

Πολιτιστικός Σύλλογος Ροβολιαριζών Φθιώτιδας

Ημερολόγιο 2026



Οι γεύσεις του χωριού μας
με την ορχήστρα για το γλέντι
Φωτογραφίες: Παντελής Δημητρίου



Χρόνια πολλά, γιατί συνηθίσαμε στην ποσότητα.

Χρόνια καλά, γιατί μετράει η ποιότητα.

Χρόνια τρελά, γιατί αυτά μένουν.



Τις καλύτερες ευχές μας για το 2026.

Πάμπλουτοι να 'στε στη χαρά και Πάμφτωχοι στη λύπη.

Το Διοικητικό Συμβούλιο

ΠΡΟΕΔΡΟΣ: Δέσποινα Περράκη-Σκαμάγγη
ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ: Σοφία Σκαμάγκη
ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ: Ηλίας Νέλλας

ΤΑΜΙΑΣ: Βασιλική Τσιώλη
ΕΦΟΡΟΣ: Νατάσσα Μονκάκου
ΜΕΛΗ: Δημήτρης Σακελλάρης, Πέτρος Πισσώνης

ΕΔΡΑ: Ροβολiάρι Φθιώτιδας • ΓΡΑΦΕΙΑ: Ταγιαπιέρα 3-5 ΑΘΗΝΑ, 115 25
Τηλ. 210 671 671 5 και 69 44 60 31 63 • e-mail: psrovoliarou@gmail.com

Πολιτιστικός Σύλλογος Ροβολιαριτών Φιδιώτιδας

Γεύσεις από το χωριό μας

Η επιβίωση των μακρινών προγόνων μας στηρίχτηκε στην καρποσυλλογή, το κυνήγι και το ψάρεμα. Και στα τρία αυτά πεδία η Φύση λειτούργησε και λειτουργεί με απaráμιλλη σοφία.

Οι επιστήμονες επισημαίνουν ότι οι καρποί των φυτών δεν είναι παρά ένα πάνσοφο δημιούργημα της Μητέρας Φύσης. Σε κάθε είδος η Φύση φροντίζει να εξασφαλίζει το μέλλον του.

Στο βασίλειο των φυτών έχουμε φυτά που ανθοφορούν και παράγουν καρπούς για τη διαιώνιση του είδους τους και φυτά που εξασφαλίζουν τη διαιώνισή τους με πολλούς και ποικίλους τρόπους (π.χ. οι πατάτες, τα καρότα, τα παντζάρια, τα κρεμμύδια με βολβούς). Το μητρικό φυτό φροντίζει να αποθηκεύσει για το σποράκι-έμβρυο αρκετή τροφή μέχρι να καταφέρει να εξασφαλίζει μόνο του τη διατροφή και προκοπή του. Η μηλιά, η αχλαδιά, η κερασιά δεν παράγουν έναν μόνο καρπό κάθε χρόνο αλλά πολλές δεκάδες και ντύνουν τα σποράκια τους με υλικό που είναι ελκυστικός σε άλλα πλάσματα ώστε να σκορπιστούν στον χώρο και να επιβιώσουν κάποιοι σπόροι τους. Κάτι ανάλογο γίνεται και στο βασίλειο των ζώων. Η ρέγκα για παράδειγμα γεννάει 20.000 αυγά κάθε φορά. Από αυτά θα φτάσουν στην ενηλικίωση και στην ικανότητά τους να αφήσουν απογόνους μόνο 200. Τα υπόλοιπα θα αποτελέσουν μέρος της αλυσίδας της διατροφής στη Φύση υπακούοντας στον κανόνα «*τρέφονται και τρέφουν, περιορίζονται και περιορίζουν*».

Ο κρόκος και το ασπράδι ενός αυγού δεν βρέθηκαν εκεί για την αφεντιά μας. Τα τοποθέτησε εκεί η σοφή Μητέρα Φύση για να εξασφαλιστεί αρκετή τροφή στο έμβρυο ώστε να μεγαλώσει, να σπάσει το τσόφλι και να βγει στον κόσμο ένα νεαρό πουλάκι.

Οι μακρινοί πρόγονοί μας δεν αρκέστηκαν στο να επιζούν μόνο από την κατανάλωση των έτοιμων καρπών της Φύσης, αλλά έβαλαν κάτω το μυαλό τους και βελτίωσαν πολλά είδη της φύσης. Έτσι μας προέκυψαν τα εξευγενισμένα είδη που μας δίνουν περισσότερη τροφή. Από αυτή τη διαδικασία μας προέκυψε η παραδοσιακή αλλά και η σύγχρονη διατροφή.

Υπάρχει ένα οφειλόμενο χρέος: να τιμήσουμε τη σοφία εκείνων των ασπούδαστων προγόνων μας που μάς εξασφάλισαν αυτή την τεράστια ποικιλία και ποσότητα τροφίμων για επιβίωση.

Αυτό το χρέος εκπληρώσαμε με τη διοργάνωση της γιορτής ΤΟΠΙΚΩΝ ΓΕΥΣΕΩΝ το καλοκαίρι στο χωριό και συνεχίζουμε με το παρόν ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ.

Το Διοικητικό Συμβούλιο

Ευχαριστίες

Το Διοικητικό Συμβούλιο του Πολιτιστικού Συλλόγου Ροβολιαριτών ευχαριστεί όλους, ανεξαιρέτως που βοήθησαν την ημέρα διεξαγωγής του Φεστιβάλ Παραδοσιακών Εδεσμάτων «*Το Ροβολιάρι μαγειρεύει*». Ιδιαίτερως όμως, ευχαριστεί τους παρακάτω για την πολύτιμη συμβολή τους να καταγραφούν κάποιες από τις παραδοσιακές συνταγές του τόπου μας και με τον τρόπο αυτό να διαφυλαχθεί μέρος της πολιτιστικής μας κληρονομιάς στο ημερολόγιο που κρατάτε στα χέρια σας: Δήμητρα Τριβιζά-Καρκατσέλη, Ελένη Σκαμάγκη-Ουρανού, Δήμητρα Αναγνώστου, Ιωάννα Αναγνώστου, Βούλα Σκαμάγκη, Αργυρώ Κέππα, Κούλα Σακελλάρη, Σοφία Σκαμάγκη, Κική Γώγου, Γεωργία Παναγιώτου, Δέσποινα Περράκη-Σκαμάγκη, Γεωργία Ευθυμίου, Ηλία Νέλλα ...και φυσικά όλα τα παιδιά κι εγγόνια που συμμετείχαν ενεργά στη δράση μας.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Στις συνταγές που ακολουθούν, οι δοσομετρητές των υλικών δίνονται όπως μας δόθηκαν από όσες τις κατέγραψαν. Ωστόσο υπάρχουν ποικίλες εκτιμήσεις. Παράδειγμα:

φλ. ή κ. - φλιτζάνι ή κούπα = 280 ml γάλα, ... 250 ml λάδι ... 150 γρ. αλεύρι, 200 γρ. ζάχαρη.

κ.σ. = κουταλιά σούπας = 10 γρ. αλεύρι και άχνη ζάχαρης ... 15 γρ. ζάχαρη ... 10 ml γάλα... αλλά και 12,5 ή 16 ml νερό ... 12,5 ή 16 ml γάλα... 12,5 ή 16 ml λάδι, ανάλογα με το κουτάλι.

κ.γ. = κουταλάκι γλυκού γρ. ή gr = γραμμάριο.

Ποσιζιστικός Σύλλογος Ροβοηαριζιών Φδιώντιδας



Φακόρυζο ή και Ρεβυδόρυζο

Αποτελεί από μόνο του πλήρες γεύμα, ιδανικός συνδυασμός για τη διατροφή μας.

Αυτός ο συνδυασμός δίνει πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, σχεδόν εφάμιλλες του κρέατος και χωρίς τις τοξίνες των ζωικών τροφών και τα κορεσμένα λίπη. Επίσης αναδεικνύει τη γαστρονομική σοφία των γιαγιάδων μας. Τα όσπρια αυτά, αν και αποτελούν πηγή πρωτεϊνών, δεν χρησιμοποιούνται παραγωγικά από το σώμα μας λόγω της απουσίας συγκεκριμένων αμινοξέων. Το κενό έρχεται να καλυφθεί από το ρύζι, τα ρεβύθια ή το κριθαράκι.

ΥΛΙΚΑ

- 500 γρ. φακές (ψιλές ή χοντρές)
- 250 γρ. ρύζι
- 250 ml λάδι
- 2 μεγάλα κρεμμύδια σε ψιλές φέτες
- 1 δαφνόφυλλο
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- μισό ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- χυμό ενός μεγάλου λεμονιού
- αλάτι - πιπέρι
- ζωμό λαχανικών

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεπλύνουμε τις φακές και τις βάζουμε να πάρουν μια βράση. Σουρώνουμε, πετάμε το πρώτο νερό. Τις βάζουμε να ξαναβράσουν με 1 φύλλο δάφνη για 15-20 λεπτά. Προσθέτουμε νερό ώστε να τις σκεπάζει και ρίχνουμε στην κατσαρόλα το ρύζι.

Αφήνουμε να βράσουν για 10 λεπτά περίπου μέχρι να γίνει μαλακό το ρύζι και να πιει το νερό.

Σε τηγάνι σοτάρουμε με το ελαιόλαδο το κρεμμύδι αρκετά καλά και προς το τέλος προσθέτουμε το σκόρδο. Όταν αρχίσει να χρυσίζει, ρίχνουμε μέσα και τον ζωμό λαχανικών με το πιπέρι και το ρίχνουμε μέσα στο φακόρυζο μαζί με το χυμό του λεμονιού. Αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε ώστε να πάει παντού. Πασπαλίζουμε με μαϊντανό και είμαστε έτοιμοι.

