



## Τα παραδοσιακά ζυμαρικά της Κύπρου

Υπουργείο Γεωργίας  
Αγροτικής Ανάπτυξης και Περιβάλλοντος

Τμήμα Γεωργίας



ΓΤΠ 201/2019 - 10.000  
Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών  
Σχεδιασμός: Άννα Κυριάκου  
Εκτύπωση: Κώνος Λτδ

Για περισσότερες πληροφορίες, οι ενδιαφερόμενοι/ες μπορούν να απευθύνονται στον Κλάδο Προϊόντων Ποιότητας, στα τηλέφωνα 22464071/037 καθώς και στην ιστοσελίδα του Τμήματος Γεωργίας, στην ηλεκτρονική διεύθυνση: [www.moa.gov.cy/da](http://www.moa.gov.cy/da).



### 1 Χαλλούμι

Το χαλλούμι (φρέσκο ή ώριμο) είναι το τυρί που παρασκευάζεται από γάλα πρόβειο ή αιγινό ή μείγμα αυτών με αγελαδινό γάλα ή χωρίς αυτό. Η παραγωγή του χαλλουμιού στην Κύπρο ήταν γνωστή από παλαιωτάτων χρόνων. Πληθώρα γραπτών κειμένων που σχετίζονται με την Κύπρο κάνουν αναφορά στο προϊόν με πιο χαρακτηριστικό το χειρόγραφο του Δόγη Leonardo Donà, το οποίο αναγείται στο 1556 μ.Χ. και κάνει αναφορά στο προϊόν «alumit».

**Γαστρονομία:** Η ιδιαιτερότητα του χαλλουμιού να μην λιώνει σε υψηλές θερμοκρασίες του παρέχει τη δυνατότητα να μπορεί να καταναλωθεί όχι μόνο ως έχει αλλά και τηγανητό, στη σχάρα, κ.λπ. Επίσης, το χαλλούμι καταναλώνεται με καρπούζι, ως τριμμένο τυρί (κυρίως σε ζυμαρικά), σε σούπα (κυρίως στον τραχανά) και σε συστατικό (κυρίως είδη αρτοποιίας όπως χαλλουμιτσές και πουρέκια.



### 2 Αναρή

Η αναρή είναι μαλακό τυρί τυρογάλακτος, το οποίο αποτελεί υποπροϊόν της παραγωγής του χαλλουμιού. Παράγεται ολόχρονα και διατίθεται ως φρέσκο και ως ξηρό τυρί. Η αναρή μπορεί να είναι αλατισμένη ή ανάλατη. Ως υποπροϊόν της αλατισμού, θα μπορούσε να πει κανείς ότι η ιστορία της αναρής είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με αυτήν του χαλλουμιού. Αποτελεί, όμως, ξεχωριστό προϊόν το οποίο κατέχει από παλιά ιδιαίτερη θέση στην καθημερινή ζωή των Κυπρίων.

**Γαστρονομία:** Η αναρή στη φρέσκια της μορφή μπορεί να συμπεριληφθεί σε μια πατέλα τυριών και να καταναλωθεί ως έχει. Επίσης, η ανάλατη αναρή μπορεί να καταναλωθεί συνοδευόμενη με μέλι, χαρουπίομελο, έψημα ή ζάχαρη στο πρωινό ή ως απογευματινό έδεσμα, αλλά και να χρησιμοποιηθεί στην παρασκευή άλλων γλυκών εδεσμάτων όπως πουρεκιών, αναρόπιτας, κ.ά. Η ξηρή αναρή η οποία είναι αλατισμένη χρησιμοποιείται ως τριμμένο τυρί στα ζυμαρικά.



### 3 Τραχανάς

Ο τραχανάς είναι το ξηρό προϊόν το οποίο στην Κύπρο προέρχεται από τη ζύμωση αμυγδαλιού (κοκκώ) με ξινισμένο πρόβειο ή/και αιγινό γάλα. Παράγεται κατά τους καλοκαιρινούς μήνες. Τραχανάς ονομάζεται, επίσης, η σούπα που ετοιμάζεται βράζοντας το ξηρό αυτό προϊόν σε νερό. Η ονομασία του προέρχεται πιθανότατα από τη λέξη «τράχινος» που αποδίδεται σε άγρια υφή σκληρό έδαφος.

**Γαστρονομία:** Καταναλώνεται ως σούπα, ειδικά τον χειμώνα. Συνήθως ψήνεται σε ζωμό κοτόπουλου και προστίθενται κομμάτια χαλλουμιού.



### 4 Κυπριακή επιτραπέζια ελιά

Το ελιόδεντρο και τα προϊόντα του είχαν πολλές χρήσεις στα κυπριακά νοικοκυριά ως μέρος της διατροφής, στις θρησκευτικές τελετουργίες, κ.ά., ενώ αναριθμητές είναι οι ενδείξεις εξαγωγών

επιτραπέζιων ελίων από την αρχαιότητα. Η κυπριακή επιτραπέζια ελιά παράγεται από την επεξεργασία των καρπών της γτόπιας κυπριακής ποικιλίας που καλλιεργείται σε όλο το νησί.

**Γαστρονομία:** Αποτελεί μέρος του καθημερινού διατροφολογίου των Κυπρίων. Σερβίρεται στο πρωινό, ως συνοδευτικό πιάτο στα γεύματα και προστίθεται στις σαλάτες και σε άλλα ορεκτικά. Χρησιμοποιείται στη ζαχαροπλαστική και στην αρτοποιία.



### 5 Κυπριακό εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο

Το κυπριακό ελαιόλαδο είναι εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο που παράγεται από την επεξεργασία των καρπών κυρίως της γτόπιας κυπριακής ποικιλίας. Οι κύριες ελαιοπαραγωγικές περιοχές συναντώνται διάσπαρτα σε ολόκληρη την Κύπρο. Το υψόμετρο καλλιέργειας φτάνει μέχρι 700 μέτρα περίπου.

