομάτας.



ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2023



Πρόταση του μήνα

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					

Γιαχνίν
μοσχαρίσιο
κρέας



Γιαχνίν μοσχάρισιο κρέας

1 κιλό μοσχάρι
1 κιλό πατάτες
6 μεγάλα κρεμμύδια
2 ντομάτες τριμμένες
Χυμό ντομάτας

αλάτι
πιπέρι
μπαχάρι
3 δαφνόφυλλα
παρθένο ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Για το κοκκινιστό μοσχάρακι με πατάτες στην κατσαρόλα ξεκινάμε και σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε το κρέας για 5 λεπτά, μέχρι να ροδίσει από όλες τις πλευρές.

Προσθέτουμε το κρεμμύδι, την καυτερή πιπερίτσα και σοτάρουμε για άλλα 2-3 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει.

Ρίχνουμε τόσο νερό ώστε ίσα να καλύπτει τα κομμάτια του κρέατος, σκεπάζουμε με το καπάκι και μαγειρεύουμε για 45 λεπτά, μέχρι να μισομαλακώσει το κρέας.

Παράλληλα, σε ένα μεγάλο τηγάνι ρίχνουμε τόσο λάδι ώστε να καλύψει το 1/4 του σκεύους και το ζεσταίνουμε σε δυνατή φωτιά.

Τηγανίζουμε τις πατάτες για 4-5 λεπτά (αν χρειάζεται, σε δόσεις), μέχρι να ροδίσουν ελαφρώς



ΜΑΡΤΙΟΣ 2023



Πρόταση του μήνα

Κυριακή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
			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	

© BlankCalendarPages.com

Περέκ με
κοτόπουλο στο
φούρνο



ΥΛΙΚΑ

1 πακέτο μεγάλα φύλλα περέκ
4 φιλέτα κοτόπουλο κομμένα σε κύβους
20 φέτες κασέρι ή οποιοδήποτε τυρί που λιώνει
500ml κρέμα γάλακτος (γίνεται και με χαμηλά λιπαρά)
2 κ.σ. αποξηραμένο βασιλικό
αλάτι
πιπέρι
βούτυρο ή λάδι για το ταψί

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψήνουμε το κοτόπουλο σε αντικολλητικό τηγάνι.

Μόλις σβήσουμε το μάτι της κουζίνας προσθέτουμε το βασιλικό και αλατοπιπερώνουμε.

Βουτυρώνουμε ένα μεγάλο ταψί.

Βρέχουμε καλά τρία φύλλα περέκ και τα τοποθετούμε στο ταψί (αν σπάσουν τα φύλλα δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα).

Βάζουμε πάνω στα φύλλα 10 φέτες κασέρι, το κοτόπουλο, τη μισή κρέμα γάλακτος και καλύπτουμε με το υπόλοιπο κασέρι.

Βρέχουμε καλά δύο φύλλα περέκ, σκεπάζουμε τη γέμιση και περιχύνουμε την πίτα με 250ml κρέμα γάλακτος.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180° για περίπου 30' μέχρι να ροδίσει.



ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2023



Πρόταση του μήνα

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

7calendar.com/gr/

Φούστουρον



ΥΛΙΚΑ

4 αυγά
λίγο βούτυρο,
1 φέτα,
αλάτι, πιπέρι και ρίγανη.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα βαθύ πιάτο σπάμε τα αυγά ένα-ένα.
Τα χτυπάμε με τον αναδευτήρα και προσθέτουμε, αλάτι,
πιπέρι, ρίγανη.

Τρίβουμε τη φέτα μέσα στο πιάτο.
Τηγανίζουμε την ομελέτα σε λίγο βούτυρο και τη
σερβίρουμε.