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΘΕΟΦΑΝΕΙΩΝ, Θεοπέμπτου & Θεωνά μ., Συγκλητικής όσ.		† ΑΓΙΑ ΘΕΟΦΑΝΕΙΑ ΤΟΥ ΣΩΤΗΡΟΣ ΧΡΙΣΤΟΥ (Αργία, Μ. Αγιασμός)		† Συναξίς 'Ιωάννου Προδρόμου και Βαπτιστού		† ΠΕΡΙΤΟΜΗ ΤΟΥ ΣΩΤΗΡΟΣ ΧΡΙΣΤΟΥ, Βασιλείου Καισαρείας του Μεγάλου, Τηλεμάχου μ.	
5		6		7		8	
Τατιανής, Μερτίου, Εύθαςίας μαρτύρων		'Ερμούλου & Στρατονίκου μαρτ., Μαξίμου όσ. Καυσοκαλυβίτου		Άγιων Άββάδων έν Σινά & Ραϊθώ άναρεθέντων, Νίνας ίσποστόλου		Δομνίκης όσ., Γεωργίου Χοζεβίτου, Άττικού & Κύρου ΚΠόλεως	
12		13		14		15	
Μακαρίου του Αίγυπτίου, Μάρκου του Εύγενικού, Άρσενίου Κερκύρας		† Εύθυμίου του Μεγάλου, Ζαχαρίου νεομ. έξ Άρτης		Μαξίμου όμολογητού, Νεοφύτου & Άγνης μ., Εύγενίου Τραπεζούντος, Μαξίμου Γραικού		† Τιμοθέου άποστόλου, Άναστασίου Πέρσου, 'Ιωσήφ ήγιασμ. Σαμακού, Βησσαρίωνος όσ. Άγαθωνίτου	
19		20		21		22	
Ξενοφώντος & Μαρίας όσ. και συνοδείας, Κλήμεντος όσ. Αθηναίου		† Άνακ. λειψάνων 'Ιωάννου Χρυσοστόμου, Μαρκανής βασιλίσσης, Δημητριάνου Ταμασού Κύπρου		'Εφραίμ και 'Ισαάκ τών Σύρων, Παλλαδίου όσ., Χάριτος μάρτ.		Άνακ. λειψάνων 'Ιγνατίου Θεοφόρου, Δημητρίου Χιοπολίτου νεομάρτυρος	
26		27		28		29	
•							

Ποιητιστικός Σύλλογος Ροβοηαριζιών Φδιώνιδας



Ξωτουρόπιτα στρικτή

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΦΥΛΛΑ

- (10-12 φύλλα ανάλογα με το ταψί)
- 16 κ.σ. αλεύρι
- λάδι (όσο χρειάζεται για το άλειμμα των φύλλων)
- αλάτι
- λίγο ξίδι
- νερό (όσο χρειαστεί για εύπλαστη ζύμη)

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

- 500 γρ. φέτα
- 250 γρ. ανθότυρο
- 250 γρ. ξινοτύρι
- πιπέρι, αλάτι (αν χρειαστεί)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΓΙΑ ΤΑ ΦΥΛΛΑ

Βάζουμε σ' ένα μπολ όλα τα υλικά για να φτειάξουμε τη ζύμη και ζυμώνουμε πάρα πολύ καλά. Τη χωρίζουμε σε 10-12 ισομερή μπαλάκια. Με τον πλάστη ανοίγουμε τα φύλλα. Αλείφουμε με λάδι το ταψί και το αφήνουμε στην άκρη.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τρίβουμε με τα χέρια μας σ' ένα μπολ τη φέτα σε μικρά κομμάτια. Προσθέτουμε το ξινοτύρι, το ανθότυρο και το πιπέρι. Ανακατεύουμε μ' ένα κουτάλι μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά μεταξύ τους. Μοιράζουμε τη γέμιση ανάλογα με τον αριθμό των φύλλων. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 βαθμούς.

Τοποθετούμε στον πάγκο ένα-ένα τα φύλλα. Ραντίζουμε το καθένα με λάδι και απλώνουμε τη γέμιση με κουτάλι κατά μήκος σε μία γραμμή. Τυλίγουμε το φύλλο σε μαστουνάκι και το βάζουμε στο ταψί. Επαναλαμβάνουμε τα ίδια και για τα υπόλοιπα φύλλα. Αλείφουμε με λάδι την επιφάνεια της πίτας και ραντίζουμε με λίγο νερό. Ψήνουμε για 60' λεπτά μέχρι να ροδίσει η πίτα. Τη βγάζουμε από τον φούρνο και την αφήνουμε να κρύνει. Κόβουμε σε κομμάτια και σερβίρουμε.

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

						† ΤΕΛΩΝΟΥ & ΦΑΡΙΣΑΙΟΥ (Αρχή Τριωδίου), Τρύφωνος μ., Βασιλείου Θεσ/κης, Αναστασίου ἐκ Ναυπλίου 1
† ΥΠΑΠΑΝΤΗ ΤΟΥ ΣΩΤΗΡΟΣ ΧΡΙΣΤΟΥ, Αγαθοδώρου, Ίορδάνου Τραπεζ. 2	Συμεών θεοδόχου, Ἄννης προφήτιδος, Σταματίου, Ἰωάννου, Νικολάου νεομαρτ. ἐκ Σπετσών 3	Ίσιδώρου Πηλουσιώτου, Ἀβραμίου ιερομ., Ίωσήφ Χαλεπλή νεομ. 4	Αγάθης μάρτυρος, Θεοδοσίου ὁς. ἐν Σκοπέλω, Ἀντωνίου Ἀθηναίου νεομ. 5	Φωτίου ΚΠόλεως τοῦ Μεγάλου, Βουκόλου Σμύρνης 6	Παρθενίου Λαμπάκου, Λουκά ὁς. ἐν Στειρίῳ, Γεωργίου Διβόλη νεομ. 7	† ἈΣΩΤΟΥ, Θεοδώρου Στρατηλάτου μεγαλομάρτυρος, Ζαχαρίου προφ., Μνήμη μητέρων Τριῶν Ἱεραρχῶν 8
Νικηφόρου μ., Μαρκέλλου Σικελίας, Παγκρατίου Ταυρομενίου μ. 9	† Χαλαράμπους ιερομ., Ζήνωνος ὁσίου ταχυδρόμου 10	† Βλασίου Σεβαστείας ιερομάρτυρος, Θεοδώρας βασιλίσσης 11	Μελετίου Ἀντιοχείας, Ἀντωνίου Β' ΚΠόλεως, Χρήστου νεομ. κηπουροῦ 12	Ἀκύλα & Πρισκίλλης ἀπ., Μαρτινιανοῦ ὁσίου, Εὐλογίου Ἀλεξανδρείας 13	† Ψυχοσάββατον, Αὐξεντίου, Ἀβραάμου, Μάρωνος ὁσίου, Νικολάου νεομ. τοῦ Κορινθίου 14	† ΤΗΣ ΑΠΟΚΡΕΩ, Ὀνησίμου ἀποστ., Ἀνθίμου ἐν Χίῳ, Ἰωάννου ν. ὁσιου. ἐκ Χαλάστρας 15
Παμφίλου ιερομάρτυρος, Φλαβιανοῦ ΚΠόλεως 16	† Θεοδώρου Τήρωνος, Μαρκιανοῦ & Πουλχερίας βασιλ., Θεοδώρου νεομ. τοῦ Βυζαντίου 17	Λέοντος Πάπα Ρώμης, Αγαπητοῦ Σινάου, Παρηγορίου μ. 18	Φιλοθέης τῆς Ἀθηναίας, Αρχίππου ἀποστόλου 19	Λέοντος Κατάνης, Ἀγάθωνος Πάπα Ρώμης 20	Τῶν ἐν ἀσκήσει λαμπάντων ἁγίων, Εὐσταθίου Ἀντιοχείας, Τιμοθέου ὁς., Ζαχαρίου Ἱεροσολύμων 21	† ΤΥΡΙΝΗΣ, Εὐρεσίς λειψ. τῶν ἐν τοῖς Εὐγενίου μαρτ., Ἀθανασίου ὁμολ., Βαραδάτου ὁς. 22
† ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ*, Πολυκάρπου Σμύρνης, Γοργονίας ὁσίας 23	† Α' & Β' εὐρεσίς τιμίας κεφαλῆς Ἁγίου Ἰωάννου τοῦ Προδρόμου 24	Ταρασίου ΚΠόλεως, Ρηγίνου Σκοπέλου ιερομ. 25	Πορφυρίου Γάζης, Φωτεινῆς μεγ. & ἰσαποστ. τῆς Σαμαρείτιδος, Θεοκλήτου μάρτ., Ἰωάννου Κάλφα νεομάρτυρος 26	† Α' ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ, Προκοπίου Δεκαπολίτου, Γελασίου μίμου, Στεφάνου γηροκόμου, Ἐφραίμ ὁς. Κατουνακιώτου 27	† Θαύμα Κολλύβων Ἁγ. Θεοδώρου, Βασιλείου ὁς. ὁμολ., Κυράνης νεομ. ἐν Θεσ/νίκη, Κασσιανοῦ Ρωμαίου 28	

* Αρχή νηστείας Μεγάλης Τεσσαρακοστής.