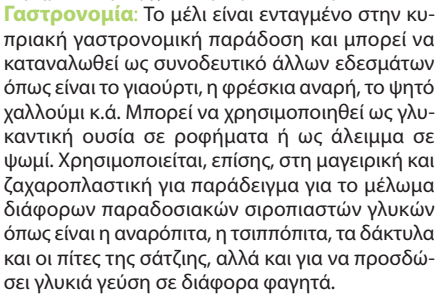
**Γαστρονομία:** Το κυπριακό έξιτρα παρθένο ελαιόλαδο χρησιμοποιείται σε ορεκτικά, στις σαλάτες, ως αλείμμα σε ψωμί, για μαρινάρισμα κρέατος και τηγνίσιαμα καδώς και σε διάφορα φαγητά και γλυκά.



### 6 Κυπριακό μέλι ανθέων

Το μέλι είναι τρόφιμο το οποίο παράγουν οι μέλισσες καθώς συλλέγουν από τα ζωντανά μέρη των φυτών νεκτόρ ή μελίτωμα, το οποίο μεταφέρουν, εμπλουτίζουν, μεταποιούν και αποθηκεύουν στη κηρήρα τους έως ότου ωριμάσει. Ετσι προκύπτει ο διαχωρισμός σε μέλι ανθέων και μέλι μελιτωμάτων. Το κυπριακό μέλι είναι αποκλειστικά μέλι ανθέων. Σημαντικά μελισσοκομικά αυτά τα οποία προσφέρουν νεκταρ θεωρούνται το θυμάρι, τα εσπεριδοειδή, η χαμαϊσένη (αροκαλαριανή) κ.α. Το κυπριακό μέλι αποτελεί προϊόν με μακρόπνοια ιστορία. Η καλή ποιότητά του ήταν γνωστή από παλιά και αυτό καταδεικνύεται από πληθώρα βιβλιογραφικών αναφορών αλλά και μέσα από τα ευρήματα της αρχαιολογικής σκαπάνης.

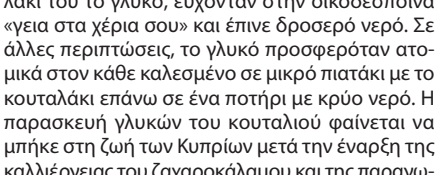
**Γαστρονομία:** Το μέλι είναι ενταγμένο στην κυπριακή γαστρονομική παράδοση και μπορεί να καταναλωθεί ως συνοδευτικό άλλων εδεσμάτων όπως είναι το γιαούρτι, η φρέσκια αναρή, το ψητό χαλλούμι κ.ά. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως γλυκαντική ουσία σε ροφήματα ή ως αλείμμα σε ψωμί. Χρησιμοποιείται, επίσης, στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική για παράδειγμα για το μέλιωμα όπως είναι η αναρόπιτα, η τοιπιόπιτα, τα δακτύλα και οι πίτες της σάτζης, αλλά και για να προσδώσει γλυκιά γεύση σε διάφορα φαγητά.



### 7 Γλυκά του κουταλιού

Τα γλυκά του κουταλιού παρασκευάζονται από σχεδόν όλα τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά, διατηρημένα μέσα σε πυκνόρευστο σιρόφι από ζάχαρη. Τα γλυκά στην πλειοψηφία τους διατηρούν τη γεύση και τα αρώματα του προϊόντος από το οποίο παρασκευάστηκαν. Η ονομασία τους προέρχεται από τον τρόπο σερβιρίσματος τους. Παλαιότερα, σε κάποιες περιπτώσεις, το γλυκό τοποθετείτο σε ένα πιάτο με κουταλάκια γύρω-γύρω. Κάθε φιλοξενούμενος έπαιρνε με το κουταλάκι του το γλυκό, εύχονταν στην οικοδέσποινα «για στα χέρια σου» και έπινε δροσερό νερό. Σε άλλες περιπτώσεις, το γλυκό προσφερόταν ατομικά στον κάθε καλεσμένο σε μικρό πιατάκι με το κουταλάκι επάνω σε ένα ποτήρι με κρύο νερό. Η παρασκευή γλυκών του κουταλιού φαίνεται να υπήρξε στη ζωή των Κυπρίων μετά την έναρξη της καλλιέργειας του ζαχαρόκαλαμου και της παραγωγής ζάχαρης στο νησί κατά την περίοδο της θραυκοκρατίας (Ν. Πατισίου, «Η διατροφή των Κυπρίων κατά τη Θραυκοκρατία και Βενετοκρατία»).

**Γαστρονομία:** Τα γλυκά του κουταλιού καταναλώνονται από μόνοι τους ως επιδόρπιο και προσφέρονται ως κέρασμα. Επίσης, χρησιμοποιούνται και στη ζαχαροπλαστική.



### 8 Παραδοσιακά ζυμώματα

Η κυπριακή γαστρονομία χαρακτηρίζεται από πλούσια συλλογή παρασκευασμάτων ψιγμένων από αλεύρι και νερό (ζυμάρια). Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι από την αρχαιότητα το σιτάρι και το κριθάρι αποτελούσαν κύρια γεωργικά και εξαγωγικά προϊόντα. Τα προϊόντα αυτά ήταν απαραίτητα για την επιβίωση, ενώ σε πολλές περιπτώσεις είχαν και σημειολογικό χαρακτήρα και συνδεόνταν με θρησκευτικές γιορτές με κοινωνικές εκδηλώσεις και άλλες εκφάνσεις της καθημερινής ζωής των Κυπρίων. Χαρακτηριστικά προϊόντα είναι τα πιο κάτω:

**Μακαρόνια της σμίλας ή σμιλωτά ή τρυπητά ή ροβαντά:** Είναι παραδοσιακό ζυμαρικό με τρύπα. Το όνομά τους προήλθε από το εργαλείο που χρησιμοποιείτο για την παρασκευή τους, δηλαδή η «σμίλα» από «σμιλνίζω» γύρω από την οποία τύλιγαν το ζυμάρι, το οποίο μετά την αραίωση του δημιουργούσε μια τρύπα. Γι' αυτό ονομάζονται και τρυπητά. Τα μακαρόνια της σμίλας ήταν εορταστικό κυρίως φαγητό το οποίο παρασκευαζόταν και καταναλώνονταν κυρίως σε γάμους ή κατά τις Σήκωσες ή στο κυριακάτικο τραπέζι. Όταν προσορίζονταν για ένα κοινωνικό γεγονός όπως έναν γάμο, παρασκευάζονταν συλλογικά από τις γυναίκες του χωριού.

