



Τμήμα Γεωργίας

Υπουργείο Γεωργίας, Αγροτικής Ανάπτυξης και Περιβάλλοντος

# Ταστρονομία εν Κύπρω





(Προστατευόμενη Γεωγραφική Ένδειξη)



(Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης)

## Περιεχόμενα



Χαλλούμι	7
Αναρή	9
Τραχανάς	11
Κυπριακή επιτραπέζια ελιά	11
Κυπριακό εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο	12
Κυπριακό μέλι ανθέων	13
Γλυκά του κουταλιού	14
Παραδοσιακά ζυμώματα	15
Φλασούνα	17
Ζαλατίνα	18
Σουτζιούκκος, Ππαλουζές, Κκιοφτέρι, Έψημα, Πορτός	19

Παφίτικο φιστίκι	22
Παφίτικη πίσσα	23
Παφίτικο τυρί	24
Παφίτικο λουκάνικο ●	24
Κουφέτα αμυγδάλου Γεροσκήπου ●	25
Λουκούμι Γεροσκήπου, λουκούμι Λευκάρων, λουκούμι Φοινιού ●	27
Χαλίτζια Τηλλυρίας	27
Μαξίλλες Λυσού	28
Παστά σύκα Τηλλυρίας	29
Χαρουπόμελο και παστέλι Ανώγυρας	30
Αρκατένα Ομόδους	31
Γλυκό αμυγδάλου	33
Γλυκό τριαντάφυλλο Αγρού ●	34
Τσαμαρέλλα και Απόχτι(ν)	35
Χοιρομέρι, Ποσυρτή και Λούντζα Πιτσιλιάς	36
Λουκάνικο Πιτσιλιάς	37
Φουντούκια Πιτσιλιάς	38
Ροδόσταγμα	38
Πέστροφα Τροόδους	40
Μανταρίνια Αρακαπά	41
Κυπριακή πατάτα κοκκινογής	42
Κολοκάσι Σωτήρας, Κολοκάσι-Πούλλες Σωτήρας ●	43
Ακαθιώτικο τυρί	44
Λαγγόπιπτες Ριζοκαρπάσου	45



Η γαστρονομική παράδοση μιας χώρας είναι μια από τις βασικότερες πτυχές της ταυτότητάς της. Η Κύπρος χαρακτηρίζεται από έναν μεγάλο γαστρονομικό πλούτο. Οι κατακτητές οι οποίοι ανά τους αιώνες πέρασαν από το νησί άφησαν αναμφίβολα πληθώρα επιρροών. Από την άλλη, είναι χαρακτηριστική η ικανότητα των ντόπιων να αντιμετωπίζουν τις αντιξοότητες του περιβάλλοντος και να αξιοποιούν τα πενιχρά μέσα που είχαν στη διάθεσή τους, όπως ήταν η απουσία ψυκτικών μέσων και η ανάγκη για πολύμηνη συντήρηση τροφίμων. Η οξυδερκείά τους, τους επέτρεψε να εκμεταλλεύονται τις ενίοτε περιορισμένες και πολύτιμες πρώτες ύλες όπως το κρέας και το γάλα αλλά και άλλα αγροτικά προϊόντα που απλόχερα προσφέρει η εύφορη κυπριακή ύπαιθρος, όπως για παράδειγμα το σιτάρι, τα φρούτα και τα λαχανικά, και να τα μετατρέπουν σε γευστικούς πειρασμούς. Ο συνδυασμός όλων αυτών των παραγόντων με σημαντικότερο το ανθρωπογενές στοιχείο, συνέβαλαν στη διαμόρφωση της πληθωρικής κυπριακής γαστρονομικής παράδοσης.



Το Τμήμα Γεωργίας, το 2010, με την έκδοση του εντύπου «Γαστρονομικός Χάρτης» ξεκίνησε μια προσπάθεια ανάδειξης και προβολής της γαστρονομικής παράδοσης της Κύπρου και κατ' επέκταση των κυπριακών παραδοσιακών προϊόντων και τροφίμων που διασώθηκαν από γενιά σε γενιά. Η παρούσα έκδοση αποτελεί τη συνέχεια της εν λόγω προσπάθειας και είναι αποτέλεσμα εκτεταμένης έρευνας, μέσα από ιστορικές πηγές, βιβλία και λεξικά που αφορούν στα παραδοσιακά προϊόντα, την ιστορία και την παράδοση του τόπου μας.

Η επιλογή των προϊόντων και τροφίμων που παρουσιάζονται στην παρούσα έκδοση έγινε με κριτήριο τον δεσμό που αυτά παραδοσιακά παρουσιάζουν με συγκεκριμένες γεωγραφικές περιοχές (Παφίτικο Τυρί, Λουκούμι Γεροσκήπου) ή σε κάποιες περιπτώσεις με ολόκληρη την Κύπρο (Χαλλούμι, Τραχανάς). Ο δεσμός των προϊόντων με τη γεωγραφική περιοχή παραγωγής τους είναι και η πηγή των ιδιαίτερων τους χαρακτηριστικών. Ο δεσμός αυτός μπορεί να σχετίζεται τόσο με τον ανθρώπινο παράγοντα, δηλαδή με την τεχνογνωσία παραγωγής ή/και τη φήμη του προϊόντος όσο και με περιβαλλοντικά στοιχεία, δηλαδή τη βλάστηση, το κλίμα και τη μορφολογία της γεωγραφικής περιοχής.

Οι σελίδες που ακολουθούν στόχο έχουν να προβάλουν και να προωθήσουν τα τοπικά γεωργικά προϊόντα και τρόφιμα της Κύπρου σε επισκέπτες του νησιού, αλλά και να δώσουν την ευκαιρία στις νεότερες γενιές ντόπιων να έρθουν σε επαφή με τη γαστρονομική παράδοση του τόπου.





## Χαλλούμι

Το χαλλούμι (φρέσκο ή ώριμο) είναι το τυρί που παρασκευάζεται από γάλα πρόβειο ή αιγινό ή μείγμα αυτών με αγελαδινό γάλα.

**Ιστορία:** Η παραγωγή του χαλλουμιού στην Κύπρο ήταν γνωστή από παλαιότερων χρόνων. Πληθώρα γραπτών κειμένων που σχετίζονται με την Κύπρο κάνουν αναφορά στο προϊόν με πιο χαρακτηριστικό το χειρόγραφο του Δόγη Leonardo Doná, το οποίο ανάγεται στο 1556 και κάνει αναφορά στο προϊόν «calumi». Αναφορές στο χαλλούμι γίνονται, επίσης, από τους περιηγητές John Heyman (1720) και Richard Roscoe (1738) οι οποίοι γράφουν ότι το παραγόμενο από αιγινό γάλα χαλλούμι ήταν πασίγνωστο και περιζήτητο στη γειτονική Συρία και ήταν το μόνο «καλό» τυρί που μπορούσε να βρει κάποιος σε εκείνα τα μέρη. Το χαλλούμι, επίσης, αναφέρεται και από τον Αρχιμανδρίτη Κυπριανό, το 1788 και άλλους. Η σημαντικότητα του τυριού αυτού στη ζωή των κατοίκων της Κύπρου είναι εμφανής τόσο μέσα από την τέχνη όσο και μέσα

από τη θέση που κατείχε στις γεωργικές εκθέσεις. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι αρκετές οικογένειες στην Κύπρο έχουν ως επώνυμο παραλλαγές της λέξης χαλλούμι όπως «Χαλλούμας», «Χαλλουμά», «Χαλλουμάκης», «Χαλλουμή».

Η τυροκόμηση των χαλλουμιών ήταν μια περίπλοκη διαδικασία που απαιτούσε τέχνη και πείρα η οποία μεταφερόταν από γενιά σε γενιά. Γενικά η παρασκευή των χαλλουμιών ήταν γυναικεία υπόθεση. Οι γυναίκες μέσα από την εφαρμογή ενός παγιωμένου συστήματος αλληλοβοήθειας και έμπρακτης κοινωνικής αλληλεγγύης, εξασφάλιζαν την πρώτη ύλη, το γάλα, και συλλογικά παρασκεύαζαν τα χαλλούμια καλύπτοντας με προκαθορισμένη σειρά τις ανάγκες όλων των νοικοκυριών της κοινότητας.

**Μέθοδος παρασκευής:** Το γάλα φτάνει στην κατάλληλη θερμοκρασία και προστίθεται η πυτιά. Αφού γίνει η πήξη, το τυρόπηγμα («δροσινόν») κόβεται και αναθερμαίνεται με ανάδευση στους 40°C. Τοποθετείται σε «ταλάρια» (πλεχτά

καλάθια που χρησιμοποιούνται στην τυροκομία), τυρόπανα ή κατάλληλα καλούπια και πιέζετα. Μετά την αφαίρεση της «αναρής», τα κομμάτια του τυροπήγματος τοποθετούνται στον «νορό» (ορός γάλακτος, τυρόγαλα) και θερμαίνονται σε θερμοκρασία άνω των 90°C για τουλάχιστον 30 λεπτά (ψήσιμο). Τα χαλλούμια αφαιρούνται από τον «νορό» και αλατίζονται επιφανειακά. Προστίθενται φύλλα φρέσκου ή ξηρού δυόσμου που μπορεί να έχουν αναμιχθεί προηγουμένως με αλάτι. Τα κομμάτια χαλλουμιού διπλώνονται και αφού κρυσώσουν, τοποθετούνται σε δοχεία φύλαξης στα οποία προστίθεται άλμη «νορού» όπου μένουν για 1-3 μέρες. Ακολούθως μπορούν να συσκευαστούν με λίγη άλμη «νορού» σε συσκευασίες κενού. Για παραγωγή ώριμου χαλλουμιού, αυτά παραμένουν στην άλμη «νορού» για τουλάχιστον 40 μέρες στους 15-20°C.

**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 ως συστατικό σε διάφορα είδη αρτοποιίας όπως χαλλουμιωτές και πουρέκια.



μαίνεται με παράλληλο ανακάτεμα. Το ανακάτεμα γίνεται για να μην κολλήσουν τυχόν κόκκοι του τυροπήγματος που έχουν απομείνει. Το τυρόγαλα αφήνεται να θερμανθεί για λίγο. Τότε προστίθεται σε αυτό μικρή ποσότητα φρέσκου γάλακτος, το πρόσογαλο ή αναρόγαλο όπως λέγεται. Αφού βράσει το τυρόγαλα, η αναρή αρχίζει να ανεβαίνει στην επιφάνεια. Όταν όλη η αναρή ανέβει στην επιφάνεια, μαζεύεται προσεκτικά με μια τρυπητή κουτάλα, τοποθετείται σε καλούπια ή «ταλάρια» και πιέζεται για να βγει όλος ο «νορός». Στη συνέχεια μπορεί είτε να διατεθεί ως φρέσκια αλατισμένη ή ανάλατη αναρή, είτε να αλατιστεί και να αποξηρανθεί σε ξηραντήρια υπό ελεγχόμενες συνθήκες.

## 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, αλατισμένο ή ανάλατο.

**Ιστορία:** Ως υποπροϊόν του χαλλουμιού, θα μπορούσε να πει κανείς ότι η ιστορία της αναρής είναι αλληλένδετη με αυτήν του χαλλουμιού. Αποτελεί, όμως, ξεχωριστό προϊόν το οποίο από παλιά είχε ιδιαίτερη θέση στην καθημερινή ζωή των Κυπρίων. Η κατανάλωση

της αναρής ήταν και είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τις θρησκευτικές γιορτές των κατοίκων του νησιού, όπως η εβδομάδα της «Τυρινής», η οποία καταλήγει στην Κυριακή της «Τυροφάγου». Σημαντικές ιστορικές αναφορές για την αναρή συναντώνται σε πολλά συγγράμματα όπως σε αυτά του Αρχιμανδρίτη Κυπριανού 1788 της Magda Ohnfelsch – Richter, 1913, του W. Bevan, 1919 κ.ά.

**Μέθοδος παρασκευής:** Η παρασκευή της αναρής είναι ουσιαστικά μέρος της διαδικασίας παρασκευής του χαλλουμιού. Μετά την αφαίρεση του «δροσινού» (τυροπήγματος χαλλουμιού), το τυρόγαλα («νορός») συνεχίζει να θερ-

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



## Τραχανάς

Ο τραχανάς είναι το ξηρό προϊόν το οποίο στην Κύπρο προέρχεται από τη ζύμωση σιταριού («κονάρι») με πρόβειο ή/και αιγινό γάλα. Παράγεται κατά τους καλοκαιρινούς μήνες. Τραχανάς ονομάζεται, επίσης, η σούπα που ετοιμάζεται βράζοντας το ξηρό αυτό προϊόν σε νερό.

**Ιστορία:** Σύμφωνα με τον W.W. Weaver, 2002, ο τραχανάς είναι «εθνικό πιάτο της Κύπρου» και συνδέεται άμεσα με την κυπριακή ταυτότητα. Επειδή η υφή του προϊόντος είναι τραχιά πιθανότατα η ονομασία του τραχανά να προέρχεται από τη λέξη «τράχωνας» που αποδίδεται σε άγριας υφής σκληρό έδαφος. Φαίνεται ότι η πιο παλιά μέχρι σήμερα γραπτή αναφορά σε «τραχανά» βρίσκεται σε αίτημα της Ιεράς Μονής Κύκκου, του 1553 προς τις βενετικές Αρχές, για ενίσχυσή της με εκατό μόδια σιτάρι. Το σιτάρι καταναλωνόταν κυρίως στην παρασκευή τραχανά. Επίσης, το 1554 ο ιστορικός Φλώριος Βουστρώνιος μας πληροφορεί ότι το χαλλούμι παραγόταν όλο τον μήνα Μάρτιο και ο τραχανάς τον Ιούλιο.

**Μέθοδος παρασκευής:** Γίνεται η οξίνιση του γάλακτος με προσθήκη μικρής ποσότητας ξινισμένου γάλακτος και αλατιού (περίπου 7 μέρες σε θερμοκρασία περιβάλλοντος). Το ξινισμένο γάλα θερμαίνεται για 30-40 λεπτά και όταν φτάσει στους 95-100°C αφήνεται να σιγοβράσει ενόσω προστίθεται στα-

διακά το «κονάρι» σε αναλογία 2 μέρη γάλα προς 1 μέρος «κονάρι». Το μείγμα ανακατεύεται μέχρις ότου δημιουργηθεί μία πολύ πηκτή μάζα. Αφού ψηθεί, το μείγμα αφήνεται να κρυώσει για 12 ώρες τουλάχιστον, ζυμώνεται και αφήνεται να «ξεκουραστεί» για 2-3 ώρες. Το ζυμωμένο μείγμα πλάθεται σε κομμάτια («κουλουρώνεται»). Ο τρόπος τεμαχισμού και το τελικό σχήμα διαφέρουν αναλόγως της περιοχής. Τα κομμάτια ξηραίνονται, παραδοσιακά στον ήλιο για τουλάχιστον 8 μέρες, ή εναλλακτικά σε μηχανικό φούρνο αποξήρανσης κρύου αέρα. Ο ξηρός τραχανάς διατηρείται σε κατάλληλες συνθήκες για μεγάλο χρονικό διάστημα.