						† Α' ΝΗΣΤΕΙΩΝ (Ὁρθοδοξίας), Εὐδοκίας ὁσ., Μαρκέλλου & Ἀντωνίνης μ., Παρασκευά Τραπεζούντιου 1		
Ἡσυχίου μαρτ., Θεοδότου Κυρηναίου, Νικολάου Πλανά ὁσ., Εὐθαλίας παρθενομ. 2	Εὐτροφίου, Κλεονίκου, Βασιλίσκου μαρτ., Θεοδωρήτου ἱερομ. Ἀντιοχείας 3	Γερασίου ὁσ. Ἰορδανίτου, Παύλου & Ἰουλιανῆς μαρτ. 4	Κόνωνος μάρτυρος, Μάρκου ὁσ. ἀσκητοῦ, Γεωργίου νεομ. ἐκ Ραψάνης, Κόνωνος κηπουροῦ 5	† Β' ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ, Τῶν ἐν Ἀμορίῳ 42 μαρτ., Εὐρ. Τιμίου Σταυροῦ & ἡλων ὑπὸ Ἀγ. Ἐλένης 6	Λαυρεντίου ὁσ. Μεγάρων, Ἐφραίμ, Βασιλέως, Εὐγενίου κ.λπ. ἱερομ. 7	† Β' ΝΗΣΤΕΙΩΝ (Γρηγορίου Παλαμά), Θεοφυλάκτου Νικομηδείας ὁσ., Ἑρμοῦ ἀπ., Παύλου ὁμολ. 8		
† Τῶν Ἁγίων 40 Μαρτύρων ἐν Σεβαστείᾳ 9	Κοδράτου Κορίνθου, Ἀναστασίας τῆς Πατρικίας 10	Σωφρονίου Ἱεροσολύμων, Θεοδώρας Ἀρτης 11	Θεοφάνους ὁμολογητοῦ, Γρηγορίου Διαλόγου 12	† Γ' ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ, Ἀνακ. Λεψάνων Νικηφόρου ΚΠόλεως Ποιτοῦ Ἀθηνῶν ἱερομάρτυρος 13	Βενεδίκτου ὁσίου, Εὐσχήμονος ὁμολ. Λαμπάκου 14	† Γ' ΝΗΣΤΕΙΩΝ (Σταυρ/ἡσσεως), Ἀγαπίου & τῶν σὺν αὐτῷ, Ἀριστοβούλου Βρετανίας, Μανουὴλ νεομ. Κρητός 15		
Σαβίνου, Ἰουλιανοῦ μ., Χριστοδοῦλου ὁσ. ἐν Πάτμῳ 16	Ἀλεξίου ἀνθρώπου τοῦ Θεοῦ, Θεοσηρικτοῦ ὁμολ. 17	Κυρίλλου Ἱεροσολύμων, Τροφίμου & Εὐκαρτίωνος μαρτ. 18	Χρυσάνθου & Δαρείας μαρτ., Δημητρίου τορναρά νεομ. 19	† Δ' ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ, Τῶν ἐν Μ. Ἀγ. Σάββα ἀναπρ. ὁσ., Νικήτα ὁμ. Ἀπολλωνιάδος, Μύρωνος νεομ. Κρητός 20	Θωμᾶ ΚΠόλεως, Ἰακώβου ὁσ. ὁμολ., Μιχαὴλ Εὐρυτανός νεομ. ἐν Θεσ/νίκῃ 21	† Δ' ΝΗΣΤΕΙΩΝ (Ἰωάν. Κλίμακος), Βασιλείου ἱερομ., Καλλινίκης μ., Εὐθυμίου ἐκ Δημητσάνης 22		
Νίκωνος & 199 μαθητῶν μαρτ., Λουκά νεομ. ἐν Μυτιλήνῃ 23	Ἀρτέμονος Σελευκείας, Παρθενίου Γ' ΚΠόλεως 24	† ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΣ ΥΠΕΡΑΓΙΑΣ ΘΕΟΤΟΚΟΥ (Ἑθνικὴ Ἑορτὴ) 25	† Μ. ΚΑΝΩΝ*, Συναξὶς Ἀρχαγγέλου Γαβριὴλ, Στεφάνου ὁμολ. Τριγυλίας 26	† ΑΚΑΘΙΣΤΟΣ ΥΜΝΟΣ, Ματρώνης ἐν Θεσσαλονίκῃ, Φιλητοῦ & Λυδίας μαρτ. 27	Ἰλαρίωνος τοῦ νέου, Διονυσίου Λαρίσης, Γαβριηλίας ὁσ. 28	† Ε' ΝΗΣΤΕΙΩΝ (Μαρίας Αἰγ.), Σάββα ἐν Καλύμνῳ, Μάρκου Ἀρεθ., Κυρίλλου διακ., Διαδόχου Φωτ. 29		
Ἰωάννου ὁσ. τῆς Κλίμακος, Ζαχαρίου νεομ. Κορίνθου, Εὐβούλης μητρὸς Αγ. Παντελεήμονος 30	Ὑπατίου Γαγγρῶν, Ἀκακίου ὁμ., Θεοφίλου Κρητός, Ἰννοκεντίου Μόσχας 31	* Ὁ Μέγας Κανὼν ψάλλεται στὶς ἐνορίες τὴν Τετάρτη τὸ ἀπόγευμα.						
● Νέα Σελήνη ● Πρῶτο Τέταρτο ○ Πανσέληνος ● Τελ. Τέταρτο						Κατάλυσις ἰχθύος	Νηστεία	Κατάλυσις οἴνου καὶ ἐλαίου

Ποιητιστικός Σύλλογος Ροβοηαριζιών Φδιώνιδας



Μπαμπανέτσα

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΒΑΣΗ & ΤΗΝ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ

- 300 γρ. καλαμποκάλευρο
- 100ml ελαιόλαδο
- 150 ml νερό
- αλάτι
- πιπέρι

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

- 500 γρ. φέτα
- 200 ml γάλα
- 200 ml ελαιόλαδο
- 500 γρ. καλαμποκάλευρο
- 3 πράσα
- από 1 ματσάκι: σέσκουλο, λάπατα, φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1 ματσάκι μαϊντανό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ (για τη βάση)

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C. Λαδώνουμε καλά ένα στρογγυλό ταψί και ρίχνουμε αλεύρι να καλύψει όλη την επιφάνεια για να κάνει κρούστα. Ραντίζουμε με νερό να ποτιστεί καλά το αλεύρι και πιέζουμε με την παλάμη μας να πάει σε όλη την επιφάνεια.

(για τη γέμιση)

Σε μια λεκάνη ρίχνουμε όλα τα χορταρικά ψιλοκομμένα, την τριμμένη φέτα, το ελαιόλαδο, το γάλα, το αλάτι και το πιπέρι. Ανακατεύουμε πολύ καλά με τα χέρια μας. Απλώνουμε τον χυλό πάνω από τη βάση μας με προσοχή να έχει παντού το ίδιο πάχος.

(για την επικάλυψη)

Από πάνω απλώνουμε το υπόλοιπο καλαμποκάλευρο, για να καλύψει τον χυλό, ραντίζουμε με το νερό και το ελαιόλαδο. Πατάμε καλά με την παλάμη για να κάνει κρούστα. Ψήνουμε για 40' - 60'.



ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

		Μαρίας Αιγυπτίας, Μακαρίου όμολογητού	Τίτου όσ. θαυματουργού, Άμφιανού & Αίδεσιου μ., Θεοδώρας παρθενομ.	Νικήτα όμολογητού, Ίωσηφ ύμνογράφου	† ΕΓΕΡΣΙΣ ΤΟΥ ΛΑΖΑΡΟΥ, Γεωργίου όσ. έν Μαλαιώ, Θεωνά Θεσ/κης, Νικήτα έν Σέρραις	† ΤΩΝ ΒΑΪΩΝ, Κλαυδίου, Διοδώρου, Νικηφόρου μ., Θεοδώρας έν Θεσ/κη, Γεωργίου νεομ. Ν. Εφέσου
† Μ. ΔΕΥΤΕΡΑ, Ίωσηφ του παγκάλου, Εύτυχίου ΚΠόλεως, Τών έν Περίδι 120 μ.	† Μ. ΤΡΙΤΗ, Τών 10 Παρθένων, Καλλιόπιδου & Άκυλίνης μ., Γεωργίου έπ. Μυτιλήνης	† Μ. ΤΕΤΑΡΤΗ, Τής άλειψάσης τόν Κύριον μύρω, Ήρωδίωνος, Άγάβου & Ρούφου έκ τών Ο΄	† Μ. ΠΕΜΠΤΗ, Ο Μυστικός Δείπνος, Εύψυχίου μάρτυρος, Βαδίου όσιου. σύν 7 μαθητών έν Περίδι	† Μ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, Τά Άγια Πάθη του Κυρίου, Τερεντίου & σύν αύτώ μ., Γρηγορίου Ε΄ ΚΠόλεως	† Μ. ΣΑΒΒΑΤΟΝ, Ή εις Άδου Κάθοδος του Κυρίου, Άντίπα Περγάμου, Ματρώνης όσ. έν Κυζίκω	† ΤΟ ΑΓΙΟΝ ΠΑΣΧΑ, Ή Ανάστασις του Κυρίου, Βασιλείου Παρίου όμ., Άνθούσης όσ.
Β΄ Διακ/σίμου, Μαρτίνου πάπα Ρώμης όμολ., Ζωΐλου μάρτ. του Ρωμαίου	Ραφαήλ, Νικολάου & Ειρήνης μάρτ., Άριστάρχου έκ τών Ο΄, Θωμάιδος μ., Δημητρίου έν Τριπόλει	Κρήσκεντος μάρτ., Λεωνίδου Άθηνών, Αναστασίας & Βασιλίσσης μ., Θεοχάρους & Αποστόλου όσ.	Άγάπης, Ειρήνης, Χιονίας μαρτύρων, Λεωνίδου & σύν αύτώ, Άμφιλοχίου όσ. έν Πάτμω	† Ζωοδόχου Πηγής, Συμεών ιερομ. Περίδου, Άδριανού μάρτυρος, Μακαρίου Κορίνθου	Σάββα στρατηλάτου, Ίωάννου όσ. Ίσαύρου, Άθανασίας όσ. έξ Αιγίνης	† ΤΟΥ ΘΩΜΑ, Παφνουτίου ιερομ., Φιλίππου, Γεωργίου Παιδιάς
Θεοδώρου Τριχινά, Άθανασίου & Ίώασαφ όσ. Μετεώρων, Ζαχαρίου άπ.	Ίανουαρίου ιερομ., Άλεξάνδρας Βασ., Αναστασίου Σινάϊτου	Θεοδώρου Συκεώτου, Ναθαναήλ άποστόλου	† Γεωργίου του τροπαιοφόρου, Γεωργίου νεομάρτ. έκ Κύπρου	Έλισάβετ όσ. θαυμ., Νικολάου νεομ. έν Μαγνησία	† Μάρκου άποστόλου & ευαγγελιστού, Μακεδονίου ΚΠόλεως, Νίκης μάρτυρος	† ΤΩΝ ΜΥΡΟΦΟΡΩΝ, Βασιλέως Άμασειας ιερομ., Γλαφυράς & Ίούστας
Συμεών Ίεροσολύμων, Ίωάννου όσ. Μ. Καθαρών	Τών έν Κυζίκω 9 μαρτύρων, Μέμνονος θαυματουργού	Ίάσονος & Σωσιπάτρου άποστόλων έκ τών Ο΄, Κερκύρας μάρτυρος, Ίωάννου Καλοκτένους Θηβών	† Ιακώβου άπ. υιού Ζεβεδαίου, Κλήμεντος όσ. ύμνογρ., Δονάτου Ευρώας			

Κατά τόν Άγ. Νικόδημον Άγιορείτην τήν περίοδον του Πεντηκοσταρίου (άπό Δευτέρας του Θωμά έως και Κυριακής τής Πεντηκοστής) καταλύεται έλαιον και οίνος εις όλας τάς Τετάρτας και Παρασκευάς.