**Γαστρονομία:** Τα μακαρόνια της σμίλας παρασκευάζονται με τον παραδοσιακό τρόπο και σήμερα και απαντώνται στο εμπόριο. Καταναλώνονται όπως όλα τα ζυμαρικά.

**Τερτζελουόκια ή κουλουροούδια ή λουλουόκια:** Είναι παραδοσιακό ζυμαρικό το οποίο καταναλώνεται κυρίως ως γλυκό. Το όνομά τους το οφείλουν στο σχήμα που τους δίνουν οι νοικοκυρές («τερτζέλλι», μικρό κουλούρι, λουλούδι), το οποίο διαμορφοποιούν ανάλογα με την περιοχή. Παρασκευάζονται και τρώγονταν κυρίως τις μέρες των νηστειών αλλά και σε άλλες περιπτώσεις όπως το μάζεμα των χαρουπιών κ.λπ.

**Γαστρονομία:** Τα τερτζελουόκια υπάρχουν, επίσης, στο εμπόριο και μπορούν να καταναλωθούν ως επιδόρπιο αφού ψηθούν σε αραμμένο νερό μέλι, έψημα ή χαρουπίομελο. Σερβίρονται σε βαθουλό πιάτο μαζί με λίγο από τον γλυκό ζωμό στον οποίο ψήνονται.

**Παλουζές:** Στην καταστημένη και ζεστή μορφή, σταλευρία (παλουζέ) εμβάπτιζαν κλωστές, παραμένονες με αμύγδαλα ή καρδιά στερεωμένες σε διχάλες από κλωδιά δέντρων. Μετά από κάθε εμβάπτιση, οι κλωστές κρεμιούνταν μέχρις ότου στεγνώσουν. Η διαδικασία εμβάπτισης/κρεμιώματος των κλωστών επαναλαμβάνεται 4-5 φορές, μέχρι να προστεθεί υπό μορφή στρώματος αρκετή μυσταλευρία γύρω από τους ξηρούς καρπούς.

**Γαστρονομία:** Η μυσταλευρία τοποθετείται σε ταψιά και να κρωσεί. Στην επιφάνεια προστίθενται αλεσμένα αμύγδαλα ή καρόδια.

**Κκιωφτέρ:** Είναι μικρά τετράγωνα ή ορθογώνια κομμάτια παλουζέ που αποξηραίνονται στον ήλιο.

**Γλυτζιστά:** Είναι είδος γλυκού το οποίο παρασκευάζεται από ζυμάρι. Το σχήμα τους διαφέρει από περιοχή σε περιοχή και μπορεί να είναι ρομβοειδές, μπακλαβωτό ή φιδώκος. Τα γλυτζιστά ήταν συνδεδεμένα κυρίως με διάφορα σημαντικά γεγονότα όπως ο γάμος ή η γέννηση ή με θρησκευτικές γιορτές. Επίσης, κατά την περίοδο των Αποκριών κάθε οικογένεια παραδοσιακά παρασκεύαζε τα γλυτζιστά της. Αξίζει να σημειωθεί ότι από το 2017 τα «Κοιλιανώτικα γλυτζιστά» έχουν καταχωρηθεί στον Κατάλογο Αιλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Κύπρου.

**Γαστρονομία:** Τα γλυτζιστά παρασκευάζονται σήμερα και σερβίρονται ως γλυκό σε διάφορες εκδηλώσεις ή τοπικές πανηγύρεις.

**Γλυκά του κουταλιού** παρασκευάζονται από σχεδόν όλα τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά, διατηρημένα μέσα σε πυκνόρευστο σιρόφι από ζάχαρη. Τα γλυκά στην πλειοψηφία τους διατηρούν τη γεύση και τα αρώματα του προϊόντος από το οποίο παρασκευάστηκαν. Η ονομασία τους προέρχεται από τον τρόπο σερβιρίσματος τους. Παλαιότερα, σε κάποιες περιπτώσεις, το γλυκό τοποθετείτο σε ένα πιάτο με κουταλάκια γύρω-γύρω. Κάθε φιλοξενούμενος έπαιρνε με το κουταλάκι του το γλυκό, εύχονταν στην οικοδέσποινα «για στα χέρια σου» και έπινε δροσερό νερό. Σε άλλες περιπτώσεις, το γλυκό προσφερόταν ατομικά στον κάθε καλεσμένο σε μικρό πιατάκι με το κουταλάκι επάνω σε ένα ποτήρι με κρύο νερό. Η παρασκευή γλυκών του κουταλιού φαίνεται να υπήρξε στη ζωή των Κυπρίων μετά την έναρξη της καλλιέργειας του ζαχαρόκαλαμου και της παραγωγής ζάχαρης στο νησί κατά την περίοδο της θραυκοκρατίας (Ν. Πατισίου, «Η διατροφή των Κυπρίων κατά τη Θραυκοκρατία και Βενετοκρατία»).

**Γαστρονομία:** Τα γλυκά του κουταλιού καταναλώνονται από μόνοι τους ως επιδόρπιο και προσφέρονται ως κέρασμα. Επίσης, χρησιμοποιούνται και στη ζαχαροπλαστική.

**Μακαρόνια της σμίλας ή σμιλωτά ή τρυπητά ή ροβαντά:** Είναι παραδοσιακό ζυμαρικό με τρύπα. Το όνομά τους προήλθε από το εργαλείο που χρησιμοποιείτο για την παρασκευή τους, δηλαδή η «σμίλα» από «σμιλνίζω» γύρω από την οποία τύλιγαν το ζυμάρι, το οποίο μετά την αραίωση του δημιουργούσε μια τρύπα. Γι' αυτό ονομάζονται και τρυπητά. Τα μακαρόνια της σμίλας ήταν εορταστικό κυρίως φαγητό το οποίο παρασκευαζόταν και καταναλώνονταν κυρίως σε γάμους ή κατά τις Σήκωσες ή στο κυριακάτικο τραπέζι. Όταν προσορίζονταν για ένα κοινωνικό γεγονός όπως έναν γάμο, παρασκευάζονταν συλλογικά από τις γυναίκες του χωριού.

