

ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΚΡΕΜΑΣΤΙΩΤΩΝ «Ο ΠΑΤΡΙΩΤΗΣ» & «Ο ΕΛΑΤΟΣ»



«Τεύσεις από τον τόπο μας»

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ 2024

ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΚΡΕΜΑΣΤΙΩΤΩΝ «Ο ΠΑΤΡΙΩΤΗΣ» & «Ο ΕΛΑΤΟΣ»



ΚΑΛΙΧΕΡΕΣ

Οι καλιχέρες είναι γλυκά τηγανιτά ζυμαράκια με γλυκάνισο σε διάφορα σχήματα που τρώγονται είτε σκέτες, είτε με μέλι, είτε με τυρί. Χωρίς καλιχέρες οι Κρεμαστιώτες δεν μπορούσαν να υποδεχτούν τον νέο χρόνο. Το πρωί της Πρωτοχρονιάς τα μικρά παιδιά έπαιρναν ένα πιάτο που στη βάση του είχε τις καλιχέρες και από πάνω κουραμπιέδες και μελομακάρονα, το τύλιγαν σε ένα άσπρο πανί και πήγαιναν να κάνουν ποδαρικό στο σπίτι του παππού και της γιαγιάς, καθώς και των νονών. Προσέφεραν τα γλυκά και είχαν Κλή Χρονιά!

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2024

ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ
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

ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΚΡΕΜΑΣΤΙΩΤΩΝ «Ο ΠΑΤΡΙΩΤΗΣ» & «Ο ΕΛΑΤΟΣ»



ΤΡΑΧΑΝΑΣ

Ο τραχανάς είναι το φαγητό που έθρεψε γενιές και γενιές Κρεμαστιωτών. Είναι το φαγητό που είναι άμεσα συνδεδεμένο με την αντάρκεια ενός σπιτιού, αφού το κάθε σπίτι έπρεπε να έχει το δικό του γάλα και το δικό του πλιγούρι, συστατικά που όλα μαζί συνθέτουν μια γεύση βάλαμο και μια τροφή πλήρης για τις κρίνες κρεμαστιώτικες νύχτες.

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2024

ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ
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

ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΚΡΕΜΑΣΤΙΩΤΩΝ «Ο ΠΑΤΡΙΩΤΗΣ» & «Ο ΕΛΑΤΟΣ»



ΒΡΟΥΒΙΑ

Αυτός ο τόπος κρύβει θησαυρούς. Αυτοί οι μικροί βοήβοι που από πάνω έχουν ένα μικρό ανθάκι που μοιάζει με βατόμουρο, βρίσκονται συνήθως σε βάθος 20 εκατοστών και μεγαλώνουν αγκαλιασμένοι σφιχτά με το υγρό χύμα και δύσκολα αποχωρίζονται. Αυτοί που ξέρουν όμως καλά τον τόπο, μόλις μπει ο Μάρτιος και μέχρι τα τέλη του Απριλίου, ανηφορίζουν προς το τούμπαλι, το πανωλάμπι, την στερνίτσα ή τον λαμπόκαμπο, τα εντοπίζουν, τα ξεθάβουν με περισσή επιδεξιότητα και τα τρώνε είτε ψητά, είτε βραστά απολαμβάνοντας την πικρή γεύση που αφήνουν στο στόμα.

ΜΑΡΤΙΟΣ 2024

ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ
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

ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΚΡΕΜΑΣΤΙΩΤΩΝ «Ο ΠΑΤΡΙΩΤΗΣ» & «Ο ΕΛΑΤΟΣ»



ΛΑΧΑΝΟΠΙΤΑ

Παραδοσιακά στην Κρεμαστή την επόμενη μέρα του Πάσχα οι νοικοκυρές έφτιαχναν λαχανόπιτα, με λάχανα που μάζευαν οι ίδιες, καθώς αυτή την εποχή η γη γεμίζει με ποικίλα χόρτα. Δεν είναι μόνο το σπανάκι που συνηθίζεται να βάζουν. Κανκαλίθρες, παπαρούνες, κουκάκια, σέσκουλα, ξιντασιόρια, αντίδια είναι συστατικά, ντόπια, γευστικά και αγνά.

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2024

ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ
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

ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΚΡΕΜΑΣΤΙΩΤΩΝ «Ο ΠΑΤΡΙΩΤΗΣ» & «Ο ΕΛΑΤΟΣ»



ΑΡΜΑΘΙ

Αχ αυτή η Άνοιξη! Χαρίζει απλόχερα τα δώρα της σε αυτά τα χώματα. Φαρμακουλήθρες, ραδίκια, μπρέσες ξεπροβάλλουν και θα γίνουν το περιζήτητο αρμάθι. Οι μερακλήδες Κρεμαστιώτες βγαίνουν για χόρτα, τα οποία αφού μαζέψουν, θα τα καθαρίσουν, θα τα πλύνουν, θα τα αρμαθιάσουν και θα τα αφήσουν στον βοριά να ξεραθούν, για να έχουν να τρώνε χόρτα όλο τον χρόνο.