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

## Κυπριακή επιτραπέζια ελιά

Η *κυπριακή επιτραπέζια ελιά* παράγεται από την επεξεργασία των καρπών της ντόπιας κυπριακής ποικιλίας που καλλιεργείται σε όλο το νησί. Οι καρποί της κυπριακής ποικιλίας ελιάς χρησιμοποιούνται τόσο για επιτραπέζια χρήση όσο και για την παραγωγή ελαιολάδου.

**Ιστορία:** Η ιστορία της ελαιοκομίας στην Κύπρο ξεκινά από πολύ παλιά. Αρχαιολογικές ανασκαφές έφεραν στο φως κουκούτσια ελιάς σε οικισμούς της Νεολιθικής Εποχής. Αναριθμητες είναι οι ενδείξεις εξαγωγών επιτραπέζιων ελιών από το νησί κατά την αρχαιότητα. Μελέτες που έγιναν από δύο Έλληνες καθηγητές Γενετικής της Γεωπονικής Σχολής Αθηνών έδειξαν ότι «η αρχαιότερη



περιοχή στον κόσμο, που γίνεται αναφορά σε καλλιέργεια της ελιάς, είναι η Κύπρος και συγκεκριμένα το χωριό Φιλιά, της περιοχής Μόρφου». Σύμφωνα με τους δύο γενετιστές η καλλιέργεια της ελιάς στο χωριό Φιλιά άρχισε από το 4800 π.Χ.

**Μέθοδος παρασκευής:** Οι ελιές που προορίζονται για επιτραπέζια χρήση αρχίζουν να συγκομίζονται με το χέρι από τα τέλη Σεπτεμβρίου για παρασκευή πράσινων ελιών και συνήθως μέχρι τέλη Δεκεμβρίου κάθε παραγωγικής περιόδου για παρασκευή μαύρων βρώσιμων ελιών. Οι πράσινες ελιές χαράσσονται με ειδικές λεπίδες πριν από την εμβάπτιση σε νερό ή άλμη, για απομάκρυνση της πικράδας («ξεπικρίσμα»). Διατηρούνται συνήθως σε άλμη ή διάλυμα ξιδιού. Στα σπίτια, παραδοσιακά, οι νοικοκυρές ετοιμάζαν τις πράσινες ελιές τσακίζοντάς τις με ένα απότομο χτύπημα χρησιμοποιώντας μια πεπλατυσμένη πέτρα (εξ ου και η ονομασία τους, «τσακιστές»). Οι μαύρες ελιές, αφού ξεπικρίσουν με διάφορους τρόπους, διατηρούνται σε άλμη, διάλυμα με ξύδι, ξηρό αλάτι ή σε ελαιόλαδο.

**Γαστρονομία:** Αποτελεί μέρος του καθημερινού διαιτολογίου των Κυπρίων. Σερβίζονται στο πρωινό, ως συνοδευτικό πιάτο στα γεύματα, προστίθενται στις σαλάτες και σε άλλα ορεκτικά, ενώ οι μαύρες ελιές καταναλώνονται ακόμα και ψητές. Χρησιμοποιούνται στη μαγειρική, τη ζαχαροπλαστική και στην αρτοποιία.

## Κυπριακό εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο

Το κυπριακό ελαιόλαδο είναι εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο που παράγεται από την επεξεργασία των καρπών της ντόπιας κυπριακής ποικιλίας. Έχει εκλεκτό χαρακτηριστικό άρωμα και ευχάριστη γεύση. Ελαιοπαραγωγικές περιοχές συναντώνται διάσπαρτα σε ολόκληρη την Κύπρο σε υψόμετρο μέχρι 700 μέτρα περίπου, ενώ οι κύριες παραγωγικές ζώνες εντοπίζονται σε πεδινές και ημιορεινές περιοχές των επαρχιών Λευκωσίας και Λάρνακας.

**Ιστορία:** Η αρχαιολογική σκαπάνη αποκάλυψε απομεινάρια αρχαίου πέτρινου ελαιοτριβείου που ανήκουν στην Ύστερη Εποχή του Χαλκού και την Ελληνιστική Περίοδο. Ενδείξεις εξαγωγών του κυπριακού ελαιόλαδου από την αρχαιότητα εντοπίζονται σε ποικίλα αρχαιολογικά τεκμήρια. Το «ελιόδεντρο» και τα προϊόντα του είχαν και συνεχίζουν να έχουν χρήσεις σε ποικίλες εκφάνσεις της ζωής των Κυπρίων: ως μέρος της διατροφής τους, στις θρησκευτικές τελετουργίες, στην προσωπική περιποίηση, για την παρασκευή πρακτικών φαρμάκων που χρησιμοποιούσε ο κόσμος παλαιότερα, ή ακόμη και σήμερα, προκειμένου να αντιμετωπίσει μικρά ή και μεγαλύτερα προβλήματα υγείας και πολλά άλλα. Το ξύλο της ελιάς χρησι-



μοποιήθηκε για την κατασκευή χρηστικών αντικειμένων αλλά και αντικειμένων τέχνης. Αξιοσημείωτο δε είναι ότι το τοπωνύμιο «Ελιά» εμφανίζεται σε πολλές περιοχές, καταδεικνύοντας με αυτό τον τρόπο τη σημασία της ελιάς στο νησί.

**Μέθοδος παραγωγής:** Για την παραγωγή ελαιόλαδου η συγκομιδή του καρπού γίνεται είτε με το χέρι είτε με μηχανικά μέσα. Η συνηθέστερη εποχή συγκομιδής στην Κύπρο είναι όταν οι ελιές έχουν μαυρίσει κατά τα 2/3. Ο καρπός μετά τη συγκομιδή μεταφέρεται σε σύντομο χρονικό διάστημα, με ρηχά πλαστικά δοχεία, στα ελαιοτριβεία όπου γίνεται η επεξεργασία. Το κυπριακό ελαιόλαδο καταναλώνεται συνήθως 3 μήνες μετά την παραγωγή του. Όταν αποθηκεύεται σε ιδανικές συνθήκες έχει διάρκεια ζωής 12-18 μήνες.

**Γαστρονομία:** Χρησιμοποιείται σε ορεκτικά, στις σαλάτες, ως άλειμμα σε ψωμί, για μαρινάρισμα κρέατος και τηγάνισμα καθώς και σε διάφορα φαγητά, αρτοποιήματα και γλυκά.

## Κυπριακό μέλι ανθέων

Το μέλι είναι τρόφιμο το οποίο παράγουν οι μέλισσες καθώς συλλέγουν από τα ζωντανά μέρη των φυτών νέκταρ ή μελίτωμα, το μεταφέρουν, το εμπλουτίζουν, το μεταποιούν και το αποθηκεύουν στις κηρήθρες τους έως ότου ωριμάσει. Έτσι προκύπτει ο διαχωρισμός σε μέλι ανθέων και μέλι μελιτώματος. Το κυπριακό μέλι είναι αποκλειστικά μέλι ανθέων. Σημαντικά μελισσοκομικά φυτά τα οποία προσφέρουν νέκταρ θεωρούνται το θυμάρι, τα εσπεριδοειδή, η χαμαιπεύκη («αρκολασμαρίν») κ.ά.

**Ιστορία:** Το κυπριακό μέλι αποτελεί προϊόν με μακρόχρονη ιστορία. Η καλή ποιότητά του ήταν γνωστή από παλιά. Αναφορές στο κυπριακό μέλι απαντούν στο έργο «Περί Γεωργίας Εκλογαί» (γνωστό ως Γεωπονικά) του Κασσιανού Βάσσου (6<sup>ος</sup> αι. μ.Χ.), στο οποίο γίνεται αναφορά στο «Χύτριον μέλι», δηλαδή στο μέλι που παραγόταν στην περιοχή των Χύτρων (τη σημερινή κατεχόμενη Κυθρέα). Ο Κασσιανός Βάσσος άντλησε την πληροφορία αυτή από συγγράμματα του Διοφάνου (1<sup>ος</sup> αι. π.Χ.). Ο Πλίνιος (Naturalis Historia 11:33) γράφει, επίσης, για το άφθονο μέλι της Κύπρου. Αναφορές από ξένους περιηγητές, όπως ο Ρώσος μοναχός Βασίλι Μπάρσκυ, κατατάσσουν το μέλι μεταξύ των κυπριακών εξαγωγικών προϊόντων. Η σημαντικότητα της μελισσοκομίας στο νησί αποδεικνύεται και μέσα από αρχαι-





ολογικά ευρήματα, με δύο χρυσά κοσμήματα που φέρουν παραστάσεις μελισσών και τοποθετούνται στην Κυπροαρχαϊκή και στην Κυπροκλασική Περίοδο. Αξιοσημείωτο θεωρείται και το γεγονός ότι το 1879 φαίνεται να λειτουργούσε στην Κύπρο σύνδεσμος μελισσοκόμων. Επισημαίνεται δε ότι η παραδοσιακή παραγωγή μελιού στην Κύπρο γίνονταν σε «τζιβέρτια», δηλαδή κυψέλες κυλινδρικού σχήματος φτιαγμένες από κορμούς δέντρων ή από πηλό ή πηλό και άχυρο.



**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 άλειμμα σε ψωμί. Χρησιμοποιείται, επίσης, στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική, για παράδειγμα για το μέλωμα διάφορων παραδοσιακών σιροπιαστών γλυκών όπως είναι η «αναρόπιπα», η «τσιπόπιπα», τα «δάκτυλα» και οι πίτες της «σάτζις», αλλά και στην αρτοποιία και τη μαγειρική για να προσδώσει γλυκιά γεύση σε διάφορα φαγητά.

## Γλυκά του κουταλιού

Τα γλυκά του κουταλιού παρασκευάζονται από σχεδόν όλα τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά, διατηρημένα μέσα σε πυκνόρρευστο σιρόπι από ζάχαρη. Τα γλυκά διατηρούν τη γεύση και τα αρώματα του προϊόντος από το οποίο παρασκευάστηκαν. Η ονομασία τους προέρχεται από τον τρόπο σερβιρίσματός τους. Παλαιότερα, σε κάποιες περιπτώσεις, το γλυκό τοποθετείτο σε ένα πιάτο με κουταλάκια γύρω-γύρω. Κάθε φιλοξενούμενος έπαιρνε με το κουταλάκι του το γλυκό, ευχόταν στην οικοδέσποινα «γεια στα χέρια σου» και συνόδευε το γλυκό του με 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.

**Ιστορία:** Τα γλυκά του κουταλιού αποτελούσαν παραδοσιακά το κύριο κέρασμα προς επισκέπτες και φιλοξενούμενους. Κάθε νοικοκυρά στην Κύπρο παρασκεύαζε γλυκά του κουταλιού ανάλογα με τα φρούτα και τα λαχανικά που ευδοκίμοιαν στην περιοχή της. Ωστόσο, η παρασκευή γλυκών του κουταλιού φαίνεται να μπηκε στη ζωή των Κυπρίων μετά την έναρξη της καλλιέργειας του ζαχαροκάλαμου και της παραγωγής ζάχαρης στο νησί κατά την περίοδο της Φραγκοκρατίας (Ν. Παταπίου, «Η διατροφή των Κυπρίων κατά τη Φραγκοκρατία και Βενετοκρατία»). Τα πρότερα χρόνια κύριες γλυκαντικές ουσίες ήταν το έψημα, το χαρουπόμελο και το μέλι. Γι' αυτό και τα «ρετσέλια», φρούτα ή λαχανικά ψημένα και διατηρημένα σε μούστο, θεωρούνται πρόδρομος των γλυκών του κουταλιού.

**Μέθοδος παρασκευής:** Γλυκά του κουταλιού παρασκευάζονται τόσο από ώριμα φρούτα όσο και από άγουρα (σύκα, καρύδια, μήλα, κυδώνια, κέρασια, σταφύλια, βερίκοκα κ.λπ.) αλλά και από τις φλούδες φρούτων (καρπούζι, κιτρόμηλο (νεράντζι), περγαμόντο κ.λπ.). Γλυκά παρασκευάζονται και από κάποια λαχανικά (μελιτζάνες, κολοκύθια), από πέταλα λουλουδιών (π.χ. τριαντάφυλλων του είδους *Rosa damascena*) αλλά και ανθούς δέντρων (π.χ. κιτρομηλιάς-νεραντζιάς). Επιλέγονται φρούτα υγιή, χωρίς κτυπήματα και όσο γίνεται πιο φρέσκα. Η παρασκευή κάθε είδους γλυκού του κουταλιού διαφέρει ως προς τον χρόνο και τη διαδικασία. Μερικά είδη φρούτων και λαχανικών όπως το καρυδάκι, το καρπούζι και το μελιτζανάκι θα πρέπει να παραμείνουν για συγκεκριμένο χρόνο σε ασβεστόνερο, πριν τοποθετηθούν στην κασαρόλα για ψήσιμο και προσθήκη ζάχαρης. Εξάλλου, μικρά μυστικά για την παρασκευή του κάθε γλυκού ξεχωριστά περνούν από γενιά σε γενιά μεταφέροντας σε αυτά τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του αρχικού προϊόντος (άρωμα, γεύση, τραγανότητα κ.λπ.).

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



## Παραδοσιακά ζυμώματα

Η κυπριακή γαστρονομία χαρακτηρίζεται από πλούσια συλλογή παρασκευασμάτων φτιαγμένων από αλεύρι (ζυμάρι). Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι από την αρχαιότητα το σιτάρι και το κριθάρι αποτελούσαν κύρια γεωργικά και εξαγωγικά προϊόντα της Κύπρου. Οι Κύπριοι, ουσιαστικά αγροτικός λαός που ζούσε από τη γεωργία, αναγνωρίζοντας τη θρεπτική αξία του σιταριού, προσάρμοσε τις διατροφικές του συνήθειες και ανάγκες προς αξιοποίησή του. Καθιέρωσε το σιτάρι μαζί με τα παράγωγά του, ως τα πιο βασικά στοιχεία της καθημερινής διατροφής. Τα προϊόντα αυτά ήταν απαραίτητα για την επιβίωση, ενώ σε πολλές περιπτώσεις είχαν σημειολογικό χαρακτήρα και

συνδέονταν με θρησκευτικές γιορτές, με κοινωνικές εκδηλώσεις και άλλες δραστηριότητες της καθημερινότητας των Κυπρίων. Χαρακτηριστικά προϊόντα είναι τα πιο κάτω:

**Μακαρόνια της «σμίλας» ή σμιλωτά ή τρυπητά ή ροβανάτα:** Είναι παραδοσιακό χειροποίητο ζυμαρικό με τρύπα. Το όνομά τους προήλθε από το εργαλείο που χρησιμοποιείται για την παρασκευή τους, δηλαδή η «σμίλα» από «σκλινίτζιν» (βλαστός από το φυτό είδους *Juncus maritimus*, βούρλο) γύρω από την οποία τύλιγαν το ζυμάρι το οποίο μετά την αφαίρεσή του δημιουργούσε μια τρύπα. Γι' αυτό ονομάζονται και τρυπητά. Τα μακαρόνια της «σμίλας» ήταν εορταστικό φαγητό το οποίο παρασκευαζόταν και καταναλώνονταν κυρίως σε γάμους ή κατά τις Σήκωσες (Απόκριες) ή στο κυριακάτικο τραπέζι. Όταν προορίζονταν για ένα κοινωνικό γεγονός όπως έναν γάμο, παρα-

σκευάζονταν συλλογικά από τις γυναίκες του χωριού.