**Γαστρονομία:** Τα μακαρόνια της σμίλας παρασκευάζονται με τον παραδοσιακό τρόπο και σήμερα και απαντώνται στο εμπόριο. Καταναλώνονται όπως όλα τα ζυμαρικά.

**Τερτζελουόκια ή κουλουροούδια ή λουλουόκια:** Είναι παραδοσιακό ζυμαρικό το οποίο καταναλώνεται κυρίως ως γλυκό. Το όνομά τους το οφείλουν στο σχήμα που τους δίνουν οι νοικοκυρές («τερτζέλλι», μικρό κουλούρι, λουλούδι), το οποίο διαμορφοποιούν ανάλογα με την περιοχή. Παρασκευάζονται και τρώγονταν κυρίως τις μέρες των νηστειών αλλά και σε άλλες περιπτώσεις όπως το μάζεμα των χαρουπιών κ.λπ.

**Γαστρονομία:** Τα τερτζελουόκια υπάρχουν, επίσης, στο εμπόριο και μπορούν να καταναλωθούν ως επιδόρπιο αφού ψηθούν σε αραμμένο νερό μέλι, έψημα ή χαρουπίομελο. Σερβίρονται σε βαθουλό πιάτο μαζί με λίγο από τον γλυκό ζωμό στον οποίο ψήνονται.

**Παλουζές:** Στην καταστημένη και ζεστή μορφή, σταλευρία (παλουζέ) εμβάπτιζαν κλωστές, παραμένονες με αμύγδαλα ή καρδιά στερεωμένες σε διχάλες από κλωδιά δέντρων. Μετά από κάθε εμβάπτιση, οι κλωστές κρεμιούνταν μέχρις ότου στεγνώσουν. Η διαδικασία εμβάπτισης/κρεμιώματος των κλωστών επαναλαμβάνεται 4-5 φορές, μέχρι να προστεθεί υπό μορφή στρώματος αρκετή μυσταλευρία γύρω από τους ξηρούς καρπούς.

**Γαστρονομία:** Η μυσταλευρία τοποθετείται σε ταψιά και να κρωσεί. Στην επιφάνεια προστίθενται αλεσμένα αμύγδαλα ή καρόδια.

**Κκιωφτέρ:** Είναι μικρά τετράγωνα ή ορθογώνια κομμάτια παλουζέ που αποξηραίνονται στον ήλιο.

**Γλυτζιστά:** Είναι είδος γλυκού το οποίο παρασκευάζεται από ζυμάρι. Το σχήμα τους διαφέρει από περιοχή σε περιοχή και μπορεί να είναι ρομβοειδές, μπακλαβωτό ή φιδώκος. Τα γλυτζιστά ήταν συνδεδεμένα κυρίως με διάφορα σημαντικά γεγονότα όπως ο γάμος ή η γέννηση ή με θρησκευτικές γιορτές. Επίσης, κατά την περίοδο των Αποκριών κάθε οικογένεια παραδοσιακά παρασκεύαζε τα γλυτζιστά της. Αξίζει να σημειωθεί ότι από το 2017 τα «Κοιλιανώτικα γλυτζιστά» έχουν καταχωρηθεί στον Κατάλογο Αιλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Κύπρου.

**Γαστρονομία:** Τα γλυτζιστά παρασκευάζονται σήμερα και σερβίρονται ως γλυκό σε διάφορες εκδηλώσεις ή τοπικές πανηγύρεις.

**Γλυκά του κουταλιού** παρασκευάζονται από σχεδόν όλα τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά, διατηρημένα μέσα σε πυκνόρευστο σιρόφι από ζάχαρη. Τα γλυκά στην πλειοψηφία τους διατηρούν τη γεύση και τα αρώματα του προϊόντος από το οποίο παρασκευάστηκαν. Η ονομασία τους προέρχεται από τον τρόπο σερβιρίσματος τους. Παλαιότερα, σε κάποιες περιπτώσεις, το γλυκό τοποθετείτο σε ένα πιάτο με κουταλάκια γύρω-γύρω. Κάθε φιλοξενούμενος έπαιρνε με το κουταλάκι του το γλυκό, εύχονταν στην οικοδέσποινα «για στα χέρια σου» και έπινε δροσερό νερό. Σε άλλες περιπτώσεις, το γλυκό προσφερόταν ατομικά στον κάθε καλεσμένο σε μικρό πιατάκι με το κουταλάκι επάνω σε ένα ποτήρι με κρύο νερό. Η παρασκευή γλυκών του κουταλιού φαίνεται να υπήρξε στη ζωή των Κυπρίων μετά την έναρξη της καλλιέργειας του ζαχαρόκαλαμου και της παραγωγής ζάχαρης στο νησί κατά την περίοδο της θραυκοκρατίας (Ν. Πατισίου, «Η διατροφή των Κυπρίων κατά τη Θραυκοκρατία και Βενετοκρατία»).

**Γαστρονομία:** Τα γλυκά του κουταλιού καταναλώνονται από μόνοι τους ως επιδόρπιο και προσφέρονται ως κέρασμα. Επίσης, χρησιμοποιούνται και στη ζαχαροπλαστική.

**Μακαρόνια της σμίλας ή σμιλωτά ή τρυπητά ή ροβαντά:** Είναι παραδοσιακό ζυμαρικό με τρύπα. Το όνομά τους προήλθε από το εργαλείο που χρησιμοποιείτο για την παρασκευή τους, δηλαδή η «σμίλα» από «σμιλνίζω» γύρω από την οποία τύλιγαν το ζυμάρι, το οποίο μετά την αραίωση του δημιουργούσε μια τρύπα. Γι' αυτό ονομάζονται και τρυπητά. Τα μακαρόνια της σμίλας ήταν εορταστικό κυρίως φαγητό το οποίο παρασκευαζόταν και καταναλώνονταν κυρίως σε γάμους ή κατά τις Σήκωσες ή στο κυριακάτικο τραπέζι. Όταν προσορίζονταν για ένα κοινωνικό γεγονός όπως έναν γάμο, παρασκευάζονταν συλλογικά από τις γυναίκες του χωριού.

**Γαστρονομία:** Τα μακαρόνια της σμίλας παρασκευάζονται με τον παραδοσιακό τρόπο και σήμερα και απαντώνται στο εμπόριο. Καταναλώνονται όπως όλα τα ζυμαρικά.