Ποιητιστικός Σύλλογος Ροβοηαριζιών Φδιώντιδας



Τυροκουλούρα

ΥΛΙΚΑ

(για ταψί Νο 40)

- 1500 γρ. αλεύρι (300 γρ σκληρό και το υπόλοιπο μαλακό)
- 3 κούπες χλιαρό νερό
- 4 φακελάκια ξερή μαγιά
- 1 κούπα αραβοσιτέλαιο
- 1 κουτ. γλ. μέλι
- 1 κούπα ελαιόλαδο
- 1200 γρ. φέτα
- 400 γρ. βιτάμ
- λίγο αλάτι, αν χρειαστεί

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε το αλεύρι σε μεγάλο μπολ, που θα ζυμώνουμε. Στη μέση κάνουμε μια λακούβα, όπου ρίχνουμε τη μαγιά, το μέλι και λίγο χλιαρό νερό. Γύρω γύρω στο αλεύρι ρίχνουμε το αλάτι και σιγά σιγά ξεκινώντας από το κέντρο προσθέτουμε νερό και ζυμώνουμε. Με την κούπα αραβοσιτέλαιο ολοκληρώνουμε το ζύωμα και αφήνουμε τη ζύμη σε ζεστό μέρος να φουσκώσει.

Μετά από μισή ώρα περίπου, χωρίζουμε τη ζύμη σε 4-5 μέρη. Παίρνουμε ένα-ένα τα κομμάτια ζύμης και τα ανοίγουμε με τα χέρια μας σαν ένα μεγάλο φύλλο. Αλείφουμε την επιφάνεια με βιτάμ και λάδι, και στη συνέχεια σπάμε σε κομμάτια τη φέτα σε όλη την επιφάνεια. Ξεκινάμε από την άκρη με απαλές κινήσεις να τυλίγουμε σε αφράτο ρολό, όχι σφιχτό, προσθέτοντας λάδι και βιτάμ στα χέρια μας, και τα τοποθετούμε σε λαδωμένο/βουτυρωμένο ταψί. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία για όλη τη ζύμη.

Από πάνω ρίχνουμε λάδι και βιτάμ, και αφήνουμε λίγο να ξεκουραστεί. Ψήνουμε στους 160 βαθμούς σε προθερμασμένο φούρνο για 1,5 ώρα.

ΜΑΪΟΣ 2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

						†Ιερεμίου προφήτου, Ίσιδώρας όσίας, Παναρέτου έπ. Πάφου	† Άν. λειψ. Μ. Άθανασίου, Άλεξανδρείας, Ματρώνης Ρωσίδος όομμάτου	† ΤΟΥ ΠΑΡΑΛΥΤΟΥ, Τιμοθέου & Μαύρας μ., Πέτρου Άργους, Ξενία Καλαματιανής
Πελαγίας μάρτυρος, Ίλαρίου όοίου θαυματουργού	Ειρήνης μεγαλομ., Έφραιμ μεγαλομ. νεοφανούς, Εύθυμίου Μαδύτου θαυματουργού	† ΜΕΣΟΠΕΝΤΗΚΟΣΤΗΣ, Ίώβ δικαίου & πολυάθλου, Σεραφείμ όσ. Δομβόιτου, Σοφίας όσ. έν Κλεισούρα	Τού έν ούρανών φανέντος Τιμίου Σταυρού, Άκακίου μάρτυρος, Νείλου όσ. μυροβλύτου	† Ίωάννου του Θεολόγου, Άρσενίου όσ. Μεγάλου	† Παχυνίου όσ. Μεγάλου, Άχλίου Λαρίσης, Άνδρέου έν Καλάναις, Παναγυρίου όσ. Κυπρίου	† Ίωάννου του Θεολόγου, Άρσενίου όσ. Μεγάλου	† Άν. λειψ. Μ. Άθανασίου, Άλεξανδρείας, Ματρώνης Ρωσίδος όομμάτου	† ΤΟΥ ΠΑΡΑΛΥΤΟΥ, Τιμοθέου & Μαύρας μ., Πέτρου Άργους, Ξενία Καλαματιανής
4	5	6	7	8	9	10	11	12
Κυρίλλου & Μεθοδίου ίσαπ., Άργυρίου νεομ. Έπανομίτου, Όλυμπίας όοιομ.	Έπιφανίου Κύπρου, Γερμανού ΚΠόλεως, Θεοδώρου όσ. έν Κυθήροις	† ΜΕΣΟΠΕΝΤΗΚΟΣΤΗΣ, Ίώβ δικαίου & πολυάθλου, Σεραφείμ όσ. Δομβόιτου, Σοφίας όσ. έν Κλεισούρα	† Ίσιδωρου Χίου, Θεράποντος Κύπρου ίερομάρτυρος, Λεοντίου Ίεροσολύμων	† Παχυνίου όσ. Μεγάλου, Άχλίου Λαρίσης, Άνδρέου έν Καλάναις, Παναγυρίου όσ. Κυπρίου	† Ίωάννου του Θεολόγου, Άρσενίου όσ. Μεγάλου	† Άν. λειψ. Μ. Άθανασίου, Άλεξανδρείας, Ματρώνης Ρωσίδος όομμάτου	† ΤΟΥ ΠΑΡΑΛΥΤΟΥ, Τιμοθέου & Μαύρας μ., Πέτρου Άργους, Ξενία Καλαματιανής	† ΤΗΣ ΣΑΜΑΡΕΙΤΙΔΟΣ, Σίμωνος άπ. του Ζηλωτού, Λαυρεντίου όσ. Μεγαρέως
11	12	13	14	15	16	17	18	19
Πέτρου, Διονυσίου, Άνδρέου, Παύλου, Χριστίνης, Ήρακλείου, Παυλίνου, Βενεδίμου μαρτύρων	Πατρικίου Προύσης & σύν αυτών μαρτ., Ακολούθου, Θεοτίμης μαρτύρων	† ΑΠΟΔΟΣΙΣ ΠΑΣΧΑ, Θαλλελαίου μ., Λυδίας Φιλίπ., Μετακ. λειψ. Αγ. Νικολάου Μύρων	† ΑΝΑΛΗΨΙΣ ΤΟΥ ΚΥΡΙΟΥ, Κωνσταντίνου & Έλένης των Ίσαποστόλων	† Παχυνίου όσ. Μεγάλου, Άχλίου Λαρίσης, Άνδρέου έν Καλάναις, Παναγυρίου όσ. Κυπρίου	† Ίωάννου του Θεολόγου, Άρσενίου όσ. Μεγάλου	† Άν. λειψ. Μ. Άθανασίου, Άλεξανδρείας, Ματρώνης Ρωσίδος όομμάτου	† ΤΟΥ ΠΑΡΑΛΥΤΟΥ, Τιμοθέου & Μαύρας μ., Πέτρου Άργους, Ξενία Καλαματιανής	† ΤΗΣ ΣΑΜΑΡΕΙΤΙΔΟΣ, Σίμωνος άπ. του Ζηλωτού, Λαυρεντίου όσ. Μεγαρέως
20	21	22	23	24	25	26	27	28
† Γ' εύρ. τιμ. κεφαλής Αγ. Ίωάννου του Προδρόμου, Κελεστίνου μ.	Κάρπου & Άλφραίου έκ των Ό', Άλεξάνδρου νεομ. Θεοφάνους, Συνεσίου έπ. Καρπασίας	† ΑΠΟΔΟΣΙΣ ΠΑΣΧΑ, Θαλλελαίου μ., Λυδίας Φιλίπ., Μετακ. λειψ. Αγ. Νικολάου Μύρων	† ΑΝΑΛΗΨΙΣ ΤΟΥ ΚΥΡΙΟΥ, Κωνσταντίνου & Έλένης των Ίσαποστόλων	† Παχυνίου όσ. Μεγάλου, Άχλίου Λαρίσης, Άνδρέου έν Καλάναις, Παναγυρίου όσ. Κυπρίου	† Ίωάννου του Θεολόγου, Άρσενίου όσ. Μεγάλου	† Άν. λειψ. Μ. Άθανασίου, Άλεξανδρείας, Ματρώνης Ρωσίδος όομμάτου	† ΤΟΥ ΠΑΡΑΛΥΤΟΥ, Τιμοθέου & Μαύρας μ., Πέτρου Άργους, Ξενία Καλαματιανής	† ΤΗΣ ΣΑΜΑΡΕΙΤΙΔΟΣ, Σίμωνος άπ. του Ζηλωτού, Λαυρεντίου όσ. Μεγαρέως
29	30	31	32	33	34	35	36	37
† Γ' εύρ. τιμ. κεφαλής Αγ. Ίωάννου του Προδρόμου, Κελεστίνου μ.	Κάρπου & Άλφραίου έκ των Ό', Άλεξάνδρου νεομ. Θεοφάνους, Συνεσίου έπ. Καρπασίας	† ΑΠΟΔΟΣΙΣ ΠΑΣΧΑ, Θαλλελαίου μ., Λυδίας Φιλίπ., Μετακ. λειψ. Αγ. Νικολάου Μύρων	† ΑΝΑΛΗΨΙΣ ΤΟΥ ΚΥΡΙΟΥ, Κωνσταντίνου & Έλένης των Ίσαποστόλων	† Παχυνίου όσ. Μεγάλου, Άχλίου Λαρίσης, Άνδρέου έν Καλάναις, Παναγυρίου όσ. Κυπρίου	† Ίωάννου του Θεολόγου, Άρσενίου όσ. Μεγάλου	† Άν. λειψ. Μ. Άθανασίου, Άλεξανδρείας, Ματρώνης Ρωσίδος όομμάτου	† ΤΟΥ ΠΑΡΑΛΥΤΟΥ, Τιμοθέου & Μαύρας μ., Πέτρου Άργους, Ξενία Καλαματιανής	† ΤΗΣ ΣΑΜΑΡΕΙΤΙΔΟΣ, Σίμωνος άπ. του Ζηλωτού, Λαυρεντίου όσ. Μεγαρέως

Κατά τόν Άγ. Νικόδημον Άγιορείτην τήν περίοδον του Πεντηκοσταρίου (άπό Δευτέρας του Θωμά έως και Κυριακής τής Πεντηκοστής) καταλύεται έλαιον και οίνος εις όλας τας Τετάρτας και Παρασκευάς.