**Μέθοδος παρασκευής:** Τα μακαρόνια της «σμίλας» παρασκευάζονται από σκέτο ζυμάρι αποτελούμενο από αλεύρι ή σιμιγδάλι και νερό. Σε κάποιες περιοχές στο ζυμάρι έβαζαν και λίγο λάδι ή βούτυρο από γάλα προβάτων. Το ζυμάρι μοιράζεται σε μικρά κομμάτια και καθένα από αυτά τυλίγεται γύρω από «σμίλα σκλινιτζιού» και πιέζεται με κυκλικές κινήσεις πάνω σε ένα σανίδι μέχρι να πάρει το σχήμα μακαρονιού και να γίνει λεπτό. Στη συνέχεια το «σκλινιτζιν» αφαιρείται και αφήνει μια τρύπα στη θέση του. Τα μακαρόνια τοποθετούνται συνήθως σε πανέρι («τσέστο» στην κυπριακή διάλεκτο) και αποξηραίνονται φυσικά ή καταναλώνονται ως φρέσκα ζυμαρικά.



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

**Τερτζελλούδκια ή κουλλουρούδκια ή λουλούδκια:** Είναι παραδοσιακά ζυμαρικά τα οποία καταναλώνονται κυρίως ως γλυκό. Το όνομά τους το οφείλουν στο σχήμα που τους έδιναν οι νοικοκυρές («τερτζέλλι», μικρό κουλούρι, λουλούδι), το οποίο διαφοροποιόταν ανάλογα με την περιοχή. Παρασκευάζονταν και τρώγονταν τις μέρες των νηστειών, ιδιαίτερα τις μέρες που δεν

έτρωγαν λάδι όπως την Αγία Εβδομάδα, του Σταυρού κ.λπ. Επίσης η κατανάλωσή τους ήταν συνδεδεμένη με διάφορες αγροτικές εργασίες όπως το μάζεμα των χαρουπιών κ.λπ.

**Μέθοδος παρασκευής:** Τα «τερτζελλούδκια» παρασκευάζονται από ζυμάρι αποτελούμενο από αλεύρι και νερό. Το ζυμάρι πλάθεται σε λεπτά κορδόνια τα οποία κόβονται σε ανάλογο μέγεθος που καθορίζεται από το σχήμα που θα δοθεί στο «τερτζελλούδι». Αφού δοθεί το επιθυμητό σχήμα τα «τερτζελλούδκια» τοποθετούνται συνήθως σε πανέρι («τσέστο» στην κυπριακή διάλεκτο) και αποξηραίνονται φυσικά ή καταναλώνονται φρέσκα. Τα «τερτζελλούδκια»

καταναλώνονται ψημένα σε μέλι, χαρουπόμελο ή έψημα, αραιωμένα με νερό.

**Γαστρονομία:** Τα «τερτζελλούδκια» υπάρχουν, επίσης, στο εμπόριο και μπορούν να καταναλωθούν ως επιδόρπιο αφού ψηθούν σε αραιωμένο με νερό μέλι, έψημα ή χαρουπόμελο. Σερβίρονται σε βαθύ πιάτο μαζί με λίγο από τον γλυκό ζωμό στον οποίο ψήνονται.

**Γλυτζιστά:** Είναι είδος γλυκού το οποίο παρασκευάζεται από ζυμάρι. Το σχήμα τους διαφέρει από περιοχή σε περιοχή και μπορεί να είναι ρομβοειδές, μπακλα-

βωτό ή φιόγκος. Τα «γλυτζιστά» (το όνομα τους προέρχεται από τη γλυκιά τους γεύση) ήταν συνδεδεμένα κυρίως με διάφορα σημαντικά γεγονότα όπως ο γάμος (παρασκευάζονταν συλλογικά στο σπίτι της κουμπάρας και προσφέρονταν τη Δευτέρα του γάμου στο αντρόγυνο για να έχει «γλυκιά» ζωή), η γέννηση και θρησκευτικές γιορτές. Επίσης, κατά την περίοδο των Αποκριών κάθε οικογένεια παραδοσιακά παρασκεύαζε τα «γλυτζιστά» της. Αξίζει να σημειωθεί ότι από το 2017 τα «Κοιλανιώτικα γλυτζιστά» έχουν καταχωρηθεί στον Κατάλογο Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Κύπρου.

**Μέθοδος παρασκευής:** Τα «γλυτζιστά» παρασκευάζονται από ζυμάρι φτιαγμένο με αλεύρι, νερό και λάδι. Το ζυμάρι ανοίγεται σε φύλλο το οποίο διαμορφώνεται στο επιθυμητό σχήμα. Στη συνέχεια, τα «γλυτζιστά» τηγανίζονται και ανάλογα με την περιοχή είτε τοποθετούνται σε σιρόπι και γαρνίρονται με αλεσμένα αμύγδαλα ή σερβίρονται με ζάχαρη, κανέλα και αλεσμένα αμύγδαλα. Σε άλλες περιοχές αντί για αμύγδαλα χρησιμοποιείται σουσάμι.

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

## Φλαούνα

Η φλαούνα είναι προϊόν αρτοποιίας με βασικά υλικά το τυρί φλαούνας και τα αυγά. Παρασκευάζεται το Πάσχα σε ολόκληρη την Κύπρο. Έχει σχήμα τετράγωνο, τρίγωνο ή στρογγυλό και μπορεί να είναι γλυκιά ή αλμυρή. Στα χωριά της Πάφου παρασκευάζονται οι *πασκιές*, δηλαδή στρογγυλές φλαούνες

περίπου στο μέγεθος μιας παλάμης με κομματάκια κρέατος τηγανισμένου με μπαχαρικά.

**Ιστορία:** Σύμφωνα με Κύπριους μελετητές, πρόγονος της φλαούνας θεωρείται η «παλάθη», μια αρχαιοελληνική πίτα με σύκα. Το αντίστοιχο ρωμαϊκό προϊόν ονομαζόταν «flado» (γεν. ενικού «fladonis»), ενώ αργότερα οι Αγγλοσάξονες το ονόμασαν «flaon», το σημερινό «flan» (Χατζηγιάννου, 1993).



Η φλαούνα είναι αναστάσιμο σύμβολο για τους Κύπριους και συνδέεται με διάφορα πασχαλινά έθιμα. Υπήρχε η συνήθεια οι νοικοκυρές τις μέρες του Πάσχα να κατευδώνουν τους ξένους τους με φλαούνες ή να τις ανταλλάσσουν με φιλικά και συγγενικά σπίτια γι' αυτό παρασκεύαζαν πολύ περισσότερες από τις ανάγκες του σπιτιού.

**Μέθοδος παρασκευής:** Αρχικά παρασκευάζεται ο «φουκός» (ή «φωκός» ή «φουτζιά» ή «σάρκα»). Τρίβεται το τυρί, το οποίο ανακατεύεται με αυγά και προζύμι και σε αυτό προστίθεται λίγο σιμιγδάλι. Ο φουκός αρτύζεται με διάφορα καρυκεύματα όπως π.χ. μέχλεπι, μαστίχα, δυόσμος, κανέλα, ενώ ανάλογα με τις συνήθειες της περιοχής και της νοικοκυράς, ενίοτε προστίθενται σταφίδες και ζάχαρη. Ο φουκός αφήνεται όλη τη νύκτα για να «μπει» (να φουσκώσει). Την επομένη ετοιμάζεται η ζύμη για το φύλλο της φλαούνας, αφού το προζύμι έχει ετοιμαστεί («ανατζινηθεί», ανανεωθεί πριν το ζύμωμα) από την προηγούμενη νύκτα. Το φύλλο ανοίγεται σε μικρές πίττες, γεμίζεται με τον «φουκόν» και οι άκρες της πίττας διπλώνονται στα πλευρά. Η φλαούνα αλείφεται με μείγμα κτυπημένου αυγού με σουσάμι προτού ψηθεί.

**Γαστρονομία:** Καταναλώνεται ζεστή ή κρύα ή ως παξιμάδι και συνοδεύει διάφορα ροφήματα.



## Ζαλατίνα

Η «ζαλατίνα» είναι ένα κυπριακό παραδοσιακό έδεσμα το οποίο αποτελείται από μικρά κομμάτια βραστού χοιρινού κρέατος μέσα σε ελαφρό ημίπηκτο ζελέ, χρώματος υπόλευκου. Η «ζαλατίνα», η οποία έχει ευχάριστα ξινή γεύση, ονομάζεται και «τρεμούρα» καθώς όταν πιάνεται με το πιρούνι δίνει την εντύπωση ότι «τρέμει».

**Ιστορία:** Για τη «ζαλατίνα» γίνεται αναφορά το 1865 σε γλωσσάριο του Γεώργιου Λουκά, από όπου διαπιστώνεται

ότι ο τρόπος παρασκευής της μεταφέρεται αναλλοίωτος μέχρι σήμερα. Η «ζαλατίνα» είναι ένα παρασκεύασμα μέσω του οποίου, σε παλαιότερες εποχές, ελλείπει ψυκτικών μέσων, παρέχεται η δυνατότητα να διατηρείται το κρέας για μακρά χρονικά διαστήματα. Παρασκευαζόταν, όπως και άλλα κρεατοπαρασκευάσματα (καπνιστά, «κουμνιαστά», κρασάτα), κατά τις «σαιοροσφαές» οι οποίες γίνονταν κατά τους χειμερινούς μήνες σχεδόν σε όλα τα αγροτικά σπίτια και αποτελούσαν μια μικρή τελετουργία στην οποία συμμετείχε ολόκληρη η οικογένεια. Το κάθε μέρος του χοίρου προοριζόταν για συγκεκριμένο παρασκεύασμα. Το κεφάλι, τα πόδια και η ουρά χρησιμο-

ποιούνταν για τη «ζαλατίνα». Η «ζαλατίνα» ήταν ένα από τα εδέσματα που δεν έλειπε από το τραπέζι της Κυριακής της Απόκριω.

**Μέθοδος παρασκευής:** Τα μέρη του ζώου που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή της «ζαλατίνας» είναι κατά κύριο λόγο το κεφάλι, τα πόδια, η ουρά και μικρά κομματάκια δέρματος χωρίς λίπος. Τα τρία τελευταία ήταν παλαιότερα απαραίτητα για την παρασκευή της «ζαλατίνας» διότι με το βράσιμό τους για αρκετή ώρα απελευθερώνουν τη ζελατίνη. Σε αυτήν οφείλεται η πήξη της «ζαλατίνας». Αφού τα κρέατα τοποθετηθούν σε μεγάλη κατσαρόλα βράζουν μέχρι σχεδόν να λιώσουν. Αφαιρούνται τα κόκκαλα, το κρέας τεμαχίζεται σε μικρά κομμάτια και αφήνεται να κρυώσει. Στο μεταξύ ο ζωμός, αφού σουρωθεί, συνεχίζει να βράζει μέχρι να συμπυκνωθεί αρκετά. Προστίθεται χυμός λεμονιού και κιτρόμηλου (νεραντζιού), ενώ συνεχίζει ακόμη λίγο το βράσιμο. Προς το τέλος προστίθεται αλάτι, ξύδι και, κατά προτίμηση, πιπέρι σε κόκκους και κομματάκια από κόκκινη καυτερή πιπεριά. Το κρέας μοιράζεται σε δοχεία, σε αραιή διάταξη, περιχύνεται με ζωμό ώστε να καλύπτεται εντελώς και προστίθεται από πάνω λίγο δενδρολίβανο. Σε λίγες ώρες η «ζαλατίνα» πήξει.

**Γαστρονομία:** Η «ζαλατίνα» σερβίρεται ως μεζές ως επί το πλείστον τους χειμερινούς μήνες, ιδιαίτερα στις Αποκριές, και τρώγεται ως έχει.



## Ζουζιούκκος, Παπαλουζές, Κκιοφτέρι, Ξημμα, Πορτός

Τα πέντε αυτά παραδοσιακά γλυκά παρασκευάζονται από τον χυμό των σταφυλιών σε όλες τις αμπελουργικές περιοχές της Κύπρου.

**Ιστορία:** Η παρασκευή των γλυκών αυτών χρονολογείται στο τέλος του 19ου αιώνα οπότε άρχισε η άφθονη παραγωγή σταφυλιών στα χωριά των ορεινών/ημιορεινών περιοχών, ιδιαίτερα στη Μαραθάσα και Πιτσιλιά. Αρχικά, τα προϊόντα αυτά αποτελούσαν την απαραίτητη ξηρή τροφή των γεωργών κατά τη διάρκεια της εργασίας. Αργότερα καταναλώνονταν ως επιδόρπιο, ιδιαίτερα τον χειμώνα, από τους κατοίκους των ορεινών αυτών περιοχών για να ζεσταθούν, λόγω της υψηλής θερμιδικής τους αξίας, ή προσφέρονταν ως κεραστικό αντί γλυκού σε εξαιρετικές περιπτώσεις όπως σε αυτούς που καλούσαν για γάμο ή ακόμα και στα μνημόσυνα. Έτσι κάθε οικογένεια

παρασκεύαζε για δική της κατανάλωση τα πιο πάνω γλυκά και τα διατηρούσε ολόχρονα μέσα σε μικρά πήλινα δοχεία, τις «κούμνες». Μια μερίδα αγροτών παρασκεύαζαν αυτά τα προϊόντα και τα πουλούσαν στις διάφορες πανηγύρεις ανά την Κύπρο.

**Μέθοδος παρασκευής:** Από τη σύνθλιψη των σταφυλιών εξάγεται ο χυμός (μούστος), φιλτράρεται και βράζει. Στον μούστο προστίθεται ειδικό ασπρόχρωμα που βοηθά στον καθαρισμό του. Αφού κρυώσει ο μούστος μεταφέρεται σε καθαρό δοχείο, ξαναβράζει και προστίθεται σε αυτόν σταδιακά αλεύρι. Η μουσταλευριά ανακατεύεται μέχρι να πήξει. Προστίθεται ροδόσταγμα ή «κιούλι» (αρμπαρόριζα). Ανάλογα με την περαιτέρω επεξεργασία της μουσταλευριάς, παρασκευάζονται ο «σουτζιούκκος», ο «παπαλουζές» και τα «κκιοφτέρκα».