**Τερτζελουόκια ή κουλουροούδια ή λουλουόκια:** Είναι παραδοσιακό ζυμαρικό το οποίο καταναλώνεται κυρίως ως γλυκό. Το όνομά τους το οφείλουν στο σχήμα που τους δίνουν οι νοικοκυρές («τερτζέλλι», μικρό κουλούρι, λουλούδι), το οποίο διαμορφοποιούν ανάλογα με την περιοχή. Παρασκευάζονται και τρώγονταν κυρίως τις μέρες των νηστειών αλλά και σε άλλες περιπτώσεις όπως το μάζεμα των χαρουπιών κ.λπ.

**Γαστρονομία:** Τα τερτζελουόκια υπάρχουν, επίσης, στο εμπόριο και μπορούν να καταναλωθούν ως επιδόρπιο αφού ψηθούν σε αραμμένο νερό μέλι, έψημα ή χαρουπίομελο. Σερβίρονται σε βαθουλό πιάτο μαζί με λίγο από τον γλυκό ζωμό στον οποίο ψήνονται.

**Παλουζές:** Στην καταστημένη και ζεστή μορφή, σταλευρία (παλουζέ) εμβάπτιζαν κλωστές, παραμένονες με αμύγδαλα ή καρδιά στερεωμένες σε διχάλες από κλωδιά δέντρων. Μετά από κάθε εμβάπτιση, οι κλωστές κρεμιούνταν μέχρις ότου στεγνώσουν. Η διαδικασία εμβάπτισης/κρεμιώματος των κλωστών επαναλαμβάνεται 4-5 φορές, μέχρι να προστεθεί υπό μορφή στρώματος αρκετή μυσταλευρία γύρω από τους ξηρούς καρπούς.

**Γαστρονομία:** Η μυσταλευρία τοποθετείται σε ταψιά και να κρωσεί. Στην επιφάνεια προστίθενται αλεσμένα αμύγδαλα ή καρόδια.

**Κκιωφτέρ:** Είναι μικρά τετράγωνα ή ορθογώνια κομμάτια παλουζέ που αποξηραίνονται στον ήλιο.

**Γλυτζιστά:** Είναι είδος γλυκού το οποίο παρασκευάζεται από ζυμάρι. Το σχήμα τους διαφέρει από περιοχή σε περιοχή και μπορεί να είναι ρομβοειδές, μπακλαβωτό ή φιδώκος. Τα γλυτζιστά ήταν συνδεδεμένα κυρίως με διάφορα σημαντικά γεγονότα όπως ο γάμος ή η γέννηση ή με θρησκευτικές γιορτές. Επίσης, κατά την περίοδο των Αποκριών κάθε οικογένεια παραδοσιακά παρασκεύαζε τα γλυτζιστά της. Αξίζει να σημειωθεί ότι από το 2017 τα «Κοιλιανώτικα γλυτζιστά» έχουν καταχωρηθεί στον Κατάλογο Αιλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Κύπρου.

**Γαστρονομία:** Τα γλυτζιστά παρασκευάζονται σήμερα και σερβίρονται ως γλυκό σε διάφορες εκδηλώσεις ή τοπικές πανηγύρεις.

**Γλυκά του κουταλιού** παρασκευάζονται από σχεδόν όλα τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά, διατηρημένα μέσα σε πυκνόρευστο σιρόφι από ζάχαρη. Τα γλυκά στην πλειοψηφία τους διατηρούν τη γεύση και τα αρώματα του προϊόντος από το οποίο παρασκευάστηκαν. Η ονομασία τους προέρχεται από τον τρόπο σερβιρίσματος τους. Παλαιότερα, σε κάποιες περιπτώσεις, το γλυκό τοποθετείτο σε ένα πιάτο με κουταλάκια γύρω-γύρω. Κάθε φιλοξενούμενος έπαιρνε με το κουταλάκι του το γλυκό, εύχονταν στην οικοδέσποινα «για στα χέρια σου» και έπινε δροσερό νερό. Σε άλλες περιπτώσεις, το γλυκό προσφερόταν ατομικά στον κάθε καλεσμένο σε μικρό πιατάκι με το κουταλάκι επάνω σε ένα ποτήρι με κρύο νερό. Η παρασκευή γλυκών του κουταλιού φαίνεται να υπήρξε στη ζωή των Κυπρίων μετά την έναρξη της καλλιέργειας του ζαχαρόκαλαμου και της παραγωγής ζάχαρης στο νησί κατά την περίοδο της θραυκοκρατίας (Ν. Πατισίου, «Η διατροφή των Κυπρίων κατά τη Θραυκοκρατία και Βενετοκρατία»).

**Γαστρονομία:** Τα γλυκά του κουταλιού καταναλώνονται από μόνοι τους ως επιδόρπιο και προσφέρονται ως κέρασμα. Επίσης, χρησιμοποιούνται και στη ζαχαροπλαστική.

**Μακαρόνια της σμίλας ή σμιλωτά ή τρυπητά ή ροβαντά:** Είναι παραδοσιακό ζυμαρικό με τρύπα. Το όνομά τους προήλθε από το εργαλείο που χρησιμοποιείτο για την παρασκευή τους, δηλαδή η «σμίλα» από «σμιλνίζω» γύρω από την οποία τύλιγαν το ζυμάρι, το οποίο μετά την αραίωση του δημιουργούσε μια τρύπα. Γι' αυτό ονομάζονται και τρυπητά. Τα μακαρόνια της σμίλας ήταν εορταστικό κυρίως φαγητό το οποίο παρασκευαζόταν και καταναλώνονταν κυρίως σε γάμους ή κατά τις Σήκωσες ή στο κυριακάτικο τραπέζι. Όταν προσορίζονταν για ένα κοινωνικό γεγονός όπως έναν γάμο, παρασκευάζονταν συλλογικά από τις γυναίκες του χωριού.

**Γαστρονομία:** Τα μακαρόνια της σμίλας παρασκευάζονται με τον παραδοσιακό τρόπο και σήμερα και απαντώνται στο εμπόριο. Καταναλώνονται όπως όλα τα ζυμαρικά.