ΜΑΪΟΣ 2024

ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ
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

ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΚΡΕΜΑΣΤΙΩΤΩΝ «Ο ΠΑΤΡΙΩΤΗΣ» & «Ο ΕΛΑΤΟΣ»



ΚΑΛΤΣΟΥΝΙΑ

Δεν γίνεται να βγεις να φας σε μια ταβέρνα στην πλατεία της Κρεμαστής και να μην δοκιμάσεις τα καλτσούνια. Όλο το μυστικό τους κρύβεται στον τρόπο που θα κλείσεις τα χόρτα μέσα στο φύλλο σαν φάκελο. Δεν πρέπει να τρυπήσει το φύλλο γιατί τότε το ψήσιμο δεν θα γίνει σωστά μιας και ο εγκλωβισμένος ζεστός αέρας είναι αυτός που μαγειρεύει τα χόρτα στα καλτσούνια. Οι γιαγιάδες και οι προγιαγιάδες μας τα έψηναν σε μεταλλική επιφάνεια που ακουμπούσαν στην φωτιά στο τζάκι ή στο επάνω επίπεδο μέρος της ξυλόσομπας.

ΙΟΥΝΙΟΣ 2024

ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ
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

ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΚΡΕΜΑΣΤΙΩΤΩΝ «Ο ΠΑΤΡΙΩΤΗΣ» & «Ο ΕΛΑΤΟΣ»



ΤΡΟΚΑΤΕΣ

Το καμάρι της κουζίνας μας και ο τρόμος της υγείας μας. Αυτό το πιάτο έχει τους περισσότερους θαυμαστές αλλά και τις περισσότερες θερμίδες!

Είναι το τοπικό μας ζυμαρικό που όσο εύκολα τρώγεται, τόσο κόπο θέλει μέχρι να φτάσει στο πιάτο. Αφού φτιάξεις την ζύμη με αλεύρι και νερό, πρέπει να την πλάσεις σε μπαστουνάκια, έπειτα να τα κόψεις σε μικρά κομματάκια, στη συνέχεια να τα κουφώσεις με ένα ραβδωτό ξύλο, να τις βράσεις, να τις βουτυρώσεις και να τις πασπαλίσεις με καβουρδισμένη μυζήθρα! Έ και τι έμεινε, να τις φας με περισσή απόλαυση!

ΙΟΥΛΙΟΣ 2024

ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ
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

ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΚΡΕΜΑΣΤΙΩΤΩΝ «Ο ΠΑΤΡΙΩΤΗΣ» & «Ο ΕΛΑΤΟΣ»



ΔΙΠΛΕΣ

Δίπλες, ένα γλυκό που θέλει τέχνη και μεράκι. Πρέπει πρώτα να ετοιμάσεις την ζύμη, να ανοίξεις το φύλλο, να τηγανίσεις ένα- ένα κομμάτι και να το διπλώσεις, να το μελώνεις, να το πασπαλίσεις με κανέλα και καρύδι. Και η νοστιμιά του, αξεπέραστη! Δεν υπάρχει γιορτή στην Κρεμαστή που να μην συνοδεύεται από την γεύση της δίπλες, μα γάμος, μα βάφτιση, μα η γιορτή της Παναγίας!

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2024

ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ
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

ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΚΡΕΜΑΣΤΙΩΤΩΝ «Ο ΠΑΤΡΙΩΤΗΣ» & «Ο ΕΛΑΤΟΣ»



ΚΟΥΡΚΟΥΜΠΙΘΙΑ

Η διατροφή των κρεμαστιωτών ήταν λιτή μα συνάμα τόσο γευστική. Τα κουρκουμπίθια γίνονταν με τις μικρές πατατούλες που ξέθαβαν από το χώμα όταν έβγαζαν την πατάτα οι Κρεμαστιώτες. Τις έπλεναν καλά καλά και χωρίς να τις ξεφλουδίσουν τις έβαζαν στην κατσαρόλα με φρέσκο κρεμνδάκι και ντοματούλα και να το, το τοπικό πιάτο.

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2024

ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ
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

ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΚΡΕΜΑΣΤΙΩΤΩΝ «Ο ΠΑΤΡΙΩΤΗΣ» & «Ο ΕΛΑΤΟΣ»



ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

Αν έχεις θάρρος και καλό μάτι δεν θα πεινάσεις σε αυτόν τον τόπο. Οι καλογρίτσες και τα πλευρώτους ξεφυτρώνουν κατά τα μέσα του Φθινοπώρου. Η γεύση τους αρέσει σε πολλούς, αλλά την ικανότητα να τα εντοπίζουν την έχουν λίγοι. Οι έμπειροι Κρεμαστιώτες βγαίνουν στα τέλη του Οκτώβρη σε ένα κυνήγι ευρέσεως μανιταριών είτε κάτω στο χώμα, είτε πάνω στα έλματα και πολλές φορές πρέπει να σκαφαλώσουν πολύ ψηλά για να τα κόψουν. Μα η ικανοποίηση ότι τα μαζεύουν μόνοι τους, από τον τόπο τους και η μοναδική τους γεύση τους αποζημιώνει...