**Σουτζιούκκος:** Στην πηκτή, ζεστή μουσταλευριά εμβαπτίζονται κλωστές, περασμένες με αμύγδαλα ή καρύδια οι οποίες παραδοσιακά ήταν στερεωμένες σε διχάλες από κλαδιά δέντρων. Μετά από κάθε εμβάπτιση, οι κλωστές κρεμούνται μέχρις ότου στεγνώσουν. Η διαδικασία εμβάπτισης/κρεμάσματος των κλωστών επαναλαμβάνεται 4-5 φορές μέχρι να προστεθεί υπό μορφή στρώματος αρκετή μουσταλευριά γύρω από τους ξηρούς καρπούς.

**Ππαλουζές:** Η μουσταλευριά τοποθετείται σε ταψιά για να κρυσώσει. Στην επιφάνεια προστίθενται αλεσμένα αμύγδαλα ή καρύδια.

**Κκιοφτέρρι:** Είναι μικρά τετράγωνα ή ορθογώνια κομμάτια ππαλουζέ που αποξηραίνονται στον ήλιο.

**Έψημα:** Παχύρρευστος πολτός (πετιμέζι) που δημιουργείται όταν ο μούστος βράσει αρκετά.

**Πορτός (Πολτός):** Στον ζεστό μούστο προστίθεται χονδροαλεσμένο σιτάρι. Με συνεχές ανακάτεμα/ ζέσταμα δημιουργείται ο «πορτός». Μπορεί να προστεθεί και καβουρδισμένο σησάμι.

**Γαστρονομία:** Ο «σουτζιούκκος», ο «ππαλουζές» και τα «κκιοφτέρκα» αποτελούν συνοδευτικά ποτού, ιδιαίτερα της ζιβανίας. Ο «ππαλουζές» καταναλώνεται ζεστός ή κρύος ως επιδόρπιο. Το «έψημα» χρησιμοποιείται σε διάφορα γλυκά ή ως υποκατάστατο του μελιού και της ζάχαρης. Ο «πορτός» συγκαταλέγεται στις μαρμελάδες.





## Παφίτικο φιστίκι

Το παφίτικο φιστίκι είναι ο καρπός του φυτού *Arachis hypogaea* (αραχίς ή υπόγειος), κοινώς αράπικο φιστίκι ή όπως αποκαλείται στην κυπριακή διάλεκτο, φιστούκι. Ο καρπός του, ο οποίος αναπτύσσεται μέσα στο έδαφος, είναι λοβός και μοιάζει με μαλακό ψαθί που μόλις συμπιεστεί με το χέρι σπάει και αποκαλύπτει τα εδώδιμα σπέρματα (φιστίκια).

**Ιστορία:** Από τη βιβλιογραφία φαίνεται ότι η συστηματική καλλιέργεια του φιστικιού ξεκίνησε στην Κύπρο μετά το 1919. Λόγω της μεγάλης ζήτησης που υπήρχε γι' αυτό το προϊόν και λόγω της ανεπάρκειας φυτικών λαδιών στην Κύπρο, το Τμήμα Γεωργίας κατάφερε να προωθήσει την επιτόπια καλλιέργεια και παραγωγή του φιστικιού με δεδομένο ότι η Κύπρος διέθετε τα κατάλληλα εδάφη γι' αυτό. Το κυπριακό φιστίκι θεωρείτο όχι μόνο συγκρίσιμο με το μέχρι τότε εισαγόμενο αιγυπτιακό, αλλά και ανώτερο σε σχήμα,

μέγεθος και γεύση. Το 1926 η παραγωγή ήταν 4.000 οκάδες (5,12 τόνοι) ενώ το 1954 ανήλθε περίπου στις 217.000 οκάδες (277,76 τόνοι) με κύριες επαρχίες παραγωγής τη Λευκωσία, την Κερύνεια και την Πάφο. Σήμερα το φιστίκι καλλιεργείται κατά κύριο λόγο στην πεδινή παραλιακή ζώνη της Πάφου και συγκεκριμένα στα χωριά Αχέλεια, Αναρίτα, Γεροσκήπου, Κούκλια, Μανδριά, Νικόκλεια, Τίμη, ενώ η παραγωγή ενδεικτικά ανέρχεται περίπου στους 250 - 300 τόνους ετησίως.

**Μέθοδος παραγωγής:** Το φιστίκι (αραχίδα) είναι ετήσιο καλοκαιρινό φυτό. Η σπορά γίνεται την άνοιξη (τέλος Μαρτίου με αρχές Απριλίου) και η συγκομιδή τέλος Σεπτεμβρίου με αρχές Οκτωβρίου. Για τη συγκομιδή του καρπού πραγματοποιείται εκρίζωση του φυτού, αφού η ανάπτυξη του καρπού γίνεται υπογείως.

**Γαστρονομία:** Τα παφίτικα φιστίκια καταναλώνονται ως επί το πλείστον καβουρδισμένα και αλατισμένα, ως συνοδευτικό αλκοολούχων ποτών. Επίσης, χρησιμοποιούνται στη ζαχαροπλαστική. Πολύ χαρακτηριστική είναι η χρήση τους μαζί με χαρουπόμελο ή μέλι στην παρασκευή του παστελιού με ξηρούς καρπούς («κούννες») ή «παστελάκι» όπως αποκαλείται στην Κύπρο.

## Παφίτικη πίσσα

Η παφίτικη πίσσα (ή τρεμιθόπισσα) είναι τοπικό προϊόν που παρασκευάζεται, παραδοσιακά, από τη ρητίνη του φυτού τρεμιθιά ή «τριμιθιά» ή «τρέμιθος» (*Pistacia atlantica, subsp. cypriola*) που θεωρείται ενδημικό της Κύπρου. Η παφίτικη πίσσα είναι σκληρή με έντονη χαρακτηριστική γεύση ρητίνης.

**Ιστορία:** Καρποί της τρεμιθιάς έχουν εντοπιστεί σε προϊστορικούς οικισμούς της 6<sup>ης</sup>, της 3<sup>ης</sup> και 2<sup>ης</sup> χιλιετίας π.Χ. (όπως στην Κισσόνηργα). Επίσης, ο

Διοσκουρίδης (1<sup>ος</sup> αιώνας μ.Χ.) αναφέρεται στην κυπριακή ρητίνη, όπως και στο δέντρο «τέρμινθος». Σύμφωνα με έναν από τους νεότερους περιηγητές, τον Giovanni Mariti, που έζησε στο νησί μεταξύ 1760-1767 την εν λόγω εποχή η τρεμιθόπισσα της Κύπρου συλλεγόταν κυρίως στην Πάφο και έχαιρε μεγάλης φήμης ιδιαίτερα στη Βενετία. Με βάση νεότερες μαρτυρίες, κέντρο παραγωγής της παφίτικης πίσσας ήταν το άλλοτε αμιγές τουρκοκυπριακό χωριό της Πάφου, Λέμπα. Παραγόταν, επίσης, στην Τάλα και στην Κισσόνηργα. Οι κύριοι παραγωγοί πίσσας ήταν Τουρκοκύπριοι. Μετά τις δικαιοδικές ταραχές του 1963 και τις μετακινήσεις Τουρκοκυπρίων, καθώς και λόγω μείωσης του

αριθμού των τρεμιθιών, η συλλογή ρητίνης από τα δέντρα για παραγωγή της πίσσας σταμάτησε. Σήμερα η ρητίνη εισάγεται. Κέντρο παραγωγής της παφίτικης πίσσας είναι η Γεροσκήπου, όπου τοπικές βιοτεχνίες ακολουθούν σε μεγάλο βαθμό την παραδοσιακή μέθοδο παραγωγής.

**Μέθοδος παραγωγής:** Σύμφωνα με τον παραδοσιακό τρόπο παρασκευής γίνεται συλλογή της ρητίνης που ρέει από τις χαρακίες του κορμού της τρεμιθιάς, που στη συνέχεια φιλτράρεται πολύ αργά (1-2 μέρες) μέσω ενός κλαδιού θυμαριού ή υφάσματος ή λεπτού μεταλλικού πλέγματος. Η καθαρισμένη ρητίνη που συλλέγεται ονομάζεται «τριμιντίνα». Η «τριμιντίνα» ζεσταίνεται μέχρι να ρευστοποιηθεί και φιλτράρεται ξανά μέσα από ύφασμα σε δοχείο που περιέχει λίγο κρύο νερό ώστε να κρυσταλλώσει και να μπορεί να δουλευτεί στο χέρι. Η «τριμιντίνα» μαλάσσεται κομμάτι-κομμάτι για περίπου μισή ώρα μέχρι το χρώμα της από κιτρινωπό να γίνει άσπρο. Τα κομμάτια της πίσσας τοποθετούνται σε καθαρό, υγρό ύφασμα για 24 ώρες για να κρυσταλλώσουν και να στεγνώσουν και τυλίγονται σε λαδόχαρτο (Ριζοπούλου - Ηγουμενίδου, 2008).

**Γαστρονομία:** Χρησιμοποιείται όπως οι κοινές μαστίχες.



## Παφίτικο τυρί

Το παφίτικο τυρί παρασκευάζεται την περίοδο του Πάσχα στην επαρχία Πάφου από πρόβειο ή αιγινό γάλα ή μείγμα αυτών. Έχει σκληρή και κιτρινωπή εξωτερική υφή με τις χαρακτηριστικές ραβδώσεις του «ταλαριού» μέσα στο οποίο ψήνεται.

**Ιστορία:** Ιστορική αναφορά στο παφίτικο τυρί γίνεται από τον Αρχιμανδρίτη Κυπριανό, 1788 μ.Χ. («Τυριά πολλά εξαίρετα των χωριών Ακανθούς και Κεφαλών και τίνων χωριών της Πάφου»). Από τα παλαιότερα χρόνια μέχρι σήμερα, το παφίτικο τυρί παράγεται κυρίως την περίοδο Φεβρουαρίου-Απριλίου οπότε

υπάρχει αφθονία γάλακτος και είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με την παραγωγή των πασχαλινών φλαούνων.

**Μέθοδος παραγωγής:** Το γάλα ζεσταίνεται και σε αυτό προστίθεται η πτυιά. Αφού το γάλα πήξει, το τυρόπηγμα τεμαχίζεται και ανακατεύεται για 5-10 λεπτά. Στη συνέχεια, το τυρόπηγμα αναθερμαίνεται σταδιακά με ανάδευση για 30-45 λεπτά, μεταφέρεται σε «ταλάρια» από «σκλινίτζι» (πλέγμα κατασκευασμένο από ελώδεις θάμνους του γένους *Juncus sp.*) και πιέζεται με το χέρι μέχρι να γεμίσει το «ταλάρι». Το τυρί αναστρέφεται 1-2 φορές για να στραγγίσει. Όταν στραγγίσει αρκετά, τα «ταλάρια» τοποθετούνται στο καζάνι με τον ζεστό «νορό» για 30 λεπτά για να ψηθεί το

τυρί. Τα «ταλάρια» αφαιρούνται από τον «νορό», το τυρί αναστρέφεται 1-2 φορές και αλατίζεται με χονδρόκοκκο αλάτι. Στη συνέχεια, το τυρί αφαιρείται από τα «ταλάρια» και συνεχίζεται η διαδικασία ωρίμανσής του για 4-5 μέρες σε ξηραντήριο.

**Γαστρονομία:** Καταναλώνεται όπως όλα τα σκληρά τυριά, αλλά κυρίως χρησιμοποιείται στην παρασκευή των πασχαλινών φλαούνων. Ως εκ τούτου, ονομάζεται και τυρί φλαούνας.

## Παφίτικο λουκάνικο



Η ονομασία Παφίτικο Λουκάνικο έχει καταχωρηθεί στο ευρωπαϊκό μητρώο ως Προστατευόμενη Γεωγραφική Ένδειξη (ΠΓΕ) από τις 20/10/2015. Η εν λόγω ονομασία ταυτοποιεί το εύγευστο κυπριακό αλλαντικό, το οποίο παρασκευάζεται στις κοινότητες της επαρχίας Πάφου από χοιρινό κιμά που «ψήνεται» (ωριμάζει) σε κόκκινο ξηρό κρασί της περιοχής Πάφου, αλατίζεται, καρυκεύεται και αποξηραίνεται σε κατάλληλες συνθήκες.

**Ιστορία:** Τα λουκάνικα, όπως και τα υπόλοιπα αλλαντικά, αποτελούσαν βασική τροφή των αγροτικών οικογενειών. Η απουσία ψυγείων οδήγησε στην εξεύρεση μεθόδων συντήρησης του κρέατος, εξασφαλίζοντας έτσι την κατανάλωσή του για μεγάλο διάστημα



## Κουφέτα αμυγδάλου Τεροσκήπου



Η ονομασία Κουφέτα Αμυγδάλου Γεροσκήπου έχει καταχωρηθεί στο ευρωπαϊκό μητρώο ως Προστατευόμενη Γεωγραφική Ένδειξη (ΠΓΕ) από τις 3/3/2012. Πρόκειται για καβουρδισμένα επιζαχαρωμένα αμύγδαλα λευκού χρώματος με τραχιά υφή, τα οποία παράγονται στον Δήμο Γεροσκήπου της επαρχίας Πάφου.

**Ιστορία:** Η παραγωγή τους ξεκίνησε στην κοινότητα Γεροσκήπου από τον Σοφοκλή Αθανασίου το 1895. Η τέχνη και η τεχνογνωσία παρασκευής τους μεταφέρθηκε από γενιά σε γενιά και μέχρι σήμερα η παραγωγική διαδικασία παραμένει αναλλοίωτη. Το προϊόν οφείλει την ονομασία του στην κατα-

γωγή του αλλά και στον διαφορετικό τρόπο παρασκευής του, χάρη στον οποίο το προϊόν είναι μαλακό στη μάσηση και έχει τραχιά υφή. Τα κουφέτα αμυγδάλου Γεροσκήπου πωλούνταν κυρίως στα πανηγύρια (Αριστέιδου και Βάκης, 1992), είχαν βραβευθεί σε ειδική έκθεση στο χωριό Στρουμπί το 1937 και παραδοσιακά αποτελούσαν κέρασμα σε γάμους και βαφτίσια.

**Μέθοδος παραγωγής:** Τα αμύγδαλα καβουρδίζονται αναποφλοίωτα και τοποθετούνται σε κουφετιέρα. Η κουφετιέρα περιστρέφεται και σε τακτά διαστήματα χύνεται σιρόπι (διάλυμα ζάχαρης και νερού) με το οποίο επιτυγχάνεται σταδιακή επιζαχάρωση των αμυγδάλων.

**Γαστρονομία:** Καταναλώνονται ως γλυκό. Χρησιμοποιούνται κυρίως στις μπομπονιέρες γάμων και βαφτίσεων.



κάτά τη διάρκεια του έτους. Σύμφωνα με τον Π. Ξιούτα (2001), «τα αποξηραμένα λουκάνικα ήταν συνήθεια να καταναλώνονται και ωμά (και είναι όντως εύγευστα) στην Πάφο καθώς και σε άλλες περιοχές».