**Τερτζελουόκια ή κουλουροούδια ή λουλουόκια:** Είναι παραδοσιακό ζυμαρικό το οποίο καταναλώνεται κυρίως ως γλυκό. Το όνομά τους το οφείλουν στο σχήμα που τους δίνουν οι νοικοκυρές («τερτζέλλι», μικρό κουλούρι, λουλούδι), το οποίο διαμορφοποιούν ανάλογα με την περιοχή. Παρασκευάζονται και τρώγονταν κυρίως τις μέρες των νηστειών αλλά και σε άλλες περιπτώσεις όπως το μάζεμα των χαρουπιών κ.λπ.

**Γαστρονομία:** Τα τερτζελουόκια υπάρχουν, επίσης, στο εμπόριο και μπορούν να καταναλωθούν ως επιδόρπιο αφού ψηθούν σε αραμμένο νερό μέλι, έψημα ή χαρουπίομελο. Σερβίρονται σε βαθουλό πιάτο μαζί με λίγο από τον γλυκό ζωμό στον οποίο ψήνονται.

**Παλουζές:** Στην καταστημένη και ζεστή μορφή, σταλευρία (παλουζέ) εμβάπτιζαν κλωστές, παραμένονες με αμύγδαλα ή καρδιά στερεωμένες σε διχάλες από κλωδιά δέντρων. Μετά από κάθε εμβάπτιση, οι κλωστές κρεμιούνταν μέχρις ότου στεγνώσουν. Η διαδικασία εμβάπτισης/κρεμιώματος των κλωστών επαναλαμβάνεται 4-5 φορές, μέχρι να προστεθεί υπό μορφή στρώματος αρκετή μυσταλευρία γύρω από τους ξηρούς καρπούς.

**Γαστρονομία:** Η μυσταλευρία τοποθετείται σε ταψιά και να κρωσεί. Στην επιφάνεια προστίθενται αλεσμένα αμύγδαλα ή καρόδια.

**Κκιωφτέρ:** Είναι μικρά τετράγωνα ή ορθογώνια κομμάτια παλουζέ που αποξηραίνονται στον ήλιο.

**Γλυτζιστά:** Είναι είδος γλυκού το οποίο παρασκευάζεται από ζυμάρι. Το σχήμα τους διαφέρει από περιοχή σε περιοχή και μπορεί να είναι ρομβοειδές, μπακλαβωτό ή φιδώκος. Τα γλυτζιστά ήταν συνδεδεμένα κυρίως με διάφορα σημαντικά γεγονότα όπως ο γάμος ή η γέννηση ή με θρησκευτικές γιορτές. Επίσης, κατά την περίοδο των Αποκριών κάθε οικογένεια παραδοσιακά παρασκεύαζε τα γλυτζιστά της. Αξίζει να σημειωθεί ότι από το 2017 τα «Κοιλιανώτικα γλυτζιστά» έχουν καταχωρηθεί στον Κατάλογο Αιλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Κύπρου.

**Γαστρονομία:** Τα γλυτζιστά παρασκευάζονται σήμερα και σερβίρονται ως γλυκό σε διάφορες εκδηλώσεις ή τοπικές πανηγύρεις.

**Γλυκά του κουταλιού** παρασκευάζονται από σχεδόν όλα τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά, διατηρημένα μέσα σε πυκνόρευστο σιρόφι από ζάχαρη. Τα γλυκά στην πλειοψηφία τους διατηρούν τη γεύση και τα αρώματα του προϊόντος από το οποίο παρασκευάστηκαν. Η ονομασία τους προέρχεται από τον τρόπο σερβιρίσματος τους. Παλαιότερα, σε κάποιες περιπτώσεις, το γλυκό τοποθετείτο σε ένα πιάτο με κουταλάκια γύρω-γύρω. Κάθε φιλοξενούμενος έπαιρνε με το κουταλάκι του το γλυκό, εύχονταν στην οικοδέσποινα «για στα χέρια σου» και έπινε δροσερό νερό. Σε άλλες περιπτώσεις, το γλυκό προσφερόταν ατομικά στον κάθε καλεσμένο σε μικρό πιατάκι με το κουταλάκι επάνω σε ένα ποτήρι με κρύο νερό. Η παρασκευή γλυκών του κουταλιού φαίνεται να υπήρξε στη ζωή των Κυπρίων μετά την έναρξη της καλλιέργειας του ζαχαρόκαλαμου και της παραγωγής ζάχαρης στο νησί κατά την περίοδο της θραυκοκρατίας (Ν. Πατισίου, «Η διατροφή των Κυπρίων κατά τη Θραυκοκρατία και Βενετοκρατία»).

**Γαστρονομία:** Τα γλυκά του κουταλιού καταναλώνονται από μόνοι τους ως επιδόρπιο και προσφέρονται ως κέρασμα. Επίσης, χρησιμοποιούνται και στη ζαχαροπλαστική.

**Μακαρόνια της σμίλας ή σμιλωτά ή τρυπητά ή ροβαντά:** Είναι παραδοσιακό ζυμαρικό με τρύπα. Το όνομά τους προήλθε από το εργαλείο που χρησιμοποιείτο για την παρασκευή τους, δηλαδή η «σμίλα» από «σμιλνίζω» γύρω από την οποία τύλιγαν το ζυμάρι, το οποίο μετά την αραίωση του δημιουργούσε μια τρύπα. Γι' αυτό ονομάζονται και τρυπητά. Τα μακαρόνια της σμίλας ήταν εορταστικό κυρίως φαγητό το οποίο παρασκευαζόταν και καταναλώνονταν κυρίως σε γάμους ή κατά τις Σήκωσες ή στο κυριακάτικο τραπέζι. Όταν προσορίζονταν για ένα κοινωνικό γεγονός όπως έναν γάμο, παρασκευάζονταν συλλογικά από τις γυναίκες του χωριού.

**Γαστρονομία:** Τα μακαρόνια της σμίλας παρασκευάζονται με τον παραδοσιακό τρόπο και σήμερα και απαντώνται στο εμπόριο. Καταναλώνονται όπως όλα τα ζυμαρικά.