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2024

ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ
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

ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΚΡΕΜΑΣΤΙΩΤΩΝ «Ο ΠΑΤΡΙΩΤΗΣ» & «Ο ΕΛΑΤΟΣ»



ΠΡΟΠΥΡΑ

Το πιο εκλεκτό κολλασιό.
Τι πιο λαχταριστό από το ζεστό
μυρωδάτο ψωμί. Η προπύρα είναι ένα
γρήγορο, πεντανόστιμο ψωμί,
που το έφτιαχναν οι νοικοκυρές
όταν ζύμωναν το καρβέλι.
Επειδή το καρβέλι ήταν μεγάλο
και αργούσε να ψηθεί, έκοβαν
ένα μικρό κομμάτι από το ζυμάρι
το έπλαθαν λεπτό με τα δάχτυλα
τους, πρόσθεταν μπόλικο λάδι
και αλάτι, το έψηναν και το έτρωγαν
ζεστό ζεστό με τουλούμοτύρι
ή και σκέτο.

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2024

ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ
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

ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΚΡΕΜΑΣΤΙΩΤΩΝ «Ο ΠΑΤΡΙΩΤΗΣ» & «Ο ΕΛΑΤΟΣ»



ΜΠΡΟΥΣΤΟΥΛΑ

Η παρασκευή της εύκολη καθ' ότι ήταν μια πίτα χωρίς φύλλο και τα υλικά της βρίσκονταν πάντα στο κατώι κάθε κρεμαστιώτικου σπιτιού. Κρεμμύδι, τραχανάς, λάδι, αλεύρι καθώς και διάφορα μυρωδικά ήταν τα βασικά συστατικά της και οι Κρεμαστιώτες την έπαιρναν συχνά μαζί τους στις αγροτικές εργασίες τους για να κοιτασίουν. Το όνομα της έχει αρβανίτικη προέλευση και η γεύση της συναντάται σε διάφορα χωριά της Λακωνίας, καθώς αποτελούσε βασικό έδεσμα στο χριστουγεννιάτικο τραπέζι, κάτι που δεν το συνήθιζαν στην Κρεμαστή.

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2024

ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ
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

ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΚΡΕΜΑΣΤΙΩΤΩΝ «Ο ΠΑΤΡΙΩΤΗΣ» & «Ο ΕΛΑΤΟΣ»



01/01 ΔΕΥΤΕΡΑ Πρωτοχρονιά, Βασιλείου του Μεγάλου

06/01 ΣΑΒΒΑΤΟ Θεοφάνεια

30/01 ΤΡΙΤΗ Τριών Ιεραρχών

18/03 ΔΕΥΤΕΡΑ Καθαρά Δευτέρα

25/03 ΔΕΥΤΕΡΑ Ευαγγελισμός της Θεοτόκου

-Εθνική Εορτή

01/05 Μ. ΤΕΤΑΡΤΗ Πρωτομαγιά

03/05 Μ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Μεγάλη Παρασκευή

05/05 ΚΥΡΙΑΚΗ ΠΑΣΧΑ

06/05 ΔΕΥΤΕΡΑ Δευτέρα της Διακύνθηδρον

21/05 ΤΡΙΤΗ Κωνσταντίνου

& Ελένης των Ισαυροτόρων

24/06 ΔΕΥΤΕΡΑ Αγίου Πνεύματος

07/07 ΚΥΡΙΑΚΗ Κυριακής μεγαλομάρτυρος

20/07 ΣΑΒΒΑΤΟ Προφήτου Ηλίου του Θεόβητου

26/07 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Παρασκευής μεγαλομάρτυρος,
πολιοίκου Μολών

15/08 ΠΕΜΠΤΗ ΚΟΙΜΗΣΙΣ ΤΗΣ ΘΕΟΤΟΚΟΥ

23/08 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Απόδοσις της Κοιμήσεως

-Εννάμερα της Παναγίας

14/09 ΣΑΒΒΑΤΟ Υψώσις του Τιμίου Σταυρού

-Τοπική Εθνική Εορτή

28/10 ΔΕΥΤΕΡΑ Κατάθεσις της Αγίας Σκέπης

-Εθνική Εορτή

17/11 ΚΥΡΙΑΚΗ Σχολική-Ακαδημαϊκή Εορτή

26/11 ΤΡΙΤΗ Αγίων Στυλιανού

& Νικητος του Μετανοείτε, πολιοίκου Σπάτης

06/12 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Νικολάου επισκόπου Μύρων της Λυκίας

25/12 ΤΕΤΑΡΤΗ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

26/12 ΠΕΜΠΤΗ Σινάξις της Θεοτόκου