



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

ΣΑΜΟΘΡΑΚΗ - ΕΒΡΟΣ



SAMOTHRACE - EVROS



Τοπικές
Σύνταγές
Local
Recipes

- 

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

ΈΒΡΟΣ

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 Tychero, gioufkades pasta, fish and seafood (catfish, carp, mullet, octopus, shrimp, mackerel, seabream, sardines, anchovies, seabass)



Τοπικές
Σύνταγές
Local
Recipes





Τοπικές Σύνταγές Local Recipes

ΣΑΜΟΘΡΑΚΗ

Κατσικάκι στη λαδόκολλα: Το κατ' εξο-
χὴν πιάτο της Σαμοθράκης. Το ντόπιο κατσικάκι,
μαγειρεύεται υπομονετικά, τυλιγμένο σε λαδό-
κολλα και ψημένο σε ξυλόφουρνο. Το αποτέλε-
σμα είναι ένα τρυφερό, ζουμερό και αρωματικό
κρέας, γεμάτο άρωμα και μοναδική γεύση.

Τσιγαριστά χόρτα: Η πλούσια βλάστηση
του νησιού προσφέρει πληθώρα άγριων χόρ-
των. Μαγειρεμένα με ελαιόλαδο και συχνά με
σκόρδο, αποτελούν έναν απλό αλλά πολύ γευ-
στικό πιάτο.

**Γλυκό του κουταλιού ή μαρμελάδα
πραούστι:** Φτιάχνονται από το τοπικό φρούτο
πραούστι, που θυμίζει δαμάσκηνο και αγριοκο-
ρόμηλο. Η γεύση τους είναι γλυκόξινη και δρο-
σερή, με βελούδινη υφή.



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



ΈΒΡΟΣ

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

Μπάμπω: Έδεσμα που θυμίζει χωριάτικο
λουκάνικο. Πρόκειται για χοιρινό έντερο, γεμι-
στό με κομμάτια χοιρινού και μοσχαρίσιου κρέ-
ατος μαζί με ψιλοκομμένα συκώτια, πράσο, ρύζι
και μπαχαρικά και ψήνεται στον φούρνο ή βρα-
στό. Παλαιότερα ήταν φαγητό τις γιορτές των
Χριστουγέννων.

Λουκάνικα Σουφλίου: Παρασκευάζονται
από χοιρινό και μοσχαρίσιο κρέας με το δικό
τους λίπος, ρίγανη, μπαχάρι και πιπέρι. παράγε-
ται επιτηθέον και σε καυτερή εκδοχή με κόκκινο
πιπέρι και σε πρασάτη με προσθήκη πράσου. Ψή-
νεται στη σχάρα ή τηγανίζεται και αποτελεί σπά-
νιο και πολύ γευστικό μεζέ.



EVROS

Soufli kavourmas: A signature dish of Ev-
ros. 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 leg-
umes, 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 deli-
cious meze.



Τοπικές Σύνταγές Local Recipes

ΣΑΜΟΘΡΑΚΗ

Από πράσινο, γαλάζιο

Η διαδρομή έχει συνολικό μήκος 31 χιλόμετρα 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 παλιών 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 κατσακάκι 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



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, αλλιά και σε οργανωμένο camping και να ξεκουραστείτε πραγματικά αλλιά και να φάτε σε μια από τις πολλές ταβέρνες του νησιού, μοναδικά τοπικά πιάτα.



famous products, found in its small shops: 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



Έβρος

Θρακικές Περιηγήσεις

Η διαδρομή έχει συνολικό μήκος 123 χιλιόμετρα 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 συνεργείν και συνεταιρίζεσθε στήριξε την προκοπή του τόπου. Σουφλί, 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 μπαχάρι, πράσο και ρύζι. Τα λουκάνικα Σουφλίου είναι η απιά, 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 κατακίσιο 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 σπουροφία 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.

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 Tycheron, 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, Tycheron 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 Tycheron, Provatonas, Soufli, and, of course, Alexandroupoli.

📍 ΕΒΡΟΣ (123 χλμ – 150 λεπτά)

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

📍 EVROS (123 km – 150 min)

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

🏛️ Αρχαιολογικοί Χώροι - Μουσεία
Archaeological Sites & Museums

🏪 Μοναστήρια - Ιερές Μονές
Monasteries & Holy Convents

🌲 Δάσος
Forest

🐝 Μελισσοκομία
Beekeeping

🌿 Καλλιέργεια καπνού
Tobacco Cultivation

🫒 Ελαιόλαδο
Olive Oil

🧶 Μετάξι
Silk Production

🧀 Τυροκομικά
Dairy Products

🍷 Οίνος
Wine

🫒 Ελαιόλαδο
Olive Oil

🥩 Λουκάνικα
Soussages

🌿 Σπαράγγια
Asparagus

🐟 Ιχθυοκαλλιέργειες
Aquaculture

🦑 Καλαμάρι πελάγους
Squid

🥬 Φασόλια
Beans

🍈 Πεπόνια
Melons

🏊 Κοθύμπι
Swimming

EVROS