**Τερτζελουόκια ή κουλουροούδια ή λουλουόκια:** Είναι παραδοσιακό ζυμαρικό το οποίο καταναλώνεται κυρίως ως γλυκό. Το όνομά τους το οφείλουν στο σχήμα που τους δίνουν οι νοικοκυρές («τερτζέλλι», μικρό κουλούρι, λουλούδι), το οποίο διαμορφοποιούν ανάλογα με την περιοχή. Παρασκευάζονται και τρώγονταν κυρίως τις μέρες των νηστειών αλλά και σε άλλες περιπτώσεις όπως το μάζεμα των χαρουπιών κ.λπ.

**Γαστρονομία:** Τα τερτζελουόκια υπάρχουν, επίσης, στο εμπόριο και μπορούν να καταναλωθούν ως επιδόρπιο αφού ψηθούν σε αραμμένο νερό μέλι, έψημα ή χαρουπίομελο. Σερβίρονται σε βαθουλό πιάτο μαζί με λίγο από τον γλυκό ζωμό στον οποίο ψήνονται.

**Παλουζές:** Στην καταστημένη και ζεστή μορφή, σταλευρία (παλουζέ) εμβάπτιζαν κλωστές, παραμένονες με αμύγδαλα ή καρδιά στερεωμένες σε διχάλες από κλωδιά δέντρων. Μετά από κάθε εμβάπτιση, οι κλωστές κρεμιούνταν μέχρις ότου στεγνώσουν. Η διαδικασία εμβάπτισης/κρεμιώματος των κλωστών επαναλαμβάνεται 4-5 φορές, μέχρι να προστεθεί υπό μορφή στρώματος αρκετή μυσταλευρία γύρω από τους ξηρούς καρπούς.

**Γαστρονομία:** Η μυσταλευρία τοποθετείται σε ταψιά και να κρωσεί. Στην επιφάνεια προστίθενται αλεσμένα αμύγδαλα ή καρόδια.

**Κκιωφτέρ:** Είναι μικρά τετράγωνα ή ορθογώνια κομμάτια παλουζέ που αποξηραίνονται στον ήλιο.





#### 28 Φουντούκια Πιστιχιάς

Τα Φουντούκια Πιστιλιάς είναι εδώδιμοι ξηροί καρποί δύο κυρίως ποικιλιών: τα «Ντόπια» ή «Μακρουλά» (*Corylus maxima*) και τα «Περατικά» (*Corylus avellana*). Τα Φουντούκια Πιστιλιάς, γνωστά με το όνομα «Λεφτοκάρκα», απαντώνται στην περιοχή Πιστιλιάς, και ειδικότερα στις βόρειες πλαγιές της οροσειράς του Τροόδους, από τη Μαδαρή μέχρι την Παπούτσα.

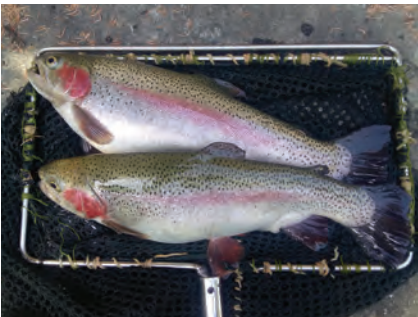
**Γαστρονομία:** Μπορούν να καταναλωθούν φρέσκα ή ξηρά. Φρέσκα καταναλώνονται για μικρό διάστημα μετά τη συγκομιδή τους προτού ξεφλουδιστούν και αποξηραθούν. Οι ξηροί καρποί μπορούν να καταναλωθούν από μόνοι τους, να χρησιμοποιηθούν στη ζαχαροπλαστική ή στη βιομηχανία κατασκευής σοκολάτας ή να αποτελέσουν συνοδευτικό αλκοολούχων ποτών.



#### 29 Ροδόσταγμα

Το ροδόσταγμα είναι απόσταγμα ολόκληρου του άνθους της Ροδής της Δαμασκηνής (*Rosa damascena*). Η παραγωγή ροδοστάγματος γινόταν από παλιά κυρίως στα ορεινά χωριά του Τροόδους, με πιο φημισμένα τα χωριά Μηλικούρι και Αγκρός.

**Γαστρονομία:** Το ροδόσταγμα χρησιμοποιείται ευρύτατα στο σιρόπι διάφορων ειδών ζαχαροπλαστικής (π.χ. μπακλαβάδες, δάκτυλα κ.ά.) και σε άλλα γλυκά όπως μαχαλεπί, ρυζόγαλο, κ.λπ. Χρησιμοποιείται, επίσης, στην παραγωγή σουτζούκκου, ππαλουζέ και κκιοφτερκνών.



#### 30 Πέστροφα Τροόδους

Η Πέστροφα Τροόδους είναι ψάρι (*Oncorhynchus mykiss*) γλυκού νερού και εκτρέφεται σε ιχθυοτροφεία που λειτουργούν στην οροσειρά Τροόδους. Από το 1971, κοινότητες όπως η Κακοπετριά, οι Πλάτρες και το Φοινί έγιναν τουριστικός προορισμός ντόπιων και ξένων τουριστών για κατανάλωση / αγορά της πέστροφας.

**Γαστρονομία:** Η πέστροφα του Τροόδους καταναλώνεται ψημένη στα κάρβουνα, στη σχάρα ή στο φούorno. Τελευταία χρησιμοποιείται ως κύριο συστατικό σε διάφορες συνταγές μαγειρικής.



#### 31 Μανταρίνια Αρακαπιά

Τα μανταρίνια Αρακαπιά καλλιεργούνται κυρίως στην περιοχή του χωριού Αρακαπιάς της επαρχίας Λεμεσού και παράγονται από την ομώνυμη ποικιλία του είδους Citrus Reticulata Blanco. Η μανταρινιά αυτή είναι γνωστή και ως «κυπριακή» ή «ντόπια» και είναι φημισμένη για τα φρούτα της που φέρουν, όμως, μεγάλο αριθμό σπερμάτων. Ο μέτριου μεγέθους καρπός έχει χρώμα κιτρινοπορτοκαλί κατά την ωρίμανση. Ο φλοιός του είναι λείος και λεπτός και αποσπάται εύκολα.

**Γαστρονομία:** Καταναλώνονται φρέσκα και, επίσης, χρησιμοποιούνται για την παρασκευή φρέσκων χυμών, μανταρινάδων, λικέρ, κ.ά.