**Μέθοδος παραγωγής:** Σε χοντροκομμένο κιμά προστίθεται αλάτι και μετά κόκκινο κρασί μέχρι το κρέας να καλυφθεί. Το κρέας παραμένει στο κρασί για 3-4 μέρες, προστίθενται διάφορα μπαχαρικά και με το μείγμα γεμίζονται τα ήδη καθαρισμένα χοιρινά έντερα. Με κόμπους δημιουργούνται διατάξεις («σχοινιά») 6-10 λουκάνικων («τεράτσια») στο κάθε «σκοινί». Τα λουκάνικα στεγνώνουν/αποξηραίνονται σε ελεγχόμενες συνθήκες.

**Γαστρονομία:** Μπορεί να καταναλωθεί ψημένο με διάφορους τρόπους (π.χ. τηγανητό, ψητό στα κάρβουνα). Μπορεί, επίσης, να ενταχθεί σε ποικιλίες αλλαντικών ή ποικιλίες λουκάνικων και να συνοδεύσει ένα καλό κρασί, ζιβανία, μπύρα κ.ά.





### Λουκούμι Γεροσκήπου, λουκούμι Λευκάρων, λουκούμι Φοινιού



Τα λουκούμια είναι προϊόντα ζαχαροπλαστικής με βασικό συστατικό τη ζάχαρη. Η ονομασία *Λουκούμι Γεροσκήπου* είναι η πρώτη ονομασία κυπριακού προϊόντος που έχει κατοχυρωθεί ως Προστατευόμενη Γεωγραφική Ένδειξη (ΠΓΕ) στην Ευρωπαϊκή Ένωση στις 15/12/2007. Λουκούμια παράγονται, επίσης, στα Λεύκαρα (Λουκούμια Λευκάρων) και στο Φοινί (Λουκούμια Φοινιού).

**Ιστορία:** Το Λουκούμι Γεροσκήπου συναντάται από τον 19<sup>ο</sup> αιώνα, και συγκεκριμένα από το 1895, όταν ο Σοφοκλής Αθανασίου ξεκίνησε την παρασκευή του. Η αρχική συνταγή και τεχνογνωσία παρασκευής του προϊόντος από γενιά σε γενιά εφαρμόζονται αναλλοίωτες μέχρι σήμερα στην ίδια γεωγραφική περιοχή. Το Λουκούμι Λευκάρων και το Λουκούμι Φοινιού έχουν και αυτά το καθένα τη δική του ιστορία αφού η παρασκευή τους επίσης άρχισε από πολύ παλιά.

**Μέθοδος παραγωγής:** Τα λουκούμια των διαφόρων περιοχών διαφέρουν αρκετά μεταξύ τους, στη γεύση, την υφή και την εμφάνιση. Αυτό οφείλεται κυρίως στη διαδικασία παραγωγής και σε συγκεκριμένα σημεία, για παράδειγμα σε διαφορετικές συνθήκες βρασμού του μείγματος. Σε γενικές γραμμές η διαδικασία παρασκευής περιλαμβάνει την προσθήκη των υλικών (ζάχαρη, κιτρικό οξύ, άμυλο) σε νερό που βράζει. Μετά από βρασμό υπό ανάδευση, προστίθεται άρωμα ή/και αμύγδαλα. Αναλόγως της επιθυμητής γεύσης, δυνατόν να προστεθεί χρωστική. Το παχύρευστο μείγμα που δημιουργείται χύνεται σταδιακά σε τελάρα/ καλούπια. Αφού πάρει την τελική του μορφή και κρυώσει, τεμαχίζεται σε μικρά κομμάτια τα οποία συσκευάζονται, πασπαλισμένα συνήθως με ζάχαρη άχνη.

**Γαστρονομία:** Καταναλώνεται ως γλυκό.

### Χαλίτζια Τηλλυρίας

Τα χαλίτζια Τηλλυρίας είναι μαλακό τυρί, λευκού χρώματος, με τρύπες και υπόξινη γεύση. Παρασκευάζονται στην περιοχή Τηλλυρίας από νωπό πρόβειο ή αιγινό γάλα ή μείγμα αυτών.

**Ιστορία:** Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία (Κ. Σάββα, 2002) τα «χαλίτζια» παρα-



σκευάζονται, επίσης, στην περιοχή της Τσακκίστρας και είναι ένα από τα προϊόντα της νομαδικής κτηνοτροφίας από την περίοδο της Αγγλοκρατίας. Ωστόσο, δεν έχουν εντοπιστεί μέχρι στιγμής άλλες αναφορές οι οποίες να μαρτυρούν την ιστορική περίοδο κατά την οποία ξεκίνησε η παραγωγή του εν λόγω προϊόντος. Σύμφωνα με τους τοπικούς παραγωγούς στην περιοχή Τηλλυρίας, η τεχνογνωσία παραγωγής του προϊόντος έχει μεταφερθεί από γενιά σε γενιά.

**Μέθοδος παραγωγής:** Χρησιμοποιείται νωπό γάλα. Αφού φιλτραριστεί, θερμαίνεται ελαφρά και προστίθεται πυτιά και αφήνεται περίπου 40 λεπτά για να πήξει. Το τυρόπηγμα τοποθετείται σε «ταλάρια» και αφήνεται να στραγγίσει μόνο του χωρίς να πιέζεται. Αφαιρείται από τα «ταλάρια», κόβεται σε κομμάτια, αλατίζεται και αφού κρυώσει, τοποθετείται σε αλατισμένο «νορό» (αλατισμένο τυρόγαλα) όπου παραμένει μέχρι να ωριμάσει. Σε χαμηλές θερμοκρασίες για την ωρίμανση του τυριού απαιτούνται μέχρι και 40 ημέρες, ενώ σε υψηλές θερμοκρασίες η ωρίμανση επιτυγχάνεται σε μικρότερο χρονικό διάστημα.

**Γαστρονομία:** Καταναλώνονται κομμένα στη σαλάτα, με ψωμί ή μόνα τους, ραντισμένα με ελαιόλαδο και πασπαλισμένα με ρίγανη.



## Μαξίλλες Λυσού

Οι Μαξίλλες Λυσού είναι είδος παστού σύκου που παρασκευάζεται στο χωριό Λυσός της επαρχίας Πάφου.

**Ιστορία:** Σύμφωνα με τον μελετητή και λεξικογράφο Κωνσταντίνο Γιαγκουλλή, οι μαξίλλες πήραν το όνομά τους από τη λατινική λέξη «μαξίλλα» που σημαίνει «πρώμο σύκο». Επίσης, σύμφωνα με τον Ρόη Παπαγγέλου (Το κυπριακό ιδίωμα, 2001), η ονομασία «μαξίλλες» σημαίνει παστό/ πρώμο σύκο και προέρχεται από τη λατινική λέξη «macilentus» που σημαίνει ισχνός. Οι μαξίλλες αποτελούσαν παλαιότερα το γλυκό του χειμώνα για τους κατοίκους της Λυσού.

**Μέθοδος παραγωγής:** Τα σύκα, ενώ βρίσκονται στο δέντρο, αλείφονται στη

μύτη με ελαιόλαδο εμποτισμένο σε βαμβάκι που έχει στερεωθεί προηγουμένα στην άκρη καλαμιού. Η διαδικασία αυτή σκοπό έχει την ωρίμανση πολλών καρπών ταυτόχρονα. Σε 7 περίπου μέρες, ο καρπός ωριμάζει και γίνεται η συγκομιδή. Τα σύκα απλώνονται στο έδαφος σε «νύσιους» (βελόνες των πεύκων) για 1-2 μέρες μέχρι να μαραθούν. Κόβονται στη μέση (χωρίς να διαχωριστούν) και αφήνονται για άλλες 3-4 μέρες για να «παστελλώσουν» (αποξηρανθούν). Στη συνέχεια, τοποθετούνται σε ζεστό νερό με μάραθο για 1-2 λεπτά, στραγγίζονται και αφήνονται να κρυσώσουν/στεγνώσουν (Μαριλένα Ιωαννίδου, 2007, Ντοκιμαντέρ: Με γέφυρα τη γευστική μας παράδοση).

**Γαστρονομία:** Καταναλώνονται ως γλυκό ή γεμισμένα με καρύδια.



## Παστά σύκα Τηλλυρίας

Τα παστά σύκα Τηλλυρίας είναι σικά τα οποία καπνίζονται με θειάφι και αποξηραίνονται στον ήλιο. Είναι μικρού μεγέθους, άσπρα και μαλακά, με γλυκιά γεύση και παρασκευάζονται κατά τους μήνες Ιούλιο – Σεπτέμβριο.

**Ιστορία:** Δεν έχουν εντοπιστεί μέχρι στιγμής ιστορικές πηγές που να μαρτυρούν πότε ξεκίνησε η παραγωγή των παστών σύκων. Σύμφωνα με τους τοπικούς παραγωγούς, η τεχνολογία παραγωγής του προϊόντος έχει μεταφερθεί από γενιά σε γενιά μέχρι σήμερα. Σύμφωνα με τη Θεοδώρα Χρ. Κυπριανού (2000), πιο σπουδαία ποικιλία είναι τα «κούτσιν», από τα οποία παρασκευάζονται στην Τηλλυρία τα «παστόσυκα» ή «παστά σύκα».

**Μέθοδος παραγωγής:** Χρησιμοποιείται η ντόπια ποικιλία σύκων που απαντάται στην Τηλλυρία και ονομάζεται «κούτσιν». Τα σύκα αφήνονται να υπερωριμάσουν, μαζεύονται και τοποθετούνται σε ειδικά δωμάτια ή δοχεία (κλίβανοι) για να καπνιστούν. Το κάπνισμα γίνεται με το άναμμα θειαφιού και διαρκεί περίπου 24 ώρες. Στη συνέχεια, τα καπνισμένα σύκα αποξηραίνονται στον ήλιο για 7-10 μέρες και ακολούθως βυθίζονται σε νερό που κοχλάζει για να πλυθούν. Αφήνονται να στεγνώσουν και συσκευάζονται.

**Γαστρονομία:** Καταναλώνονται ως γλυκό. Χρησιμοποιούνται, επίσης, για την παρασκευή σουκόπιτας.





### Χαρουπόμελο και παστέλι Ανώγυρας

Το χαρουπόμελο είναι το «μέλι» που παράγεται από τα χαρούπια, τον λεγόμενο «μαύρο χρυσό της Κύπρου». Είναι παχύρρευστο με σκούρο κόκκινο χρώμα. Το παστέλι Ανώγυρας είναι γλυκό που παρασκευάζεται από το χαρουπόμελο.

**Ιστορία:** Αναφορές στο χαρουπόμελο υπάρχουν από παλαιωτάτων χρόνων. «*Εκ τούτων δε (δηλ. των χαρουπιών) και εξ αυτών έτι των αγρίων εκβάλλουσιν εν τη νήσω το κεράτιον μέλι, κοινώς τερατσόμελον καλούμενον*» (Σακελλάριος, 1885). «*Κατασκευάζουν όμως από τον καρπό (του χαρουπιού) ένα ιδιόρρυθμο και πολύ γλυκό σιρόπι, που το ονομάζουν χαρουπόμελο*» (Ohnefalsch – Richter, 1913).

Το παστέλι αναφέρεται στις Ασιίζες (συλλογή νόμων κατά τη Φραγκοκρατία) ως φορολογούμενο προϊόν. Η λέξη «παστέλι» είναι γαλλική (pastel) και καθιερώθηκε στα χρόνια των Φράγκων, οι οποίοι και διδάξαν την τέχνη της παρασκευής του (Κληρίδης, 1961). Πριν την



τουρκική εισβολή του 1974, η περιοχή του Καζάφани κατείχε τα σκήπτρα στην παρασκευή του παστελιού (Παρίδης, 2006). Κάθε Σεπτέμβρη στην Ανώγυρα διοργανώνεται Φεστιβάλ Παστελιού.

**Μέθοδος παραγωγής:** Τα χαρούπια συλλέγονται, πλένονται και αφού στεγνώσουν, αλέθονται στον μύλο. Αφήνονται να «φουσκώσουν» (μουλιάσουν) σε νερό για 20 περίπου ώρες και μεταφέρονται σε κοφίνια τοποθετημένα σε μια επικλινή τάβλα. Από τα κοφίνια στάζει ο χυμός των χαρουπιών («σιερεπέττι») ο οποίος βράζει σε μεγάλα καζάνια («χαρτζιά») με συνεχές ανακάτεμα για περίπου 7 ώρες μέχρι να γίνει παχύρρευστος. Αυτός ο χυμός αποτελεί το χαρουπόμελο. Συνεχής ανάδευση του χαρουπόμελου για περίπου 4 ώρες δημιουργεί μια μαύρη, άμορφη μάζα. Η πηκτή μάζα αφήνεται να κρυώσει για να μπορεί να πλάθεται με το χέρι. Ποσό-

τητα 1-2 κιλών κόβεται κάθε φορά και τοποθετείται σε ένα ξύλινο παλούκι καρφωμένο στον τοίχο. Τότε, ο παστελάς αρχίζει να τραβά τη μάζα με δεξιοτεχνία, δηλαδή την τεντώνει, την κάνει πλεξίδα, την ξανατραβά. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται πολλές φορές μέχρις ότου η μάζα αποκτήσει ξανθό, χρυσαφί χρώμα. Αυτό είναι το παστέλι Ανώγυρας.

**Γαστρονομία:** Το χαρουπόμελο χρησιμοποιείται για την παρασκευή παστελιού καθώς και διάφορων παραδοσιακών εδεσμάτων όπως τα «τερτζιελλούδκια» και το ταχίνι με τερατσόμελο. Επίσης, χρησιμοποιείται αλειμμένο στο ψωμί ή αναμειγνύεται με ελαιόλαδο και καταναλώνεται με ζεστό ψωμί. Το παστέλι Ανώγυρας καταναλώνεται από μόνο του ως γλυκό.



### Αρκατένα Όμοδος

Τα αρκατένα είναι είδος κουλουριού που ζυμώνεται με προζύμι από αφρό που παράγεται λόγω ζύμωσης των ρεβιθιών («Αρκάτης»). Κατασκευάζονται κυρίως στα χωριά Όμοδος και Κοιλάνι της επαρχίας Λεμεσού.

**Ιστορία:** Η Ohnefalsch – Richter (1913) περιγράφοντας τα ήθη και τα έθιμα του νησιού αναφέρει ότι «κατά το ζύμωμα, οι νοικοκυρές συνήθιζαν να φτιάχνουν και παξιμάδια, με ποικίλους τρόπους. (...) Σε μια συγκεκριμένη τοποθεσία στα βουνά έψηναν τα γνωστά 'ποξαμάτια του εργάτη', χρησιμοποιώντας ένα μείγμα από δημητριακά, κουκιά και ρεβυθάλευρο». Τα «αρκατένα» κουλούρια παρασκευάστηκαν για πρώτη φορά στο Όμοδος γύρω στα 1880. Την τέχνη του «αρκάτη», του μουσικού του κουλουριού, την έφερε στο Όμοδος από τη Σύμρνη η Σμυρνια Χατζηστασού που παντρεύτηκε και εγκαταστάθηκε στο χωριό. Η ονομασία «αρκατένο» πιθανότατα προέρχεται από τη λέξη «εργάτης» λόγω της πολύωρης διαδικασίας παρασκευής του «αρκάτη». Παλαιότερα, τα «αρκατένα» προσφέρονταν σε επισκέψεις, βαφτίσια και γάμους.