Ποιητιστικός Σύλλογος Ροβοηαριζιών Φδιώτιδας



Κολοκυδόπιτα χωρίς φύλλο

ΥΛΙΚΑ

- 800 γρ. **κολοκύθι** (τριμμένο σε χοντρό τρίφτη και καλά στυμμένο).
- 200 γρ. τριμμένο **κεφαλοτύρι** ή **γραβιέρα** και λίγο για την επιφάνεια
- 200 γρ. **αλεύρι Υρ** ή **κίτρινο** + 100 γρ. **σιμιγδάλι**
- 100 ml **λάδι** για το ψήσιμο της πίτας και λίγο στο αντικολητικό χαρτί
- 30 ml **λάδι** για το σοτάρισμα του πράσου
- 2 κ.γ. **ξηρό δυόσμο** ψιλοτριμμένο
- 400 γρ. **φέτα**, τριμμένη
- 1 ποτήρι του νερού **γάλα**
- 4 **αυγά**
- 1 **πράσο** ψιλοκομμένο
- λίγο **πιπέρι**
- 1 **πιπεριά φλωρίνης** ψιλοκομμένη
- 3 κ.γ. **baking powder** στο αλεύρι
- 1 κ. γ. **κόλιανδρο** σε σκόνη
- **αντικολητικό χαρτί** ψησίματος

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τα φρέσκα κολοκυθάκια, τα πλένουμε καλά, τα τρίβουμε σε χοντρό τρίφτη, τα βάζουμε σε σουρωτήρι, τα αλατίζουμε και τα αφήνουμε για 20 λεπτά για να βγάλουν τα υγρά τους. Τα ξεπλένουμε και τα στύβουμε καλά. Εάν έχουμε τα κοινά κολοκύθια του χωριού, τα τεμαχίζουμε αφαιρούμε την εξωτερική φλούδα και τα τρίβουμε σε χοντρό τρίφτη. Εάν πρόκειται να αγοράσουμε από supermarket προτιμούμε τις κολοκύθες Αχαΐας. Ψιλοκόβουμε την πιπεριά.

Σοτάρουμε για 4-5 λεπτά σε 30 ml ελαιόλαδο το πράσο σε τηγάνι μέχρι να μαλακώσει. Το αποσύρουμε από τη φωτιά και το αφήνουμε στην άκρη. Σε ένα μπολ ρίχνουμε το ποτήρι γάλα, τα 4 αυγά, τα 100 ml ελαιόλαδο, τον δυόσμο, τον κόλιανδρο, το πιπέρι και τα χτυπάμε με το σύρμα. Ρίχνουμε στο μείγμα, το αλεύρι, τα δύο τυριά, το πράσο, την πιπεριά και το καλά στυμμένο κολοκύθι και τα ανακατεύουμε μέχρι να γίνουν ένα ομοιογενές μίγμα.

Ρίχνουμε το μίγμα στο ταψί με το χαρτί ψησίματος αλειμμένο με λάδι, το απλώνουμε ώστε να αποκτήσει ίσο πάχος. Απλώνουμε στην επιφάνεια λίγο κεφαλοτύρι ή γραβιέρα και το ψήνουμε στον φούρνο (170-180 βαθμούς) για μία ώρα περίπου ή μέχρι να ροδίσει.

ΙΟΥΝΙΟΣ 2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

† ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ , Ίουστίνου φιλοσόφου μ., Θεοπεσίου & Νέωνος μ., Πύρρου ιερομ. 1	Νικηφόρου ΚΠόλεως, Κωνσταντίνου νεομ. έξ Αγαρηνών 2	Λουκιλιανού & Παύλης μ. & 4 νηπίων, Αθανασίου όσ. θαυματ. 3	Μητροφάνους ΚΠόλεως, Μάρθας & Μαρίας 4	Δωροθέου Τύρου, Νικάνδρου ιερομ., Μάρκου νεομ. έν Χίω 5	Ίλαρίωνος όσ. νέου (Μονής Δαλμάτων), Αττάλου όσ. θαυματ., Γελασίου μ. 6	† ΤΩΝ ΑΓΙΩΝ ΠΑΝΤΩΝ , Θεοδότου Άγκύρας, Ζηναΐδος μάρτυρος, Σεβαστιανής δσίας, Παναγή Μπασιά 7
† Ανακ. Λειψάνων Θεοδώρου Στρατηλάτου, Καλλιόπης μάρτυρος, Θεοφάνους νεομ. έν ΚΠόλει * 8	Κυρίλλου Άλεξανδρείας, Ανανίου μάρτυρος, Θέκλης & 4 παρθνεομ. 9	Άλεξάνδρου & Αντωνίνης μάρτ., Τιμοθέου Προύσης ιερομ. 10	† Βαρθολομαίου & Βαρνάβα άπ., Παναγίας Άξιόν έστιν, Λουκά ιατρού Κριμαΐας 11	Όνουφρίου όσίου, Πέτρου του έν Άθω 12	Άκυλίνης μάρτυρος, Αντιπάτρου Βόστρων 13	† Β' ΜΑΤΘΑΙΟΥ , Τών Άγιορειτών Πατέρων, Έλισαΐου προφήτου, Μεθοδίου ΚΠόλεως όμ., Νήφωνος όσ. 14
Άμώς προφ., Έρωνύμου όσ., Αύγουστίνου Ίππώνος 15	Τύχωνος & Μνημονίου Άμαθούντος Κύπρου 16	Ίσαύρου διακόνου, Βασιλείου & Ίννοκεντίου Άθηναίων μ. 17	Λεοντίου Αΐγίνης, Υπατίου, Θεοδούλου & Αΐθερίου μ. 18	Ίούδα άποστόλου, Παΐσιου όσίου του μεγάλου 19	Μεθοδίου Πατάρων, Νικολάου Καβάσιλα 20	† Γ' ΜΑΤΘΑΙΟΥ , Ίουλιανού μάρτ., Τερεντίου ιερομ., Νικήτα νεομ. Νισυρίου 21
Εύσεβιου Σαμοσάτων, Ζήνωνος & Ζηνά μάρτ. 22	Άγριππίνης μ., Άριστοκλέους πρεσβ., Βαρβάρου όσ. Πενταπολίτου 23	† Γενέθλιον Ίωάννου Προδρόμου, Αθανασίου του Παρίου 24	Φεβρωνίας όσιομ., Όρεντίου μάρτ., Διονυσίου όσ. έκ Κορησού Καστορίας 25	Δαβίδ όσίον έν Θεσ/νίκη, Ίωάννου Γοτθίας 26	Σαμψών Ξενοδόχου όσ., Μαρκίου & Μαρκίας μαρτύρων 27	† Δ' ΜΑΤΘΑΙΟΥ , Εύρεας λειψ. Κύρου & Ίωάννου των Αναργύρων 28
† Πέτρου & Παύλου πρωτοκορυφαίων άποστόλων 29	† Συναξίς των 12 Άποστόλων, Μαρίας μητρός άπ. Μάρκου 30					

* Αρχή νηστείας Αγίων Άποστόλων.

Ποητίζιστικός Σύλλογος Ροβοηαριζιών Φδιώντιδας

Φασολάκια λαδερά

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό περίπου φασολάκια καθαρισμένα από τις ίνες τους
- 1 κρεμμύδι
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 ματσάκι μαϊντανό
- 1-2 κολοκυθάκια
- 1 ντομάτα τριμμένη
- 1 κουτ. πελτέ ντομάτας
- 1-2 πιπεριές ψιλοκομμένες
- αλάτι
- πιπέρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια κατσαρόλα σοτάρουμε ελαφρώς το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και το σκόρδο και κατόπιν ρίχνουμε τα φασολάκια καθαρισμένα. Ρίχνουμε 1 ποτήρι του νερού γεμάτο με νερό και περιμένουμε να πάρει βράση. Μετά από 10 λεπτά τοποθετούμε στο υλικό μας τα κολοκυθάκια κομμένα μακρόστενα, καθώς και τις πιπεριές. Τα αφήνουμε να σιγοβράσουν προσθέτοντας κάθε τόσο νερό για να μην κολλήσουν. Λίγο πριν το τέλος προσθέτουμε την τριμμένη ντομάτα, τον πελτέ, τον μαϊντανό, το αλάτι και το πιπέρι.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορούμε εκτός από κολοκυθάκια να χρησιμοποιήσουμε κι άλλα λαχανικά όπως μελιτζάνες και πατάτες.

ΙΟΥΛΙΟΣ 2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

		† Κοσμά & Δαμιανού τών εν Ρώμη, Κων/νου όσιου. Κυπρίου	† Κατάθεσις τιμίας έσθλητος Θεοτόκου έν Βλαχέρναις, Ίουβενάλιου Ίεροσολ.	Ύακίνθου μ., Άνατολίου ΚΠόλεως, Γερασίου έκ Μεγ. Χωρίου νέου όσιου.	Άνδρέου Κρήτης, Μιχαήλ Χωνιάτη Άθηνών, Άνδρέου Ρουμπλιώφ όσ.	† Ε΄ ΜΑΤΘΑΙΟΥ, Άθανασίου έν Άθω, Λαμπαδού όσ., Κυπριανού νέου όσιου. έξ Αγράφων
Σισών όσιου τού Μεγάλου, Λουκίας τής παρθένου	† Κυριακής μεγαλομ., Θωμά όσ. έν Μαλεώ, Βλασίου ιερομ. έν Σκλαβαίνοις	Προκοπίου μεγαλ., Θεοφίλου Ζίχνης, Αναστασίου ιερομ. γουναρά	Παγκρατίου ιερομ., Μιχαήλ (Πακνανά), Άθηνάιου νεομ.	Τών έν Νικοπόλει Άρμενίας 45 μαρτ., Παρθενίου & Εύμενίου όσ.	Εύφημίας μεγαλομ., Όλγας ίσαποστόλου, Νεκταρίου μ. Βρουύλων, Σωφρονίου όσ. Άθωνίτου	† ΣΤ΄ ΜΑΤΘΑΙΟΥ, Πρόκλου & Ίλαρίου μ., Βερονίκης αίμορ., Παΐσιου Άγιορείτου όσιου
Σύναξις Άρχαγγ. Γαβριήλ, Στεφάνου όσ. Σαββαΐτου	Νικοδήμου τού Άγιορείτου, Άκύλα άποστ.	Κηρύκου & Ίουλίττης μ., Βλαδιμήρου ίσαπ. βασ. τού Ρώσου	Άθηνόγονους ιερομ., Φαύστου μάρτυρος	† Μαρίνης μεγαλομ., Βερονίκης, Σπεράτου μαρτ.	Αΐμιλιανού μ., Παύλου, Θεής & Ούαλεντίνης μ., Ύακίνθου μ., Παμβώ όσ.	† ΤΩΝ ΑΓΙΩΝ ΠΑΤΕΡΩΝ Δ΄ Οίκ. Συνόδου, Μακρίνης & Δίου όσ., Θεοδώρου Σαββαΐτου
† Προφήτου Ήλιου τού Θεσβίτου	Ίωάννου & Συμεών τού σαλού, Παρθενίου Άρτης	† Μαρίας Μαγδαληνής μυροφόρου, Μαρκέλλης παρθενομ. Χιοπολίτιδος	Φωκά ιερομάρτ., Ίεζεκιήλ προφ., Πελαγίας όσ. έν Τήνω, Θύρσου έπ. Καρπασίας	Χριστίνης μεγαλομ., Θεοφίλου Ζακυνθίου νεομ., Άθηναγόρου φιλοσόφου	† Κοίμησις Άγ. Άννης μητρός Ύπ. Θεοτόκου, Όλυμπιάδος διακόνου	† Η΄ ΜΑΤΘΑΙΟΥ, Παρασκευής όσιουμάρτυρος, Ερμούλου ιερομ.
† Παντελεήμονος μεγαλομ. & ίαματικού, Ανθούσης όσ. όμοι.	Προχόρου, Νικάνορος, Τίμωνος & Παρμενιά διακ., Ειρήνης Χρυσοβαλάντου	Καλλινίκου μ., Θεοδότης μ. & τέκνων αυτής, Θεοδοσίου Β΄ τού Μικρού	Σίλα, Σιλουανού, Κρήσκεντος, Έπαινετου & Άνδρονίκου έκ τών Ο΄ άπ.	Ευδοκίμου τού δικαίου, Ίωσήφ τού άπό Άριμαθαίας		