#### 32 Κυπριακή πατάτα κοκκινογής

Η κυπριακή πατάτα κοκκινογής φημίζεται για την υπέροχη γεύση και τη σφικτή της υφή. Διακρίνεται εύκολα από το κοκκινωπό της χρώμα που αποκτάται από το εύφορο κοκκίνο χώμα των Κοκκινόχωριών όπου κυρίως καλλιεργείται. Καλλιεργείται, επίσης, στην περιοχή δυτικά της Λευκωσίας (Ακάκι, Περιστέρωνα και Αστρομερίτης). Ενδεικτικές καλλιεργούμενες ποικιλίες είναι οι Sprunta, Annabelle, Nicola, Vivaldi, Allians, Marfona, κ.ά. Η πατάτα άρχισε να αποτελεί σημαντικό εξαγωγικό προϊόν για το νησί από το 1900.

**Γαστρονομία:** Μπορεί να μαγειρευτεί με πολλούς τρόπους όπως οφή, ψητή στον φούorno, βραστή, τηγανητή, γεμιστή, πουρέ, κ.λπ. Χρησιμοποιείται, επίσης, ως συστατικό σε διάφορα άλλα φαγητά.



#### 33 Κολοκάσι Σωτήρας, Κολοκάσι - Πούλλες Σωτήρας

Η ονομασία Κολοκάσι Σωτήρας/Κολοκάσι-Πούλλες Σωτήρας έχει καταχωρηθεί στο ευρωπαϊκό μητρώο ως Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης (ΠΟΠ) από τις 03/08/2016. Το φυτό Κολοκάσι η εδώδιμος (*Colocasia esculenta*), κοινώς κολοκάσι, είναι είδος λαχανικού που ανήκει στην οικογένεια των Αρωδών (Araceae) και καλλιεργείται στην Κύπρο για τους εδώδιμους υπόγειους βλαστούς του (μάπες και πούλλες). Σήμερα, το κολοκάσι καλλιεργείται κυρίως στην επαρχία Αμμοχώστου, και ιδιαίτερα στον δήμο Σωτήρας, αλλά και στα χωριά Αυγόρου, Φρέναρος και Λιοπέτρι. Σε μικρότερη έκταση καλλιεργείται, επίσης, και στην Πάφο.

**Γαστρονομία:** Μαγειρεύεται με διάφορους τρόπους όπως γιαχνί με ή χωρίς κρέας ή ως καπαμάς με κρασί (πολύ γνωστός στην επαρχία Αμμοχώστου). Εκπληκτικός μεζές είναι το τηγανητό σε φρέτες ή τοιπς αλλά και το κολοκάσι σε μορφή πουρέ.



#### 34 Ακαθιώτικο τυρί

Το Ακαθιώτικο τυρί παρασκευάζεται στην Ακανθού από νυπό αιγινό γάλα από ζώα που έβοσκαν ελεύθερα σε ανοικτούς χώρους και με ποικιλία αρωματικών φυτών της περιοχής. Το Ακαθιώτικο τυρί παρασκευάζεται κατά την περίοδο της «Μεγάλης Τεσσαροκοστής» (Πεννηταήμερου) πριν το Πάσχα και εξαγόταν σε γειτονικές χώρες της Κύπρου.

**Γαστρονομία:** Το Ακαθιώτικο τυρί χρησιμοποιείται για την παρασκευή των φλαούνων, ως μεζές ή ως τριμμένο τυρί στα ζυμαρικά.



#### 35 Λαγφίτιπτες Ριζοκαρπάσου

Οι Λαγφίτιπτες Ριζοκαρπάσου είναι τρυπητές πίτες οι οποίες ψήνονταν πάνω στην «πλάκαν» (είδος πέτρας πάχους περίπου 3 εκατοστών που είναι στρωγλυμένη και λεία και τοποθετείται πάνω στα κάρβουνα). Μέσα από τη βιβλιογραφία φαίνεται ότι λαγφίτιπτες παρασκευάζονταν με διάφορες παραλλαγές και σε άλλες περιοχές της Κύπρου, ειδικά σε χωριά της Πάφου.

**Γαστρονομία:** Οι λαγφίτιπτες Ριζοκαρπάσου καταναλώνονταν ζεστές ή κρύες με μέλι ή χαρουπόμελο ή/και έψημα.



# Γαστρονομικός Χάρτης της Κύπρου



- 1 Χαλλούμι
- 2 Αναρή
- 3 Τραχανάς
- 4 Κυπριακή επιτραπέζια ελιά
- 5 Κυπριακό εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο
- 6 Κυπριακό μέλι ανθέων
- 7 Γλυκά του κουταλιού
- 8 Παραδοσιακά ζυμώματα
- 9 Φλαούνια
- 10 Σαλατίνα
- 11 Σουτζιούκκος, Ππαλουζές, Κκιοφτέρι, Έψημα, Πορτός

- 12 Παφίτικο φιστίκι
- 13 Παφίτικη πίσσα
- 14 Παφίτικο τυρί
- 15 Παφίτικο Λουκάνικο
- 16 Κουφέτα αμυγδάλλο Γεροσκήπου
- 17 Λουκούμι Γεροσκήπου, Λουκούμι Λευκάρων, Λουκούμι Φοινιού
- 18 Χαλίτζια Τηλλυρίας
- 19 Μαζίλλες Λυσού
- 20 Παστά σύκα Τηλλυρίας
- 21 Χαρουπόμελο και παστέλι Ανώγυρας
- 22 Αρκατένα Ομόδους
- 23 Γλυκό αμυγδάλλο
- 24 Γλυκό Τριαντάφυλλο Αγρού
- 25 Τσαμαρέλλα και Απόχτι(ν)
- 26 Χοιρομέρι, Ποσυρτή και Λούντζα Πιστιλιάς
- 27 Λουκάνικο Πιστιλιάς
- 28 Φουντούκια Πιστιλιάς
- 29 Ροδόσταγμα
- 30 Πέστροφα Τροόδους
- 31 Μανταρίνια Αρακαπιά
- 32 Κυπριακή πατάτα κοκκινογής
- 33 Κολοκάσι Σωτήρας, Κολοκάσι - Πούλλες Σωτήρας
- 34 Ακαθιώτικο τυρί
- 35 Λαγφίτιπτες Ριζοκαρπάσου