**Μέθοδος παραγωγής:** Αλεσμένα ρεβίθια και πιπερόριζα (τζιντζερ) τοποθετούνται σε ζεστό νερό το πρωί. Μέχρι αργά το βράδυ αρχίζει να ανε-



βαίνει αφρός στην επιφάνεια. Κατά τη διάρκεια της νύκτας και μέχρι το επόμενο πρωί, ο αφρός αυτός («αρκάτης») συλλέγεται σταδιακά και τοποθετείται σε δοχείο όπου σκεπάζεται με λίγο αλεύρι. Στη συνέχεια «ανατζινείται» (ανανεώνεται, ετοιμάζεται προζύμι, πριν το ζύμωμα) και αναμένεται να «μπει» (να φουσκώσει). Ο «αρκάτης» ζυμώνεται σε σκάφη με αλεύρι και διάφορα μπαχαρικά όπως μαστίχα, μέγχελη, μοσχοκάρυδο, κ.ά. Στη συνέχεια, το ζυμάρι πλάθεται σε κουλούρια τα οποία ψήνονται σε φούρνο που έχει

ήδη πυρωθεί (προθερμανθεί). Μετά το ξεφούρνισμα και για να παραχθεί σκληρό παξιμάδι, τα μαλακά κουλούρια ξαναφουρνίζονται, αφού πρώτα κρυσώσουν για 5-6 ώρες.

**Γαστρονομία:** Μπορούν να καταναλωθούν είτε ως μαλακά κουλούρια ή ψωμιά («παννυσίδες») είτε ως παξιμάδια.



## Γλυκό αμυγδάλου

Το γλυκό αμυγδάλου είναι παραδοσιακό γλυκό της περιοχής Κούρη - Ξυλούρικου, το οποίο παρασκευάζεται με βασική πρώτη ύλη την αμυγδαλόψιχα. Περιέχει ζάχαρη και διάφορα αρώματα.

**Ιστορία:** Δεν έχουν εντοπιστεί μέχρι στιγμής ιστορικές πηγές. Εντούτοις, η περιοχή Κούρη - Ξυλούρικου και συγκεκριμένα οι κοινότητες γύρω από την κοινότητα Λιμνάτη έχουν τη μεγαλύτερη παραγωγή αμυγδάλων σε ολόκληρη την Κύπρο. Τα αμύγδαλα χρησιμοποιούνται ως πρώτη ύλη για την παραγωγή του τοπικού αυτού γλυκού. Επίσης, κάθε χρόνο διοργανώνεται στον Λιμνάτη η γιορτή της Ανθισμένης Αμυγδαλιάς, κατά την οποία παρουσιάζεται ο τρόπος παρασκευής του γλυκού. Γλυκό αμυγδάλου παρασκευάζεται και σε άλλες περιοχές της Κύπρου.

**Μέθοδος παραγωγής:** Τα αμύγδαλα ξεφλουδίζονται και αλέθονται. Ετοιμάζεται σιρόπι (νερό, ζάχαρη, μαστίχα, ανθόνερο, λεμόνι) το οποίο προστίθεται σταδιακά στα αλεσμένα αμύγδαλα μέχρι να δημιουργηθεί μια ομοιόμορφη μάζα. Το γλυκό συσκευάζεται σε γυάλινα βαζάκια.

**Γαστρονομία:** Καταναλώνεται ως γλυκό.

## Γλυκό τριαντάφυλλο Αγρού



Το γλυκό τριαντάφυλλο είναι ένα ομοιόμορφο μείγμα ροδοπετάλων σε σιρόπι. Έχει παχύρρευστη υφή, γλυκιά γεύση με έντονο άρωμα τριαντάφυλλου και χρώμα βαθύ σκούρο μωβ προς καφέ. Γλυκό τριαντάφυλλο παρασκευάζεται σε διάφορες περιοχές της Κύπρου. Στις 21/6/2016 το Γλυκό Τριαντάφυλλο Αγρού καταχωρήθηκε ως Προστατευόμενη Γεωγραφική Ένδειξη στο Μητρώο Προστατευόμενων Ονομασιών Προέλευσης και Προστατευόμενων Γεωγραφικών Ενδείξεων της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

**Ιστορία:** Το γλυκό τριαντάφυλλο ήταν πολύ γνωστό από τα παλιά χρόνια ως κέρασμα αλλά και ως «γιατροσόφι» για την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας. Σε κείμενα ξένων επισκεπτών του νησιού (19<sup>ος</sup> αιώνας) αναφέρεται ότι το γλυκό τριαντάφυλλο ήταν ένα από τα γλυκά του κουταλιού που προσφερόταν από τις νοικοκυρές για να φιλέψουν τους επισκέπτες.

**Μέθοδος παραγωγής:** Το γλυκό τριαντάφυλλο παρασκευάζεται από άνθη της Ρόδης της Δαμασκηνης (*Rosa damascena*). Από το άνθος του φυτού επιλέγονται μόνο τα πέταλα, τα οποία κοσκινίζονται και πλένονται προκειμέ-



νου να απομακρυνθούν γύρη και τυχόν ξένες ουσίες. Στη συνέχεια τα πέταλα βράζουν σε λίγο νερό με ζάχαρη. Ακολούθως, προστίθεται η υπόλοιπη ζάχαρη, νερό και χυμός λεμονιού και το μείγμα αφήνεται να βράσει. Αρχικά το γλυκό βράζει με κλειστό καπάκι για να δεσμεύεται όλο το άρωμα του

τριαντάφυλλου ενώ αργότερα για να «δέσει» το γλυκό αφαιρείται το καπάκι.

**Γαστρονομία:** Καταναλώνεται ως γλυκό του κουταλιού. Επίσης, μπορεί να συνοδεύσει κρεμώδη γλυκά, γιαούρτι και παγωτό.



## Τσαμαρέλλα και Απόχτι(ν)

Είναι παραδοσιακοί μεζέδες από αιγινό κρέας με έντονη αλμυρή γεύση.

**Ιστορία:** Η παρασκευή των προϊόντων αυτών ανθούσε κυρίως στα χωριά της Μαραθάσας και τα ορεινά χωριά της Πάφου και ήταν ένας από τους τρόπους διατήρησης του κρέατος που εφαρμόστηκαν από πολύ παλιά στην Κύπρο. Η χρήση των μεθόδων αυτών διαμέσου των αιώνων, οδήγησε στη διάδοσή τους μέχρι σήμερα. Αυτές οι

μέθοδοι συντήρησης του κρέατος αποτελούν πλέον μέρος της πολιτιστικής και λαογραφικής μας κληρονομιάς. Σήμερα η «τσαμαρέλλα» παρασκευάζεται και στην Πιτσιλιά. Η «τσαμαρέλλα» κατέχει τον τίτλο «Presidium» του Οργανισμού Slow Food.

**Μέθοδος παραγωγής:**

**Τσαμαρέλλα:** Χρησιμοποιείται κρέας από το μερί και την κουτάλα μεγάλης ηλικίας (κατά προτίμηση) κατσίκας από το οποίο αφαιρείται το κόκκαλο. Το κρέας κόβεται σε μεγάλα κομμάτια τα οποία χαράσσονται με μαχαίρι και πασπαλίζονται με αλάτι. Τα αλατισμένα κομμάτια πιέζονται για να πάρουν σχήμα και να ψήνονται καλύτερα και

στη συνέχεια τοποθετούνται σε κατάλληλα σκεύη για μια νύκτα για να απορροφήσουν την «νεράρμην» (αλμύρα). Την επομένη τοποθετούνται στον ήλιο για αποξήρανση («ψήσιμο») για περίπου 5-10 μέρες, αναλόγως του καιρού. Τα κομμάτια γυρίζονται/μετακινούνται καθημερινά για να «ψηθούν» ομοιόμορφα. Η «τσαμαρέλλα» εμβαπτίζεται επανειλημμένα σε ζεστό νερό για 2-3 λεπτά για να ξαρμυρίσει. Τοποθετείται ξανά στον ήλιο για μια μέρα αφού προηγουμένως πασπαλιστεί με ρίγανη.



**Απόχτι(ν):** Παρασκευάζεται όπως και η «τσαμαρέλλα», με τη διαφορά ότι χρησιμοποιείται το κρέας με τα κόκκαλα και κάποιες φορές ολόκληρο το ζώο (εκτός της κεφαλής) ανοιγμένο στη μέση αφού αφαιρεθούν τα εντόσθια και το λίπος.

**Γαστρονομία:** Καταναλώνονται ως μεζέδες, ιδιαίτερα με τη συνοδεία ζιβανιάς και θεωρούνται εξαιρετικής νοστιμιάς.



## Χοιρομέρι, Ποσυρτή και Λούντζα Πιτσιλιάς

Είναι τρία αλλαντικά που παρασκευάζονται κυρίως στην περιοχή Πιτσιλιάς. Για την παρασκευή τους χρησιμοποιείται χοιρινό κρέας το οποίο αλατίζεται, εμβάπτιζεται για μερικές μέρες σε κόκκινο ξηρό κρασί της περιοχής και καπνίζεται με την καύση κλαδιών δέντρων. Έχουν σκούρο χρώμα, έντονη χαρακτηριστική μυρωδιά κρασιού και καπνού και ελαφρώς αλμυρή γεύση.

**Ιστορία:** Η για αιώνες χρησιμοποίηση φυσικών τρόπων και μεθόδων συντήρησης του κρέατος και των παραγώ-

γων του στην Κύπρο, οδήγησε στην ανάπτυξη χαρακτηριστικών παραδοσιακών κυπριακών προϊόντων κρέατος. Σε αυτά εξέχουσα θέση έχουν τα πιο πάνω αλλαντικά. Τα προϊόντα αυτά ιστορικά παρασκευάζονταν κυρίως σε περιοχές με μεγάλο υψόμετρο λόγω του ψυχρού κλίματος που βοηθούσε στη συντήρηση του κρέατος για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Η κάθε αγροτική οικογένεια, ακόμη και μέχρι τα μέσα του 20<sup>ου</sup> αιώνα, εξέτρεφε 1-2 χοίρους με σκοπό τη σφαγή τους τα Χριστούγεννα για την παρασκευή των αλλαντικών αυτών.

Το χοιρομέρι θεωρείτο το «πολυτελέστερο» των τριών (Παταπίου Ν. & Λαζάρου Χ. (2012)) και η φήμη του ήταν γνωστή όχι μόνο μεταξύ των Κυπρίων αλλά και των ξένων περιηγητών που επισκέπτονταν το νησί. Αυτό αποδεικνύεται από τις πολλές αναφορές στο χοιρομέρι, με εγκωμιαστικά σχόλια, που υπάρχουν στα γραπτά τους κείμενα, με παλαιότερη αυτή του 1573 του Fra Angelo Calerio. Επίσης, από έγγραφα του Αρχείου του Βενετικού Προξενείου στην Κύπρο (1769, 1771), μαρτυρείται ότι γινόταν εξαγωγή του χοιρομεριού στη Συρία.

**Μέθοδος παραγωγής:**

**Χοιρομέρι Πιτσιλιάς:** Για την παρασκευή χοιρομεριού, το χοιρινό μερί πα-

σπαλίζεται με αλάτι και παραμένει για 5-7 ημέρες. Ακολουθεί εμβάπτιση του σε κρασί στο οποίο και παραμένει για τουλάχιστον 2 εβδομάδες προκειμένου να ωριμάσει («μπει»). Το χοιρινό μερί, επίσης, καρυκεύεται με ξηρό κόλιανδρο είτε κατά το αλάτισμα είτε κατά την παραμονή του στο κρασί. Αμέσως μετά, το κρέας καπνίζεται σε κλειστό χώρο καθημερινά με καύση ξύλων από δέντρα ή θάμνους. Η θερμοκρασία καπνίσματος δεν ξεπερνά τους 38°C. Κατά τη διάρκεια του καπνίσματος, το κρέας κατά διαστήματα συμπιέζεται σε ειδικά πιεστήρια. Προστίθεται, επίσης, κοπανισμένος ξηρός κόλιανδρος. Τέλος, το κρέας προαιρετικά τοποθετείται σε σκιερό αεριζόμενο χώρο (ωριμαντήριο).



**Ποσυρτή Πιτσιλιάς:** Το προϊόν αυτό παρασκευάζεται από χοιρινή κοιλιά (μπέικον). Η διαδικασία παρασκευής είναι όμοια με αυτήν του χοιρομεριού εκτός από το στάδιο της συμπίεσης, το οποίο παραλείπεται. Στην παρασκευή



της «ποσυρτής» μπορεί να χρησιμοποιηθούν, επίσης, καρυκεύματα όπως αρτυσιά (κύμινο) και μαύρο πιπέρι.

**Λούντζα Πιτσιλιάς:** Για την παρασκευή του προϊόντος χρησιμοποιείται χοιρινό φιλέτο. Η διαδικασία είναι όμοια με την παρασκευή της «ποσυρτής».

**Γαστρονομία:** Το χοιρομέρι, η λούντζα και η «ποσυρτή» Πιτσιλιάς μπορούν να καταναλωθούν ως μεζέδες και να συνοδεύσουν, για παράδειγμα, αλκοολούχα ποτά. Επίσης, η λούντζα και η «ποσυρτή» Πιτσιλιάς μπορούν να καταναλωθούν στο πρόγευμα αλλά και ως πρόχειρο φαγητό, τηγανισμένα ή ψημένα στη σχάρα.



## Λουκάνικο Πιτσιλιάς

Το Λουκάνικο Πιτσιλιάς είναι το κρασάτο καπνιστό λουκάνικο το οποίο παρασκευάζεται στις κοιότητες της Πιτσιλιάς.

**Ιστορία:** Τα λουκάνικα, όπως και τα υπόλοιπα αλλαντικά, αποτελούσαν μια από τις βασικότερες τροφές των αγροτικών οικογενειών. Η απουσία ψυγείων οδήγησε στη χρήση μεθόδων μέσω των οποίων εξασφαλιζόταν η συντήρηση του κρέατος για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Η Πιτσιλιά, η οποία είναι περιοχή με μεγάλο υψόμετρο και ψυχρότερο κλίμα, σύμφωνα με τη βιβλιογραφία είχε φήμη στην παρασκευή λουκάνικων.

**Μέθοδος παραγωγής:** Ετοιμάζονται τα «τσιρίτζια» ή «πιτσιλιά» (χοντροκομμένος κιμάς) με λίγα κομμάτια λίπους, μαριναρισμένα σε κόκκινο ξηρό κρασί,

αλάτι και διάφορα μπαχαρικά (ξηρός κόλιανδρος, κύμινο, μαύρο πιπέρι). Το μείγμα του κρέατος αφήνεται για τουλάχιστον 3 ημέρες στο κρασί. Με το μείγμα γεμίζονται τα ήδη καθαρισμένα έντερα χοίρου και με κόμπους (δήματα) δημιουργούνται διατάξεις (τεράτσια) το ένα μετά το άλλο σε μορφή αλυσίδας (σκοινί) λουκάνικων. Τα λουκάνικα καπνίζονται με καύση ξύλου από δέντρα ή θάμνους για 2-5 μέρες.