Ποιητιστικός Σύλλογος Ροβοηαριζιών Φθιώτιδας

Κολοκυθολούλουδα γεμιστά

ΥΛΙΚΑ

- 120-130 κολοκυθολούλουδα, τα καθαρίζουμε και τα βάζουμε το ένα μέσα στο άλλο σε ένα ταψάκι στο ψυγείο και κόβουμε το πράσινο κοτσάνι τους ενώ κόβουμε και κρατάμε για τη γέμιση το εσωτερικό τους, τους στήμονες
- 1 ματσάκι μαϊντανό
- 1 ματσάκι δυόσμο
- 2-3 μεγάλα ξερά κρεμμύδια



- 2-3 σκελίδες σκόρδο
- 2-3 πιπεριές (ψιλοκομμένες)
- 2-3 καρότα
- σάλτσα από φρέσκιες ντομάτες
- λάδι – αλάτι – πιπέρι – κουρκουμά
- 1 μεγάλο ταψί (20x20 εκ.)
- 2,5-3 κούπες ρύζι νυχάκι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψιλοκόβουμε όλα τα υλικά, άλλα στο χέρι και άλλα στον πολυκόφτη. Τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια και το σκόρδο, ρίχνουμε και τη σάλτσα ντομάτας, τον μαϊντανό, τον δυόσμο, τις πιπεριές, τα καρότα και τα μπαχαρικά.

Αφήνουμε τη σάλτσα να κρυώσει, αν δεν την έχουμε ετοιμάσει από την προηγούμενη μέρα. Ρίχνουμε το ρύζι και ανακατεύουμε καλά. Αρχίζουμε το γέμισμα των λουλουδιών με ένα κουτάλι. Δεν βάζουμε πολλή γέμιση.

Τα στρώνουμε στο ταψί και τα βάζουμε να ψηθούν στην αρχή σε δυνατή φωτιά για να σφίξουν και να πάρουν λίγο χρώμα. Τότε ρίχνουμε καυτό αλατισμένο νερό για να βράσει το ρύζι μας.

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

						Πρόσδος Τιμ. Σταυρού, Τών 7 παιδων Μασκαβαίων, Έλεσης όσ. έν Κυθήροις *	1	2
Δαλμάτου, Φαύστου & Ίσαακίου όσ., Θεοδώρας έν Θεσ/νίκη	Τών έν Έφρώ 7 παιδων, Εύδοκίας όσίας	Εύσιγνίου μ., Εύγενίου όσ. Αϊτωλού, Νόννης μητρ. Γρ. Θεολόγου	† ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΙΣ ΤΟΥ ΣΩΤΗΡΟΣ ΧΡΙΣΤΟΥ	Νικάνορος όσ. θαυμ., Δομετίου όσιου, Θεοδοσίου όσ. ιαματικού	Αϊμιλιανού Κυζίκου, Μύρωνος Κρήτης, Τριανταφύλλου Ζαγοράς		8	9
Λαυρεντίου άρχιδιακ., Ξύστου πάπα Ρώμης έξ Αθηνών	Εύπλου διακ. μεγαλομ., Νήφωνος ΚΠόλεως, Αναστασίου & Δημητρίου νεομ. έκ Λέσβου	Φωτίου & Άνικήτου, Παμφίλου & Καπίτwnος μαρτ.	Μαξιμου όμολογ., Δωροθέου & Δοσιθέου όσίων	Μιχαίου προφ., Συμεών Τραπεζουντίου του χρυσοχόου	† ΚΟΙΜΗΣΙΣ ΥΠΕΡΑΓΙΑΣ ΘΕΟΤΟΚΟΥ		15	16
Μύρωνος μ., Παύλου & Ίουλιανής μ., Δημητρίου όσιου. έκ Σαμαρίνης, Άθανασίου όσ. (Χαμακιώτου)	Φλώρου & Λαύρου, Λέοντος & Έρμου μ., Άν. λειψ. Άρσενίου όσ. έν Πάρω	Άνδρέου μεγαλομ. στρατηλ., Θεοφάνους όσ. θαυματ.	Σαμουήλ πρ., Ήλιοδώρου & Δοσαί μ., Ρηγίνου & Όρέστου έκ Κύπρου	Θαδδαίου άποστ., Βάσσης & τέκνων αυτής	Άγαθονίκου & σύν αύτώ μαρτύρων		22	23
Κοσμά του Αϊτωλού, Εύτυχούς ιερομ., Άν. λειψ. Άγ. Διονυσίου είς Ζάκυνθον	Τίτου άπ. Γορτύνης Κρήτης, Έπιφανίου, Μηνά, Γενναδίου Β' ΚΠόλεως	Άδριανού & Ναταλίας μ., Ίωάσαφ όσ., Άττικού μ.	Φανουρίου μεγαλομάρτυρος, Ποιμένος όσιου	Μωυσέως όσ. Αίθιοπος, Διομήδους, Λαυρεντίου μαρτύρων	† Μνήμη άποτομής τιμίας κεφαλής Άγίου Ίωάννου του Προδρόμου και Βαπτιστού		29	30
Κατάθεσις Τιμίας Ζώνης Ύπεραγίας Θεοτόκου	* Αρχή νηστείας Δεκαπενταυγούστου.							
31	● Νέα Σελήνη ● Πρώτο Τέταρτο ○ Πανσέληνος ● Τελ. Τέταρτο						Κατάλυσις ιχθύος Νηστεία Κατάλυσις οίνου και έλαιου	

Ποιητιστικός Σύλλογος Ροβοηαριζιών Φδιώντιδας



Κολοκυδόπιτα παραδοσιακή

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΦΥΛΛΑ

(για 9-10 φύλλα)

- 800 γρ. αλεύρι μισό μαλακό και μισό σκληρό
- λίγο αλάτι
- 1 ποτ. ελαιόλαδο/καλαμποκιού (μισό-μισό)
- λίγο ξίδι (για να είναι πιο τραγανή)
- νερό, όσο παίρνει για να μην κολλάει η ζύμη

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

- 1,5 κιλό κολοκύθι τριμμένο
- 5 κ.σ. ζάχαρη
- 4 αυγά + 1 αυγό για το άλειμμα
- 2 κ.σ. τραχανά ή κίτρινο ρύζι
- 50 γρ. βούτυρο γάλακτος
- 100 γρ. φέτα



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αλείφουμε το ταψί με βούτυρο και λάδι. Στρώνουμε τα 2 πρώτα φύλλα και τα αλείφουμε με λάδι και βούτυρο προσέχοντας αυτά τα πρώτα να είναι μεγαλύτερα από τα υπόλοιπα. Έχουμε τρίψει το κολοκύθι σε μια λεκάνη, το αλατίζουμε και το αφήνουμε για λίγη ώρα για να βγάλει το νερό του. Το στραγγίζουμε, σκορπάμε λίγη ζάχαρη και τραχανά μαζί με φέτα και αρχίζουμε να απλώνουμε μια στρώση γέμιση. Αλείφουμε τα επόμενα φύλλα με λάδι και βούτυρο και φτιάχνουμε στρώσεις ίσου πάχους. Το τελευταίο φύλλο το αλείφουμε με αυγό (χτυπημένο με λίγο γάλα), με λάδι και βούτυρο. Τρυπάμε την πίτα με ένα πιρούνι και την ψήνουμε για 20 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς μέχρι να ροδίσει. Χαμηλώνουμε τον φούρνο στους 180 βαθμούς και ψήνουμε για άλλα 30 λεπτά αφού τη σκεπάσουμε με διπλή λαδόκολλα.