ΜΑΪΟΣ
2023



Πρόταση του μήνα

Μάιος 2023						
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				

7calendar.com

Τανωμενον
σορβά

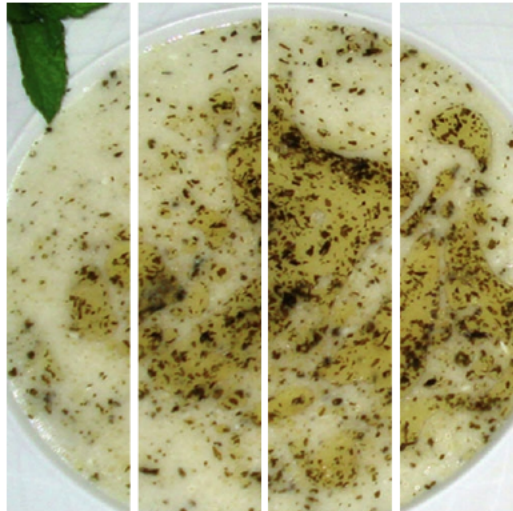


ΥΛΙΚΑ

- 1/2 της κούπας ρύζι
- 1 κεσεδάκι στραγγιστό γιαούρτι
- 100 γραμμάρια βούτυρο
- λίγα φύλλα δυόσμου
- αλάτι πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε δύο κούπες βραστό νερό βράζουμε το ρύζι.
Όσο βράζει παίρνουμε βραστό νερό από την κατσαρόλα και το βάζουμε στο γιαούρτι για να πάρει θερμοκρασία και να μην κόψει.
Μετά από δέκα λεπτά αφού βράσει το ρύζι ρίχνουμε το γιαούρτι στο ρύζι, ανακατεύουμε και κατεβάζουμε από την φωτιά .
Σε ένα άλλο κατσαρολάκι λιώνουμε το βούτυρο μαζί με τον δυόσμο και αφού λιώσει το προσθέτουμε και αυτό στο φαγητό μας.
Στο τέλος βάζουμε αλάτι και πιπέρι.



Πρόταση του μήνα



ΙΟΥΝΙΟΣ
2023



Δευτέρα	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή	Είδη
			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		

Χαμψοπίλαφο



ΥΛΙΚΑ

1 κιλό χαμψιά (γαύροι)
2 ποτήρια ρύζι, 4 ποτήρια νερό
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
3 κ.σ. βούτυρο, ρίγανη. αλάτι. πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφαιρούμε το κεφάλι και τη ραχοκοκαλιά από τα ψάρια. Τα πλένουμε και τα σουρώνουμε.

Σοτάρουμε το κρεμμύδι με το βούτυρο μέχρι να ροδίσει. Προσθέτουμε 4 ποτήρια νερό και αλατοπίπερο. Όταν πάρουν μερικές βράσεις, χαμηλώνουμε τη φωτιά και ρίχνουμε το ρύζι (πλυμένο με ζεστό νερό και σουρωμένο).

Μαγειρεύουμε το ρύζι για 10-11' και το αδειάζουμε σε ταψί. Σκεπάζουμε το πιλάφι με τα ψάρια. Πασπαλίζουμε με ρίγανη και αλατοπίπερο. Ψήνουμε σε δυνατό φούρνο για περίπου 10' μέχρι να ροδίσουν τα ψάρια.



ΙΟΥΛΙΟΣ 2023



Πρόταση του μήνα

Κυριακή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
						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					

© BlankCalendarPages.com

Υβριστόν



ΥΛΙΚΑ

1 κιλό νερό
αλάτι
αλεύρι όσο σηκώσει
βούτυρο.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύοντας νερό, αλάτι και αλεύρι, φτιάχνουμε τη ζύμη.
Χωρίζουμε τη ζύμη και ανοίγουμε φύλλα, τα οποία ψήνουμε για λίγο στο σάτζι.
Τα φύλλα τα σκεπάζουμε αμέσως για να μην κρυώσουν.
Τα κόβουμε όπως περίπου τις χυλοπίτες και τα ψήνουμε στο φούρνο μέχρι να
κοκκινίσουν.

Τα υβριστά μπορούν να διατηρηθούν σε πάνινη σακούλα.
Για να κάνουμε το φαγητό, βράζουμε νερό και ρίχνουμε τα υβριστά για 2 λεπτά.
Έπειτα τα στραγγίζουμε.

Σε μία κασαρόλα λιώνουμε βούτυρο και αφού κλείσουμε τη φωτιά, προσθέτουμε τα
υβριστά και ανακατεύουμε.



ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2023



Πρόταση του μήνα

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			

Ποντιακή
Λαχανοσαλάτα



ΥΛΙΚΑ

- 1/2 κιλό λάχανο ψιλοκομμένο
- 3 καρότα τριμμένα
- 1 χούφτα σέλινο ψιλοκομμένο
- 3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες ή τριμμένες
- 1 κόκκινη πιπεριά καυτερή ψιλοκομμένη
- 1/2 ποτήρι λάδι, - 2 κ.σ. ξίδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί, τα τοποθετούμε σε σουρωτήρι, αλατίζουμε και τρίβουμε να μαραθούν και να φύγουν τα υγρά. Στη συνέχεια μεταφέρουμε τη σαλάτα σε σαλατιέρα και ρίχνουμε το λαδόξιδο αφού πρώτα το έχουμε χτυπήσει σε βαζάκι.



ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2023



Πρόταση του μήνα

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			

Φασούλια με
λάχανο



ΥΛΙΚΑ

500 γρ. ξερά φασόλια μπαρμπούνια
1½ κιλό μαύρα λάχανα (μέτρια κομμένα) ή παραπούλια
½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
2 κ.σ. τοματοπελτέ ή φρέσκια ντομάτα τριμμένη
1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο. αλάτι, πιπέρι
2 κ.σ., περίπου, καλαμποκάλευρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τα φασόλια για 15' και τα σουρώνουμε. Βάζουμε καθαρό νερό στην κατσαρόλα και τα βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε τα μαυρολάχανα, αφού πρώτα τα κόψουμε σε λωρίδες, και τα αφήνουμε να βράσουν όλα μαζί.

Σε ένα τηγάνι βάζουμε το λάδι και ροδίζουμε το κρεμμύδι. Προσθέτουμε τον τοματοπελτέ και ανακατεύουμε για 1-2' μέχρι να ομογενοποιηθεί. Αδειάζουμε το μίγμα στα φασόλια, προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι και φήνουμε να πάρουν μια καλή βράση.

Λίγο πριν ολοκληρωθεί η παρασκευή του φαγητού ρίχνουμε μέσα στην κατσαρόλα 2 κ.σ. καλαμποκάλευρο, ανακατεύουμε και το φαγητό μας είναι έτοιμο.



ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2023



Πρόταση του μήνα

Κυριακή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο

Ετλίκ εκμέ



ΥΛΙΚΑ

1 κιλό μοσχαρίσιο κιμά λίγο χοιρινό κιμά
1 κούπα ελαιόλαδο, 5 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
λίγο μαϊντανό, αλάτι, πιπέρι
1 μεγάλο ποτήρι νερό
αλεύρι όσο πάρει, 1 σφηνάκι λάδι
1 κουταλάκι ξίδι, αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αρχικά ετοιμάζουμε τη ζύμη. Σε μια μεγάλη λεκάνη ανακατεύουμε τα υλικά της ζύμης και ζυμώνουμε μέχρι να πετύχουμε ένα μαλακό εύπλαστο μίγμα. Το σκεπάζουμε με μια βαμβακερή πετσέτα και το αφήνουμε για ένα τέταρτο να ξεκουραστεί.

Σε ένα μεγάλο μπολ ζυμώνουμε τον κιμά με τα κρεμμύδια, το αλάτι, το πιπέρι, το μαϊντανό ψιλοκομμένο και το λάδι.

Ανοίγουμε τη ζύμη σε κύκλους διαμέτρου 25 εκατ. Με ένα πιρούνι πασαλείβουμε τον κάθε κύκλο στη μισή του επιφάνεια.

Προσέχουμε ώστε να έχει ένα λεπτό στρώμα κιμά για να ψηθεί πιο εύκολα. Το καπακώνουμε και το πατάμε με το πιρούνι στις άκρες για να κλείσει καλά. Το ψήνουμε στο σάζι γυρνώντας το 2-3 φορές γύρω γύρω.

Μόλις ψηθεί, το τυλίγουμε όπως τυλίγει ο σουβλατζής το πιτόγυρο.



ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2023



Πρόταση του μήνα

Καρσκευή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
			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		

Τσουμούρ



ΥΛΙΚΑ

λάδι

3-4 φέτες ψωμί (κατά προτίμηση προηγούμενης μέρας)

2-3 αυγά, λίγο γάλα, αλάτι

πιπέρι, γιαούρτι

κόκκινο γλυκό πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καίμε το λάδι, που πρέπει να καλύπτει τον πάτο του τηγανιού.

Στο μεταξύ χτυπάμε τα αυγά, το γάλα, το αλάτι και το πιπέρι.

Στο ζεστό λαδι προσθέτουμε το ψωμί, το οποίο το εχούμε κόψει σε μπουκίτσες και το ροδίζουμε. ●

Προσθέτουμε το μείγμα του αυγού και ανακατεύουμε να παει σε ολα τα κομμάτια ψωμιού.

Τηγανίζουμε μέχρι να ροδίσουν από έξω και να είναι μαλακά από μέσα.

Σερβίρουμε πασπαλισμένα με κόκκινο πιπέρι και το γιαούρτι ως συνοδευτικό.



ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2023



Πρόταση του μήνα

Κυριακή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
					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						



Κιντεάτα

ΥΛΙΚΑ

- 1 ½ κιλό κορυφές από τσουκνίδες.
- 5 κουταλιές αλεύρι σιταρένιο.
- 5 σκελίδες σκόρδο κοπανισμένο.
- ½ κουταλιά δυόσμο ψιλοκομμένο.
- 3 ποτήρια νερό.
- Αλάτι και μαύρο πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε τις τσουκνίδες και τις βράζουμε σε νερό που κοχλάζει, ώσπου να λιώσουν.

Κατόπιν τις στραγγίζουμε πολύ καλά και κρατάμε το νερό στο οποίο έβρασαν. Αμέσως τοποθετούμε σε κατσαρόλα τις τσουκνίδες και τις λιώνουμε μ' ένα πιρούνι.

Προσθέτουμε το αλεύρι, ανάλογο αλάτι και ανακατεύουμε.

Τοποθετούμε την κατσαρόλα στην εστία, σε σιγανή θερμοκρασία. Αφού ρίξουμε το νερό που κρατήσαμε, αρχίζουμε ν' ανακατεύουμε (με ξύλινο κουτάλι) το μείγμα, έως ότου γίνει σαν κρέμα. Αμέσως μετά προσθέτουμε το σκόρδο και συνεχίζουμε να ανακατεύουμε για λίγο ακόμα. Αποσύρουμε την κατσαρόλα από την φωτιά.

Σερβίρουμε στα πιάτα, πασπαλίζοντας με λίγο δυόσμο. Ο καθένας στο πιάτο του μπορεί να προσθέσει όσο περισσότερο πιπέρι ή δυόσμο επιθυμεί.





Υπεύθυνος Εκπαιδευτικός
Μενέλαος Αβδελάς ΠΕ70

Μαθητές:

Αβραμίδης Νικόλαος , Βράναλης
Αθανάσιος , Γκιουζελίδης Νικόλαος
, Γρηγοριάδου Νάντια ,
Γρηγοριάδης Παναγιώτης -
Άγγελος , Ζέφι Ραφαέλ ,
Καραγιαννίδου Κυριακή - Δήμητρα ,
Καρατζιά Φαίδρα , Κερασίδης
Σπύρος , Λεμονίδης Ιωάννης ,
Μητώνα Ευθυμία ,
Μιχαηλίδης Σωτήριος - Χρήστος ,
Μπακαλούδη Μαρία , Μπογιατζής
Αναστάσιος - Γεώργιος ,
Πανταζή Ευαγγελία , Παπανικολάου
Νικολέττα - Μαρία , Σαουλίδης
Άγγελος - Μιχαήλ ,
Συμεωνίδης Παναγιώτης -
Δημήτριος , Σιγηνός Αργύρης ,
Τσακίριδης Ιάκωβος , Τσανγκόγια
Μπόραν ,
Τσολακίδης Αναστάσιος ,
Χατζηγιαννης Σάββας