**Γαστρονομία:** Μπορεί να καταναλωθεί ψημένο με διάφορους τρόπους όπως τηγανητό ή στα κάρβουνα.





## Φουντούκια Πιτσιλιάς

Τα Φουντούκια Πιτσιλιάς είναι εδώδιμοι ξηροί καρποί δύο κυρίως ποικιλιών φουντουκιάς, τα λεγόμενα «Ντόπια» ή «Μακρουλά» και τα «Περατικά».

**Ιστορία:** Τα Φουντούκια Πιτσιλιάς, γνωστά με το όνομα «λεφτοκάρκα», απαντώνται στην περιοχή Πιτσιλιάς και ειδικότερα στις βόρειες πλαγιές της οροσειράς του Τροόδους, από τη Μαδαρή μέχρι την Παπούτσα. Κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, κυρίως κατά την περίοδο του Αυγούστου, σε κοινότητες της Πιτσιλιάς διοργανώνονται χοροί και φεστιβάλ του φουντουκιού.

**Μέθοδος παραγωγής:** Ο καρπός είναι έτοιμος προς συλλογή από τα τέλη Αυγούστου, όταν αποχωρίζεται εύκολα από το φυλλώδες περίβλημά του και

παίρνει καφέ χρώμα. Όμως, στην Πιτσιλιά, η συγκομιδή ξεκινάει νωρίτερα, από τις αρχές Αυγούστου, για κατανάλωση και ως φρέσκο. Μετά τη συλλογή, ξηραίνονται μέχρι να αποκτήσουν την επιθυμητή υγρασία και στη συνέχεια διατηρούνται σε κατάλληλη θερμοκρασία χωρίς αλλοίωση για τουλάχιστον ένα χρόνο.

**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, στη βιομηχανία παρασκευής σοκολάτας ή να αποτελέσουν συνοδευτικό αλκοολούχων ποτών.

## Ροδόσταγμα

Το ροδόσταγμα είναι απόσταγμα ολόκληρου του άνθους της Ροδής της Δαμασκήνης (*Rosa damascena*).

**Ιστορία:** Η παραγωγή ροδοστάγματος γινόταν από παλιά, κυρίως στα ορεινά χωριά του Τροόδους, με πιο φημισμένα τα χωριά Μηλικούρι και Αγρός. Το ροδόσταγμα είχε σημαντική θέση στην κοινωνική και θρησκευτική ζωή των Κυπρίων. Παλιά μέχρι και τις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα οι Κύπριοι συνήθιζαν να ραίνουν με ροδόσταγμα τους επισκέ-

πτες στα σπίτια τους, οι εορτάζοντες το πλήθος στην εκκλησία, καθώς, επίσης, και όσους συμμετείχαν στη διαδικασία ετοιμασίας του γαμπρού και της νύφης για το μυστήριο του γάμου. Για τον σκοπό αυτό χρησιμοποιούσαν ειδικά ασημένια μυροδοχεία που ονομάζονται «μερρέχες». Το ροδόσταγμα πωλείτο στα πανηγύρια και συνήθως γινόταν ανταλλαγή του με προϊόντα των οποίων η καλλιέργεια δεν απέδιδε στις ορεινές περιοχές όπως το σιτάρι, το «πουρκούρι» (πλιγούρι) κ.λπ.

**Μέθοδος παραγωγής:** Τα τριαντάφυλλα μαζεύονται τις πολύ πρωινές ώρες, προτού ο δυνατός ήλιος εξατμίσει μέρος των αιθέριων ελαίων και τοποθετούνται κατευθείαν στον αποστακτήρα. Οι παραγόμενοι υδρατμοί περνούν από ελικοειδή ψυκτικό σωλήνα, υγροποιούνται και συλλέγονται. Μικρές ποσότητες ροδοστάγματος παράγονταν και με τον «λαμπίκο» (καζάνι ζιβανίας). Το ροδόσταγμα αποθηκεύεται σε δοχεία σκούρου συνήθως χρώματος σε σκοτεινό και δροσερό μέρος.

**Γαστρονομία:** Το ροδόσταγμα χρησιμοποιείται ευρύτατα στο σιρόπι διάφορων ειδών ζαχαροπλαστικής (π.χ. μπακλαβάδες, δάκτυλα κ.ά.) και σε άλλα γλυκά όπως το μαχαλεπί και το ρυζόγαλο. Χρησιμοποιείται, επίσης, στην παρασκευή σουτζιούκκου, «παλουζέ» και «κκιοφτερκών».





## Πέστροφα Τρούδους

Η Πέστροφα Τρούδους (*Oncorhynchus mykiss*) είναι ψάρι γλυκού νερού και εκτρέφεται σε ιχθυοτροφεία που λειτουργούν στην οροσειρά Τρούδους.

**Ιστορία:** Σε πολλές κοινότητες του Τρούδους, από το 1960, εξαιτίας του άγονου κάποιων περιοχών για γεωργική εκμετάλλευση, πολλοί κάτοικοι οδηγήθηκαν στην αξιοποίηση των γύρω ποταμών και φραγμάτων. Ως εκ τούτου, η εκτροφή της πέστροφας γνώρισε σημαντική ανάπτυξη. Από το 1971, κοινότητες όπως η Κακοπετριά, οι Πλάτρες και το Φοινί έγιναν τουριστικός προορισμός ντόπιων

και ξένων τουριστών για κατανάλωση/αγορά πέστροφας.

**Μέθοδος εκτροφής:** Η εκτροφή της πέστροφας γίνεται σε δεξαμενές με νερό πηγών και ρυακιών της περιοχής Τρούδους. Η παραγωγή, ανάλογα με τις επικρατούσες κλιματολογικές συνθήκες (ιδιαίτερα τη θερμοκρασία και βροχόπτωση), γίνεται καθόλη τη διάρκεια του χρόνου.

**Γαστρονομία:** Η πέστροφα Τρούδους καταναλώνεται ψημένη στα κάρβουνα, στη σχάρα ή στον φούρνο. Τελευταία χρησιμοποιείται ως βασικό συστατικό σε διάφορες συνταγές μαγειρικής.



## Μανταρινία Αρακαπά

Πρόκειται για μανταρινία του είδους *Citrus delisiosa* Ten. τα οποία καλλιεργούνται κυρίως στην περιοχή του χωριού Αρακαπάς της επαρχίας Λεμεσού. Είναι ευρέως γνωστά ως μανταρινία Αρακαπά. Η μανταρινιά αυτή είναι γνωστή και ως «κυπριακή» ή «ντόπια» και είναι φημισμένη για τα εύγευστα και αρωματικά φρούτα της που φέρουν, όμως, μεγάλο αριθμό σπερμάτων. Ο μέτριου μεγέθους καρπός έχει χρώμα κιτρινοπορτοκαλί κατά την ωρίμανση. Ο φλοιός είναι λείος και λεπτός και αποσπάται εύκολα (Θεοδώρα Καπαρή-Ησαΐα, 2006).

**Ιστορία:** Η μανταρινιά Αρακαπά εισήχθηκε στην Κύπρο το 1870 (Παυλίδης, 1986). Σύμφωνα με τον Π. Γεννάδιο (1914), ο πρώτος που εισήγαγε τη μανταρινιά στην Κύπρο ονομαζόταν Γιουσούφ-εφέντης και έτσι τα παλαιότερα χρόνια η μανταρινιά αυτή ήταν γνωστή με το όνομά του.

**Μέθοδος παραγωγής:** Τα μανταρινία Αρακαπά ωριμάζουν την περίοδο Δεκεμβρίου – Μαρτίου. Η συγκεκριμένη ποικιλία έχει προσαρμοστεί άριστα στις εδαφοκλιματικές συνθήκες της ημιορεινής περιοχής των χωριών πέριξ του Αρακαπά. Τα δέντρα παρουσιάζουν ανθεκτικότητα στις χαμηλές θερμοκρασίες του χειμώνα. Χαρακτηριστικό της ποικιλίας είναι ότι παρουσιάζει σε έντονη μορφή το φαινόμενο

της παρενιαυτοφορίας, δηλαδή η χρονιά κατά την οποία παρατηρείται υπερπαραγωγή ακολουθείται συνήθως από μία χρονιά σημαντικά μειωμένης παραγωγής. Για τον μετριασμό του φαινομένου αυτού, και κατ' επέκταση την αύξηση του μεγέθους του καρπού, συστήνεται αυστηρό κλάδεμα και αραίωμα των καρπών τη χρονιά με υπερπαραγωγή.

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

## Κυπριακή πατάτα ΚΟΚΚΙΝΟΓΗΣ

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 κόκκινο χρώμα των Κοκκινοχωριών όπου κυρίως καλλιεργείται. Καλλιεργείται, επίσης, στην περιοχή δυτικά της Λευκωσίας (Ακάκι, Περιστέρωνα και Αστρομερίτης). Ενδεικτικές καλλιεργούμενες ποικιλίες είναι οι Sprunta, Annabelle, Nicola, Valdi, Allians, Marfona κ.ά.

**Ιστορία:** Η ακριβής περίοδος και οι συνθήκες εισαγωγής της πατάτας στην Κύπρο δεν είναι τεκμηριωμένες. Σύμφωνα με τον Δ. Χριστοδούλου (1959),

η παλαιότερη αναφορά σχετικά με την εισαγωγή πατατόσπορου στην Κύπρο ανάγεται στον 16<sup>ο</sup> αιώνα. Ο W. Bevan, διευθυντής Τμήματος Γεωργίας κατά την περίοδο 1912-1924, αναφέρει (1919) ότι η ντόπια ποικιλία πατάτας εισήχθη από τους Άραβες εμπόρους τον 16<sup>ο</sup> αιώνα και ότι η καλλιέργεια της πατάτας στα Κοκκινόχωρια άρχισε το 1915. Ωστόσο, όπως αναφέρεται, η πατάτα άρχισε να καλλιεργείται σε εκτεταμένη βάση στο νησί από το 1909 με την εισαγωγή πατατόσπορου στην Κύπρο. Από εκείνη την εποχή εξετάστηκαν οι δυνατότητες για καθιέρωση

εξαγωγικού εμπορίου πατατών. Οι πατάτες που καλλιεργούνταν σε κοκκινόχωμα είχαν μεγαλύτερη ζήτηση και έπιαναν και καλύτερη τιμή. Μέχρι την ανεξαρτησία, το 1960, το νησί εξήγαγε πατάτες κυρίως στη Μεγάλη Βρετανία και στη δυτική Ευρώπη. Η πατάτα κοκκινογής αποτελεί μέχρι και σήμερα ένα από τα κυριότερα εξαγωγικά προϊόντα της Κύπρου.

**Μέθοδος παραγωγής:** Οι πατάτες καλλιεργούνται στην Κύπρο σε δυο κύριες καλλιεργητικές περιόδους. Για την ανοιξιάτικη καλλιέργεια, η φύτευση γί-



νεται κατά την περίοδο Νοεμβρίου - Φεβρουαρίου και η συγκομιδή κατά τους μήνες Μάρτιο - Ιούνιο. Γι' αυτή την καλλιέργεια, χρησιμοποιείται πιστοποιημένος πατατόσπορος κοινοτικής προέλευσης. Ένα μέρος της παραγωγής της ανοιξιάτικης καλλιέργειας (πατάτες μικρού μεγέθους) μπορεί να διατηρείται από τους παραγωγούς ως πατατόσπορος για ίδια χρήση, με σκοπό τη φύτευση για τη χειμερινή καλλιέργεια, κατά την περίοδο Αυγούστου - Οκτωβρίου και συγκομιδή από τον Νοέμβριο μέχρι και τον Φεβρουάριο. Τόσο η ανοιξιάτικη όσο και η χειμερινή καλλιέργεια αρδεύονται. Μετά την εκρίζωση, οι κόνδυλοι συλλέγονται συνήθως με το χέρι ή με ειδικές μηχανές. Η τυποποίηση και η συσκευασία τους γίνεται κοντά στο χωράφι σε αδειοδοτημένα συσκευαστήρια για να εξασφαλιστεί η φρεσκάδα τους. Η συνήθης πρακτική τα τελευταία χρόνια είναι η φύτευση πατατών στα χωράφια μία φορά κάθε τρία χρόνια. Το πρόγραμμα της τριετούς αμειψισποράς που εφαρμόζεται προνοεί, μετά τη φύτευση πατατών, σπορά με σιτηρά για το επόμενο έτος και καθόλου φύτευση κατά το τρίτο έτος.

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



## Κολοκάσι Σωτήρας, Κολοκάσι-Πούλλες Σωτήρας



Η ονομασία Κολοκάσι Σωτήρας/Κολοκάσι-Πούλλες Σωτήρας έχει καταχωρηθεί στο ευρωπαϊκό μητρώο ως Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης (ΠΟΠ) από τις 3/8/2016. Το φυτό Κολο-

κάσι 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 (κορμούς) του (μάμπες και πούλλες).

**Ιστορία:** Η παλαιότερη αναφορά στο κολοκάσι της Κύπρου φαίνεται να ανάγεται στο 1191 σύμφωνα με την οποία σερβιρίστηκε σε δείπνο για τον εορτασμό του γάμου του Ριχάρδου του Λεοντόκαρδου με τη Βερεγγάρια στο

Κάστρο Λεμεσού (Jeffery, 1926). Στο κολοκάσι προσδίδεται από τους παραγωγούς ο χαρακτηρισμός «κουκουμάς», λόγω της δυνατότητας να διατηρείται στο έδαφος για μεγάλο χρονικό διάστημα και να συγκομίζεται όποτε ο παραγωγός το θελήσει. Σύμφωνα με τον Σακελλάριο (1890), τα καλύτερα κολοκάσια της Κύπρου παράγονταν στη Λάπηθο και στην Πάφο. Πριν από την τουρκική εισβολή του 1974, σημαντικές εκτάσεις καλλιεργούνταν στον Άγιο Ανδρόνικο Καρπασίας, στο Συριανοχώρι και σε μικρότερο βαθμό στην επαρχία Πάφου. 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.

**Μέθοδος παραγωγής:** Η φύτευση του κολοκασιού αρχίζει τέλη Φεβρουαρίου (πρώιμη φύτευση) και συνεχίζεται μέχρι τον Απρίλη (όψιμη φύτευση). Το φυτό αναπτύσσει ένα μεγάλο κεντρικό ρίζωμα (κορμό) που στην κυπριακή διάλεκτο ονομάζεται «μάππα», το οποίο βρίσκεται κάτω από την επιφάνεια του εδάφους και από το οποίο αναπτύσσονται πολλά πλάγια ριζώματα (κορμίδια), οι «πούλλες». Η φυσική γήρανση των φύλλων είναι σημάδι ότι πλησιάζει η περίοδος της συγκομιδής, η οποία ξεκινά αρχές Σεπτεμβρίου και διαρκεί μέχρι τον Μάιο. Η παραγωγή του διατίθεται κυρίως



© Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων, Νίκος Αβρααμίδης

στην ντόπια αγορά, ενώ κάποιες ποσότητες εξαγονται στη Μεγάλη Βρετανία για την κυπριακή παροικία.