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

	† Αρχή τής Ίνδικτου, Συμεών όσ. Στυλίου, Μελετίου όσ.	Μάμαντος, Ίωάννου Νηστευτού ΚΠόλεως, Διομήδους μ.	Άνθιμου ιερομ., Θεοκτίστου όσ., Φοίβης διακ., Πολυδώρου νεομ. Κυπρίου	Βαβύλα ιερομ., Μιωσέως πρ., Έρμιόνης θυγ. άπ. Φιλίππου	Ζαχαρίου προφ., Άβδα ιερομάρτ. Περσίας	† ΙΔ' ΜΑΤΘΑΙΟΥ, Άνάμν. του έν Χώναις θαύματος Άρχαγ. Μιχαήλ, Καλοδότης μ.
7	8	9	10	11	12	13
Σύζοντος μάρτυρος, Κασσιανής ύμνογράφου, Δανιήλ όσίου Κατουνακιώτου	† ΓΕΝΕΘΛΙΟΝ ΥΠΕΡΑΓΙΑΣ ΘΕΟΤΟΚΟΥ	† Σύναξις Ίωακείμ & Άννης Θεοπατόρων	Μηνοδώρας, Μητροδώρας, Νυμφοδώρας μ., Πουλχερίας βασιλ.	Θεοδώρας όσίου, Εύφροσύνου όσ. μάγειρος, Εύανθίας μάρτυρος	Αυτόνομου, Κουρνούτου ιερομ., Ίουλιανού πρεσβ.	† ΠΡΟ ΤΗΣ ΥΨΩΣΕΩΣ, Έγκαίνια Ναού Άναστάσεως, Άριστέιδου φίλου, Κορνηλίου Έκατοντ.
14	15	16	17	18	19	20
† ΥΨΩΣΙΣ ΤΙΜΙΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥ	Νικήτα μεγαλομ., Φιλοθέου, Βησσαρίωνος Λαρίσης, Ίωάννου νεομ. Κρητός	Εύφημίας μεγαλομάρτυρος, Μελιτηνής μάρτυρος	Σοφίας, Πίστεως, Έλπίδος & Άγάπης μαρτ., Ήρακλείδου & Μύρωνος έπ. Ταμασού	Εύμενίου έπ. Γορτύνης, Άριάδνης μ., Ρωμύλου όσ.	Τροφίμου, Σαββατίου, Δορυμέδοντος μαρτ., Σωσάννης όσιου.	† ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΥΨΩΣΙΝ, Εύσταθίου μεγαλομ., Χρυσοστόμου Σμύρνης, Ίλαρίωνος νεομ. Κρητός
21	22	23	24	25	26	27
Κοδράτου άποστ., Ίωνά προφ., Ίσαακίου Κύπρου	Φωκά ιερομ. έπ. Σινώπης, Φωκά του κηπουρού	† Σύλληψις Τιμ. Προδρόμου, Ξανθίππης & Πολυξένης όσ., Νικολάου Καρπενησιώτου	Παναγίας Μυρτιδιωτίσης, Θέκλης πρωτομ. & ίσαπ., Σιλουανού Άθωνίτου	Εύφροσύνης όσ. & Παφνουτίου πατρός αυτής	† Μετάστασις Ίωάννου του Θεολόγου, Γεδεών του δικαίου	† Α' ΛΟΥΚΑ, Καλλιστράτου μ., Άριστάρχου, Άκυλίνης νεομ. έκ Ζαγκλιβεριού
28	29	30				
Χαρίτωνος όμολ., Αύξεντίου & Νεοφύτου όσ. έν Κύπρω	Κυριακού όσ. άναχωρητού, Πετρωνίας μ., Μαλαχίου όσιου. έν Ρόδιω	Γρηγορίου ιερομ. Άρμενίας του φωτιστού, Ριψιμίας & Γαϊανής μ.				

Ποιητιστικός Σύλλογος Ροβοηαριζιών Φδιώνιδας

Πρασόπιτα στον ξυλόφουρνο



ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΦΥΛΛΑ

(για 10-11 φύλλα σε ταψί Νο 44)

- 2 ποτήρια του νερού αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2 ποτήρια αλεύρι σκληρό
- 1 ποτήρι νερό ή όσο πάρει
- 1 κ.γ. ξίδι
- 1 κ.γ. αλάτι
- μισό φακελάκι ξηρή μαγιά

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

- 1 και 1/2 κιλό πράσα
- 1 κουτ. γλυκ. αλάτι
- 300 γρ. τριμμένη φέτα
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψιλοκόβουμε τα πράσα, τα αλατίζουμε και τα αφήνουμε για λίγη ώρα για να βγάλουν τα υγρά τους. Τα στραγγίζουμε και προσθέτουμε τη φέτα και το ελαιόλαδο.

Στρώνουμε τα φύλλα προσέχοντας τα 2 πρώτα και τα 2 τελευταία να έχουν μόνο ελαιόλαδο (χωρίς γέμιση δηλαδή). Λαδώνουμε φύλλο παρά φύλλο και τοποθετούμε τη γέμιση. Χαράσσουμε την πίτα και τη βουτυρώνουμε/λαδώνουμε. Ρα-ντίζουμε την πίτα μας με λίγο νερό. Ψήνουμε στον ξυλόφουρνο για 1 ώρα περίπου.

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

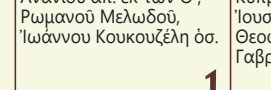
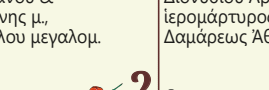
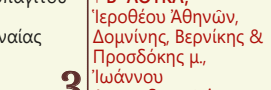
ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

							
Χαριτίνης μ., Μεθοδίας όσ. έν Κιμώλω, Έρμoγένους ίερομ. Κυπρίου		† Θωμά άπ., Μακαρίου νέου όσιομ. έκ Κίου Βιθυνίας, Κενδέου όσ. Κυπρίου		Σεργίου & Βάχχου μ., Πολυχρονίου ίερομ., Ίωάννου όσ. & 98 πατέρων έν Κρήτη		Άνανίου άπ. έκ των Ο΄, Ρωμανού Μελωδού, Ίωάννου Κουκουζέλη όσ.	
5		6		7		8	
Πρόβου, Ταράχου, Άνδρονίκου μ., Συμεών νέου Θεολόγου, Έπικτήτου όσ. Κυπρίου		Κάρπου, Πατύλου μ., Βενιαμίν διακ. μ., Χρυσής νεομ. Μογλενών		Γερβασίου, Κοσμά Μελωδού, Παρασκευής όσ. Έπιβατινής, Θεράποντος ίερομ. Κυπρίου		Πελαγίας όσίας, Πελαγίας παρθένου, Ταϊσίας όσίας	
12		13		14		15	
Ίωήλ προφ., Ούάρου μ., Κλεοπάτρας όσ.		Άρτεμίου μεγαλομ., Γερασίου Κεφαλληνίας όσ., Ματρώνης όσ. Χιοπολ.		Γερβασίου, Κοσμά Μελωδού, Παρασκευής όσ. Έπιβατινής, Θεράποντος ίερομ. Κυπρίου		Λουκιανού πρεσβ. Άντιοχείας, Εύθυμίου όσ. νεομ., Βάρσου όμ. Έδέσης	
19		20		21		22	
† Δημητρίου μεγαλομάρτυρος του μυροβλύτου		Νέστορος μάρτυρος, Πρόκλης συζ. του Πιλάτου		† Άγιος Σκέπης Θεοτόκου, Στεφάνου όσ. Σαββαΐτου, Άγιων 4 νεομ. Ρεθύμνης, (Έθν. έορτή)		Άναστασίας όσιομ. της Ρωμαίας, Άβραμίου όσ. & Μαρίας άνηψιάς αυτού	
26		27		28		29	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	
ο		ο		ο		ο	

Ποιητιστικός Σύλλογος Ροβοηαριζιών Φδιώνιδας

Μαμαλίγκα ή Κουρκουτό ή Ζυμαρόπιτα

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΦΥΛΛΑ

- 1 κιλό κολοκύθι τριμμένο
- 250 ml ελαιόλαδο
- 1 φλ. ή κ. γάλα (προαιρετικό)
- 500 γρ. (περίπου) αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 750 γρ. φέτα
- 4 αυγά
- αλάτι
- πιπέρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τρίβουμε την κολοκύθα ή τα κολοκύθια σε μια μεγάλη λεκάνη (Μπορούμε είτε να κρατήσουμε το τριμμένο κολοκύθι με τα υγρά του ή να το στύψουμε και να προσθέσουμε μια κούπα γάλα). Τρίβουμε το τυρί στον τρίφτη ή με τα χέρια μας. Σπάμε και ρίχνουμε τα αυγά. Βάζουμε το λάδι (κρατάμε λίγο για να λαδώσουμε το ταψί), αλάτι, πιπέρι.

Ρίχνουμε το αλεύρι σιγά σιγά και ανακατεύουμε όλα μαζί τα υλικά για να γίνει ένα ομοιόμορφο μείγμα. (Αν το μείγμα είναι νερουλό ρίχνουμε λίγο αλεύρι ακόμα. Αν είναι σφικτό ρίχνουμε γάλα ή νερό. Ουσιαστικά θέλουμε έναν παχύρευστο χυλό).

Λαδώνουμε καλά το ταψί μας και ρίχνουμε μέσα το μείγμα. Ψήνουμε με αέρα πάνω-κάτω στους 190° C για περίπου μια ώρα ή ώσπου να ροδίσει.

Την αφήνουμε να κρύνει πρώτα για να σφίξει και μετά την κόβουμε. Αυτή η πίτα γίνεται λεπτή.



ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

						† Ε' ΛΟΥΚΑ, Κοσμά & Δαμιανού Αναργ. & Θεοδότης μητρός αυτών, Δαυίδ όσ. έν Εύβοία 1
Ακινδύνου, Πηγασίου, Αφθονίου, Έλπιδοφόρου & Άνεμποδίστου μ. 2	Άκεψιμά, Ίωσήφ, Άειθαλά μαρτ., Άν. λειψ. Άγ. Γεωργίου, Γεωργίου Νεαπολίτου 3	Ίωαννικίου ός., Ίωάννου Βατάτζη βασ., Γεωργίου ός. Καρσλίδου 4	Γαλακτίωνος & Έπιστήμης μαρτ., Έρμά & Λίνου έκ τών Ο' άπ. 5	Παύλου ΚΠόλεως, Λουκά όσίου, Δημητριανού Κύπρου 6	Τών έν Μελιτινή 33 μαρτύρων, Λαζάρου ός. Γαλησιώτου 7	† Ζ' ΛΟΥΚΑ, Σύναξις Άρχιστρατήγων Μιχαήλ & Γαβριήλ & λοιπών Άσωμάτων Δυνάμεων 8
Νεκταρίου Αίγινης, Θεοκτίστης ός. έκ Λέσβου, Ματρώνης ός., Όνησιφόρου μ. 9	Όρέστου μάρτυρος, Όλυμπά, Σωσιπάτρου, Ροδίωνος έκ τών Ο', Άρσενίου ός. Καππαδόκου 10	Μηνά μεγαλομάρτυρος, Βίκτωρος, Βικεντίου διακ. μαρτ., Θεοδώρου ός. Στουδίτου 11	† Ίωάννου Έλεήμονος, Νείλου ός. μυροβλύτου, Νικολάου έν ΚΠόλει 12	† Ίωάννου Χρυσοστόμου ΚΠόλεως & Άνθούσης μητρός αυτού, Δαμασκηνού νέου όσιου. 13	† Φιλίππου άποστ., Γρηγορίου Παλαμά Θεσ/νίκης, Κωνσταντίνου Ύδραίου νεομ. 14	† Η' ΛΟΥΚΑ, Γουρία, Σαμωνα & Άββίου μαρτ. & όμολογητών * 15
† Ματθαίου άπ. & εύαγγελιστού, Ίφιγενείας παρθενου. 16	Γρηγορίου Νεοκαισαρείας, Γενναδίου & Μαξίμου ΚΠόλεως 17	Πλάτωνος, Ρωμανού μ., Αναστασίου νεομ. έκ Παραμυθίας Ήπειρου 18	Άβδιού προφήτου, Ήλιοδώρου & Άγαπίου μαρτύρων 19	Γρηγορίου Δεκαπολίτου ός., Πρόκλου ΚΠόλεως, Σωζομένου ός. Κυπρίου 20	† ΕΙΣΟΔΙΑ ΥΠΕΡΑΓΙΑΣ ΘΕΟΤΟΚΟΥ 21	† Θ' ΛΟΥΚΑ, Φιλήμονος, Άρχίππου, Όνησίμου έκ τών Ο', Κικιλίας & σύν αυτή μ., Ίακώβου έν Εύβοία 22
Άμφιλοχίου έπ. Ίκονίου, Ίσχυρίωνος έπισκ., Γρηγορίου Άκραγαντίνων 23	Κλήμεντος Ρώμης, Πέτρου Άλεξανδρείας, Ερμογένους Άκραγαντίνων 24	† Αικατερίνης μεγαλομ. & πανσόφου, Μερκουρίου μεγαλομ. 25	Στυλιανού ός., Νίκωνος του Μετανοείτε, Γεωργίου νεομ. Χιοπολίτου 26	Ίακώβου μεγαλομ. του Πέρσου, Πινουφρίου, Ναθαναήλ όσίων 27	Στεφάνου Νέου ός. όμολ., Ειρηνάρχου μαρτ., Άγίων Πεντεκαίδεκα ιερομαρτύρων 28	† ΙΓ' ΛΟΥΚΑ, Παραμόνου, Φιλουμένου μ., Φιλουμένου νεοιερομ., Διονυσίου ιερομ. 29
† Ανδρέου άπ. Πρωτοκλήτου, Άλεξάνδρου Μηθύμνης, Φρουμεντίου Αίθιοπίας 30	* Αρχή νηστείας Χριστουγέννων. ● Νέα Σελήνη ● Πρώτο Τέταρτο ○ Πανσέληνος ● Τελ. Τέταρτο Κατάλυσις ιχθύος ● Νηστεία ● Κατάλυσις οίνου καί έλαιου					