**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 φέτες ή τσιπς αλλά και το κολοκάσι σε μορφή πουρέ. Νεότερες συνταγές, ορισμένες από τις οποίες δημιουργήθηκαν με πρωτοβουλία των παραγωγών της περιοχής, περιλαμβάνουν εναλλακτικές χρήσεις τόσο στη μαγειρική όσο και στη ζαχαροπλαστική.

## Ακαθιώτικο τυρί

Το Ακαθιώτικο τυρί παρασκευαζόταν στην Ακανθού από νωπό αιγινό γάλα από ζώα που έβοσκαν ελεύθερα σε ανοικτούς χώρους και με ποικιλία αρωματικών φυτών της περιοχής.

**Ιστορία:** «Τυριά πολλά εξαιρετα των χωρίων Ακανθού, και Κεφαλών, και τινών χωρίων της Πάφου» (Αρχιμανδρίτης Κυπριανός, 1788). Το 1890 ο Σακελλάριος αναφέρει «Τα δε τυριά της Ακανθού είναι τα καλύτερα της νήσου». Επίσης, αρχαιολόγοι επισκέπτες της περιοχής κατά τον 19<sup>ο</sup> αιώνα αναφέρονται στο ακαθιώτικο τυρί ως το πιο ξακουστό σε ολόκληρο το νησί. Ο Censola (1877) μετά από επίσκεψη στους αρχαιολογικούς χώρους της Ακανθού γράφει ότι

η κυριότερη απασχόληση των κατοίκων ήταν η παραγωγή τυριού και ότι μεγάλα κοπάδια αιγών και προβάτων έβρισκαν άφθονη τροφή στην Ακανθού. Το Ακαθιώτικο τυρί παρασκευαζόταν κατά την περίοδο του «Πεννηταήμερου», πριν το Πάσχα. Υπάρχουν, επίσης, αναφορές σε εξαγωγές Ακαθιώτικου τυριού σε γειτονικές χώρες της Κύπρου.

**Μέθοδος παραγωγής:** Το αιγινό γάλα φιλτράρετο μέσα από λεπτό ύφασμα, την «κουρούκλα», και κλαδιά «ξισταρκάς» (λαδανιά) για να απομακρυνθούν τυχόν ακαθαρσίες και να πάρει ένα λεπτό άρωμα. Στη συνέχεια, τοποθετείτο σε καζάνι («χαρτζίν») που έβραζε στην εστία, «νησιτιά». Προστίθετο πυτιά και αφού αυτή διαλυόταν στο γάλα, έσβηναν τη φωτιά και το περίμεναν να πήξει. Μετά το πήξιμο του γάλακτος ανακάτευαν το τυρόπηγμα με τα χέρια και το μάζευαν σιγά-σιγά μέχρι να ενωθεί σε μια μεγάλη μάζα, το «βλούγκο». Ο «βλούγκος» τοποθετείτο σε «ταλάρια» και πιεζόταν έντονα με το χέρι. Στη συνέχεια, τα «ταλάρια» τοποθετούνταν σε ζεστό τυρόγαλα, τον «βραστό νορό» (πρώτο βράσιμο). Το τυρί αφαιρείτο από τα «ταλάρια» και αφού τριβόταν για να γυαλίσει, επανατοποθετείτο στα «ταλάρια» και πιεζόταν ξανά. Τα «ταλάρια» τοποθετούνταν ξανά στον ζεστό «νορό» (δεύτερο βράσιμο). Το τυρί αφαιρείτο από τα «ταλάρια», αλατιζόταν και επανατοποθετείτο στα «ταλάρια», διαδικασία που επαναλαμβάνονταν τις επόμενες 3 μέρες.

Τέλος, το τυρί αφαιρείτο από τα «ταλάρια» και αφηνόταν έξω για 2-3 νύκτες για να υγρανθεί («νοθκιαστεί»). Τα τυριά που θα χρησιμοποιούνταν για την παρασκευή των φλαούνων δεν περνούσαν από άλλη διαδικασία. Τα υπόλοιπα, στη συνέχεια, είτε τοποθετούνταν σε «ψαθαρκά» (πλεγμένο καλάμι) πάνω από «καπνιά» θάμνου σχινιάς για να καπνιστούν, είτε εμβαπτιζόνταν σε λιωμένο κερί μέλισσας. Στη συνέχεια, τα αφήναν να ξεραθούν και έτσι, μπορούσαν να διατηρηθούν για 3-4 χρόνια.

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

## Λαγγοπίτες Ριζοκαρπάσου

Οι Λαγγοπίτες Ριζοκαρπάσου είναι τρυπητές πίτες οι οποίες ψήνονταν πάνω στην «πλάκαν» (είδος πέτρας πάχους περίπου 3 εκατοστών που είναι στρογγυλεμένη και λεία και τοποθετείται πάνω στα κάρβουνα).

**Ιστορία:** Σύμφωνα με τις Κυπρή και Πρωτόπαπα (1997), οι «λαγγοπίτες» είναι είδος πίτας την οποία έψηναν πάνω σε «πλάκαν» στο Ριζοκάρπασο για τη νηστεία της γιορτής του Ιωάννη του Προ-



δρόμου στις 29 Αυγούστου. Μέσα από τη βιβλιογραφία φαίνεται ότι «λαγγοπίτες» παρασκευάζονταν με διάφορες παραλλαγές και σε άλλες περιοχές της Κύπρου, ειδικά σε χωριά της Πάφου.

**Μέθοδος παραγωγής:** Ετοιμάζεται η ζύμη η οποία είναι παχύρευστος χυλός από αλεύρι, νερό και προζύμι (με πιθανή προσθήκη μικρής ποσότητας αλάτος). Η ζύμη σκεπάζεται και τοποθετείται σε ζεστό μέρος για να «μπει» (να φουσκώσει). Στη συνέχεια, η πλάκα «πυρώνεται» (ζεσταίνεται καλά) και προστίθεται λίγο λάδι ώστε να μην κολλά. Ο χυλός μεταφέρεται ανά μικρές ποσότητες πάνω στην πλάκα για να ψηθεί. Κατά τη διάρκεια του ψησίματος ο χυλός ραντίζεται, με το χέρι, με νερό και έτσι δημιουργούνται τρύπες (φουσκάλες) που μοιάζουν με κηρήθρες.

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





### Βιβλιογραφία:

1. Annual report of the Agricultural Officer (MARKETING AND ECONOMICS) , R.C. Michaelides, 1953
2. Annual report of the Agricultural Officer (MARKETING AND ECONOMICS) , R.C. Michaelides, 1954
3. Countryman, September, 1955
4. D. Christodoulou, The Evolution of the rural land use pattern in Cyprus, 1959
5. Magda Ohnefalsch Richter, Ελληνικά Ήθη και Έθιμα στην Κύπρο (1894 – 1912), 1994
6. N. Patariou& Chr. Lazarou (2013), HIROMERI: A Specialty Ham of Cyprus – Historical Evidence, Culinary and Cultural Perspectives, Ecology of Food and Nutrition, 52:3, 239-250
7. The Cyprus Gazette No. 2008 of 27th September, 1929, Almonds and Hazelnuts
8. W. Bevan, Notes of Agriculture in Cyprus and its Products, 1919
9. W. W. Weaver, "The Origins of Trachanás: Evidence from Cyprus and Ancient Texts", Gastronomica 2:1:41-48 (Winter 2002)
10. Α. Α. Σακελλάριος, Τα Κυπριακά, Τόμος Α (1854), 1991
11. Α. Παυλίδης, Αρχιμανδρίτη Κυπριανού, Ιστορία Χρονολογική της Νήσου Κύπρου (με βάση την πρώτη έκδοση του έργου το 1788 μ.Χ.), 1997
12. Α. Παυλίδης, Η Κύπρος ανά τους αιώνες μέσα από τα κείμενα ξένων επισκεπτών της, 1995
13. Α. Ρουσουνίδης, Δένδρα στην ελληνική λαογραφία με ειδική αναφορά στην Κύπρο, Τόμος Α, 1988
14. Β. Γιάγκου, Δ. Δημητρίου, Χ. Λαζάρου, Α.-Λ. Ματάλα (2011): Το πλουσιοπάροχο πρόσωπο της λιτότητας γευματικές συνήθειες και παραδοσιακά προϊόντα διατροφής της Κύπρου – Ελληνική Επιθεώρηση Διαιτολογίας – Διατροφής
15. Γ. Ν. Χατζηκυριάκος, Αρωματικά και Αρτυματικά φυτά στην Κύπρο από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα, 2007
16. Γ. Σοφοκλέους, Παράθυρο στην Κύπρο μας, Τόμος Β', 2004,
17. Δίπλωμα από την ΕΠΑΡΧΙΑΚΗ ΕΚΘΕΣΗ ΠΑΦΟΥ – (ΣΤΡΟΥΜΠΙ), 1937
18. Δρ Αι. Χ. Αριστείδου & Κλ. Βάκης, Γεροσκήπου Παλαιό και Σύγχρονο πρόσωπο, 1992
19. Ε. Ριζοπούλου – Ηγουμενίδου (2008), Τρεμιθόπισσα, πίσσα άσπρη ή παφίτικη πίσσα: η μαστίχα της Κύπρου, under publication in Μαστίχα Χίου (Mastic of Chios) Tenth Workshop, Chios, 17-19 October 2008
20. Ε. Ριζοπούλου – Ηγουμενίδου, (2008). «Τα γαλακτοκομικά προϊόντα στον ετήσιο κύκλο της παραδοσιακής ζωής στην Κύπρο», στο: Γ. Καλαντζόπουλος (επιμ.), Η ιστορία του ελληνικού γάλακτος και των προϊόντων του (1ο Τριήμερο Εργασίας, Ξάνθη, 7-9 Οκτωβρίου 2005), Πολιτιστικό Ίδρυμα Ομίλου Πειραιώς, Αθήνα, 401-423.
21. Έγγραφο του 1556 στη βιβλιοθήκη του Δημοτικού CORRER της Βενετίας, μεταγραμμένο από το LEONARDO DONA, το οποίο εντόπισε η ερευνήτρια Νάσα Παταπίου
22. Εικονικό Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής
23. Εισήγηση σε συνέδριο με θέμα τη μέλισσα και τα προϊόντα της που έλαβε χώρα στη Χαλκιδική «Εξέλιξη της παραδοσιακής κυπριακής κυψέλης», 1996
24. Εκτελεστικός Κανονισμός (ΕΕ) 2016 / 986
25. Εφημερίδα Φιλελεύθερος 1994 «Οι γαστριμαργικές προτιμήσεις των Βυζαντινών

26. Ν. Παταπίου, Η διατροφή των Κυπρίων κατά τη φραγκοκρατία και βενετοκρατία, Μουσείο Κυπριακών τροφίμων και Διατροφής
27. Θ. Α. Κυπρή, Γλωσσάριο Ιωάννου Ερωτοκρίτου (19ος – αρχές 20ου αιώνα), 1989
28. Θ. Δ. Κυπρή, Υλικά δια την σύνταξιν ιστορικού λεξικού της κυπριακής διαλέκτου, Μέρος Α, Γλωσσάριον Γεωργίου Λουκά (1898,1899,1902),1979
29. Θ. Δ. Κυπρή: Γλωσσάριον Ξενοφώντος Π. Φαρμακίδου, Μέρος Β, 1983
30. Θ. Δ. Κυπρή-Κ.Α.Πρωτοπαπά: Παραδοσιακά Ζυμώματα της Κύπρου, 1997
31. Θ. Καπαρή-Ησαία, Εξυγίανση Ποικιλιών και Κλώνων Εσπεριδοειδών στην Κύπρο, 2006
32. Θ. Χρ. Κυπριανού, Από τη χλωρίδα της Κύπρου, 2000
33. Ι. Π. Χατζηπετρή, Η Επτάλοφη της Πιτσιλιάς, 2005
34. Ιωάννη Χατζηπετρή, Η Τριανταφυλλιά *Rosa damascene* και τα προϊόντα της, 2004
35. Ιωάννης Π. Χατζηπετρή, Η Εφτάλοφη της Πιτσιλιάς, 2005
36. Κ. Γ. Γιαγκουλλής, Θησαυρός της Μεσαιωνικής και Νεότερης Κυπριακής Διαλέκτου, 2014
37. Κ. Χατζηιωάννου, Η Μεσαιωνική Κύπρος: Θεσμοί-Ποίηση-Διάλεκτος-Λαογραφία, 2003
38. Κεφάλαια από την Ιστορία και την Κοινωνία της Αθηνάου, 2014
39. Λαογραφική Κύπρος, Τεύχος 42, 1991
40. Λαογραφική Κύπρος, Χρονιά Η, Τεύχος 22
41. Λαογραφική Κύπρος, Χρονιά ΚΑ, Τεύχος 41
42. Μ. Πασχάλη, Σόλοι και Μαραθάσα, 2013
43. Μαριλένα Ιωαννίδου, «Με Γέφυρα τη Γευστική μας Παράδοση», 2007
44. Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής
45. Ν. Ιερίδης, Σύντομος Ιστορία της Κύπρου από Αρχαιοτάτων Χρόνων μέχρι σήμερα και Γεωγραφία, 1903
46. Ν. Κληρίδης, Συμβολή στην Ιστορία της πιτσιλιάς, Η Μονή του Μεγάλου Αγρού, 1948
47. Π. Γ. Γεννάδιου, Λεξικόν Φυτολογικόν, 1914
48. Π. Ξιούτα, Κυπριακή Λαογραφία των Ζώων, Κέντρο Επιστημονικών Ερευνών, 2001
49. Σ. Κυπριακού, Η Τσακκίστρα, 2002
50. Σ. Κυπριακού, Ο Κάμπος, 1997
51. Σ. Οικονομίδης, Το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα της Κύπρου, 2004
52. Στ. Σ. Χατζηκυριάκου, Η ΓΕΡΟΣΚΗΠΟΥ Ιστορική και Λαογραφική Μελέτη, 2000
53. Τ. Π. Χριστοφόρου, Άλωνα, 2004
54. Φ. Ευαγγελάτου: Ξεχασμένες νοστιμιές του κυπριακού χωριού
55. Φλ. Κυθραιώτου: Τροφή Αφορμή Σχέσης, 2009
56. Χρ. Κυπριανού: Μερικές Κυπριακές Τροφές του χωριού Τσακκίστρα, Τόμος Στ, 1970
57. Χρ. Ν. Ταουσιάνη, Λαογραφικά Σύμμεικτα Ριζοκαρπάσου, 2015

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).



ΓΤΠ 202/2019 – 10.000

Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

ISBN 978-9963-50-504-3

Σχεδιασμός: Άννα Κυριάκου

Εκτύπωση: Κώνος Λτδ