Ποιητιστικός Σύλλογος Ροβοηαριζιών Φιδιώτιδας

Παραδοσιακοί Κουραμπιέδες

ΥΛΙΚΑ

- 450 γρ. βούτυρο λιωμένο
- 1 νεροπότηρο ελαιόλαδο
- 1 πιταλάκι του γλυκού άχνη ζάχαρη
- 2 βανίλιες
- 1 φακελάκι baking powder
- αμύγδαλα ξεφλουδισμένα και καβουρντισμένα
- μισό ποτήρι του κρασιού τσίπουρο
- 1200 γρ. περίπ. αλεύρι μαλακό για όλες τις χρήσεις

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε καλά στο μίξερ το βούτυρο και την άχνη. Ρίχνουμε λίγο λίγο το λάδι. Στη συνέχεια προσθέτουμε όλα τα υλικά.



Ζυμώνουμε και κόβουμε με ποτήρι μισοφέγγαρο ή δίνουμε όποιο σχήμα προτιμάμε. Ψήνουμε σε αντικολητικό ταψί στους 180 βαθμούς μέχρι να πάρουν χρώμα. Αφού κρυώσουν πασπαλίζουμε με άχνη τους κουραμπιέδες.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ζύμη να είναι σκληρή.

Παραδοσιακός Μπακλαβάς με σπιτικό φύλλο

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

- 1 κιλό καρυδόψιχα
- 200 γρ. αμύγδαλα αλεσμένα
- 100 γρ. φρυγανιά τριμμ.
- 0,5 κ.γ. τριμ. γαρύφαλλα
- 0,5 κ.γ. κανέλα τριμμ.
- 4 κ.σ. ζάχαρη
- 1 κ.σ. ξύσμα πορτοκαλιού

Για το σιρόπι

- 700 γρ. ζάχαρη
- 460 γρ. νερό
- 2 φλούδ. λεμόνι
- 3 στικ γαρύφαλλο
- 1 ξυλάκι κανέλα

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΦΥΛΛΑ

- 400 γρ. αλεύρι (όλες οι χρήσεις)
- 500 γρ. αλεύρι σκληρό
- 1 κ.γ. αλάτι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- νερό όσο πάρει για να μην κολλάει η ζύμη

Για άλειμμα φύλλων

- 300 ml ελαιόλαδο
- 250 ml βούτυρο λιωμένο
- Ολόκληρα γαρύφαλλα για το στόλισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια λεκάνη αναμειγνύουμε τα υλικά της γέμισης (καρυδόψιχα, αμυγδαλόψιχα, φρυγανιά, γαρύφαλλο, κανέλα, ζάχαρη, ξύσμα). Ανοίγουμε 22-28 φύλλα για ταψί Νο 44, το λαδώνουμε και στρώνουμε το πρώτο φύλλο. Μετά απλώνουμε και 2ο φύλλο, το λαδώνουμε και ξεκινάμε να ρίχνουμε πασπαλιστά τη γέμιση. Ανά τρία φύλλα αντί για λάδι αλείφουμε με λιωμένο βούτυρο. Τα δύο τελευταία φύλλα τα κρατάμε χωρίς γέμιση. Θα είναι το επάνω μέρος του γλυκού. Κόβουμε το γλυκό σε σχήμα ρόμβου, καρφώνουμε τα γαρύφαλλα και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για μια ώρα περίπου. Ακολουθεί το σιρόπιασμα σε ζεστό φούρνο για να αποφύγουμε το λάσπωμα των φύλλων.



ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

	Ναούμ προφ., Φιλαρέτου του ἐλεήμονος, Θεοκλήτου Λακεδαιμονίας 	1	Αββακούμ προφ., Μυρόπτης μ. ἐν Χίω, Πορφυρίου Καυσοκαλυβίτου του νέου 	2	Σοφονίου προφ., Ἀγγελὴ νεομ., Θεοδώρου Ἀλεξανδρείας 	3	† Βαρβάρα μεγαλ., Ἰωάννου Δαμασκηνοῦ, Σεραφεῖμ ἱερομ. Φαναρίου & Νεοχωρίου 	4	† Σάββα ὁσίου του ἡγιασμένου, Διογένηος μάρτ. 	5	† Ι΄ ΛΟΥΚΑ, Νικολάου ἀρχιεπ. Μύρων τῆς Λυκίας, Νικολάου νεομ. τοῦ Καραμάνου 	6	
Ἀμβροσίου Μεδιολάνων, Ἀθηνοδώρου μ., Γερασίμου ὁσ. Μικραγιαννανίτου 	7	Παταπίου ὁσ., Παρθενίου ὁσ. Χίου, Σωσθένους Ἀπολλώ, Τυχικοῦ ἀπ. ἐκ τῶν Ο΄ 	8	† Σύλληψις Ἁγίας Ἀννης, Ἀννης προφητίδος (μητρός προφ. Σαμουὴλ) 	9	Μηνά καλλικελάδου τοῦ Ἀθηναίου, Ἑρμογένους, Εὐγράφου μ. 	10	Δανιὴλ & Λουκά νέου τῶν Στυλιτῶν, Μείρακος μ., Βηθανίου & Νόμμων ὁσ. Κυπρίων 	11	† Σπυρίδωνος Τριμυθούνητος θαυματ., Ἰωάννου ὁσ. Ζιχνών 	12	† ΙΑ΄ ΛΟΥΚΑ, τῶν Ἁγίων Προπατόρων, Εὐστρατίου, Αὐξεντίου, Εὐγενίου, Μαρδαρίου, Ορέστου μ., Λουκίας παρθ. 	13
Θύρσου, Λευκίου, Καλλινίκου, Φιλήμονος, Ἀπολλωνίου, Ἀρριανοῦ μαρτύρων 	14	† Ἐλευθερίου ιερομάρτυρος & Ἀνθίας μητρός αὐτοῦ 	15	Ἀγγαίου προφ., Θεοφάνους βασιλ., Μοδέστου Β΄ Ἱεροσολύμων 	16	† Δανιὴλ προφήτου & Ἀγ. Τριῶν Παιδῶν, Διονυσίου Αἰγίνης θαυματ. 	17	Σεβαστιανοῦ & Ζωῆς κ.λπ. μαρτ., Φωκά μαρτ. 	18	Ἀγλαΐας Ρωμαίας & Βονικατίου μ., Ἀρεως Εὐτυχίου & Θεσσαλονίκης μ. 	19	† ΠΡΟ ΤΗΣ ΧΡΙΣΤΟΥ ΓΕΝΝΗΣΕΩΣ, Ἰγνατίου Θεοφόρου, Φιλογονίου ὁσ., Ἰωάννου Κροστάνδης 	20
Ἰουλιανῆς & τῶν σύν αὐτῇ 500 μαρτ., Θεμιστοκλέους μαρτ. 	21	Ἀναστασίας φαρμακολυτριάς, Θεοδότης & 3 παιδῶν αὐτῆς μαρτ. 	22	τῶν Ἁγίων Δέκα Μαρτ. Κρήτης, Ναοὺμ θαυματ. φωτιστοῦ Βουλγαρίας 	23	Εὐγενίας ὁσιοπαρθενομ., Φιλίππου μαρτ. πατρός αὐτῆς 	24	† Η ΚΑΤΑ ΣΑΡΚΑ ΓΕΝΝΗΣΙΣ ΤΟΥ ΣΩΤΗΡΟΣ ΧΡΙΣΤΟΥ 	25	† Σύναξις Ὑπεραγίας Θεοτόκου, Εὐθυμίου Σάρδεων ιερομ. & ὁμολ. 	26	† ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΧΡΙΣΤΟΥ ΓΕΝΝΗΣΙΝ, Ἰωσήφ μν., Δαυὶδ βασιλ., Ἰακώβου ἀδ., Στεφάνου πρωτομ. 	27
τῶν ἁγίων Διαμυρίων μαρτ. ἐν Νικομηδείᾳ, Δόμνης μάρτυρος, Σίμωνος ὁσ. μυροβλ., Γλυκερίου ἱερομ. 	28	τῶν Ἁγίων Νηπιῶν ὑπὸ Ἡρώδου ἀνααιρεθέντων, Γεωργίου ἐπ. Νικομηδείας 	29	Ἀνυσίας ὁσιομ. ἐν Θεσ/νίκῃ, Γεδεὼν ἐν Τυρνάβῳ νέου ὁσιομ., Φιλεταίρου μ. 	30	Μελάνης ὁσ. τῆς Ρωμαίας, Ζωτικῆ τοῦ Ὁρφανοτρόφου 	31						

Έκδοτική Παραγωγή **CAITZHC** Τηλ.: 210-34.76.090