

Δημητρίου Δήμητρα

*Λειτουργικές και Συμβολικές Διαστάσεις της
Τροφής στην Κυπριακή Παραδοσιακή
Διατροφή*



ΑΘΗΝΑ 2011

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ-ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΠΜΣ «ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ-ΔΙΑΤΡΟΦΗ»

ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ

Λειτουργικές και Συμβολικές Διαστάσεις της Τροφής στην
Κυπριακή Παραδοσιακή Διατροφή

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ
ΜΑΤΑΛΑ Α-Λ

ΑΘΗΝΑ 2011

*Σ' αυτούς που δίδαξαν,
σ' αυτούς που έμαθαν
και σ' όσους θα μάθουν.*

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΕΛ.

1.	Εισαγωγή.....	1
2.	Μεθοδολογία.....	3
3.	Αποτελέσματα.....	5
3.1	Δημητριακά.....	5
3.1.1.	Οι διατροφικές συνήθειες του γεωργού.....	7
3.1.2.	Τα είδη ψωμιού που παρασκευάζονταν.....	8
3.1.3.	Η παρουσία του ψωμιού στο κύκλο ζωής.....	12
3.1.4.	Η παρουσία ζυμωμάτων από σιτάρι στις εορταστικές περιστάσεις.....	16
3.1.5.	Τρόπος παρασκευής και μαγειρέματος των ζυμαρικών.....	20
3.1.6.	Τρόπος παρασκευής και μαγειρέματος των πιτών.....	23
3.1.7.	Σούπες από σιτηρά.....	29
3.2.	Γάλα και Γαλακτοκομικά Προϊόντα.....	31
3.2.1.	Κτηνοτροφικές Δραστηριότητες.....	31
3.2.2.	Είδη τυριών που παρασκευάζονταν.....	32
3.2.3.	Άλλα παρασκευάσματα γάλακτος.....	36
3.3.	Κρέας και Παρασκευάσματα Κρέατος.....	38
3.3.1.	Η σφαγή του χοίρου.....	38
3.3.2.	Τρόποι παρασκευής αλλαντικών.....	39
3.3.3.	Εδέσματα από νωπό κρέας.....	43
3.3.4.	Εδέσματα από κρέας κυνηγιού.....	47
3.4.	Ψάρια, Θαλασσινά και Μαλάκια.....	51
3.4.1.	Τρόποι μαγειρέματος ψαριών.....	51
3.4.2.	Εδέσματα από θαλασσινά.....	52
3.4.3.	Εδέσματα από σαλιγκάρια.....	52
3.5.	Ζωικές και Φυτικές Λιπαρές Ύλες.....	54
3.5.1.	Ζωικά Λίπη και Προϊόντα.....	54
3.5.2.	Φυτικά Λίπη και Προϊόντα.....	56
3.5.3.	Άλλα φυτικά έλαια και προϊόντα.....	59
3.6.	Ξηροί Καρποί: Αμύγδαλο και Καρύδι.....	61
3.7.	Όσπρια.....	63
3.8.	Φρούτα και Παράγωγα τους.....	65

3.8.1.	Το ρόδι.....	65
3.8.2.	Το σύκο.....	66
3.8.3.	Άλλα φρούτα.....	67
3.8.4.	Παρασκευάσματα από το καρπό του χαρουπιού.....	68
3.8.5.	Παρασκευάσματα από σταφύλι.....	69
3.8.6.	Άλλες γλυκαντικές ύλες.....	73
3.9.	Λαχανικά.....	75
4.	Συμπεράσματα.....	78
5.	Βιβλιογραφία.....	83

1. Εισαγωγή

Τα τελευταία χρόνια μεγάλο ενδιαφέρον παρουσιάζει στην επιστημονική κοινότητα η διατροφή των λαών της Μεσογείου, λόγω των ευεργετικών ιδιοτήτων που έχει ως προς τη υγεία. Η απαρχή της μελέτης της Μεσογειακής διατροφής ήταν η «Μελέτη των 7 χωρών» κατά τις δεκαετίες του 1950 και 1960. Οι μελετητές παρατήρησαν ότι στις χώρες της Μεσογείου, στην Ελλάδα και στη νότια Ιταλία, η θνησιμότητα του πληθυσμού που μελετήθηκε ήταν μικρότερη σε σχέση με τον πληθυσμό των χωρών της βόρειας Ευρώπης.¹ Από τότε έως σήμερα, η Μεσογειακή διατροφή συσχετίστηκε με πολλούς παράγοντες κινδύνου και φαίνεται ότι μειώνει το κίνδυνο εμφάνισης πολλών χρόνιων νοσημάτων. Το Μεσογειακό μοντέλο διατροφής μειώνει το κίνδυνο εμφάνισης μεταβολικού συνδρόμου,² καρδιαγγειακών παθήσεων,³ σακχαρώδη διαβήτη⁴ και παχυσαρκίας.⁵ Οι ευεργετικές δράσεις της μεσογειακής διατροφής φαίνεται πως οφείλονται στο σύνολο των τροφίμων που περιλαμβάνει ενώ τα κύρια χαρακτηριστικά της είναι η υψηλή κατανάλωση δημητριακών, φρούτων, λαχανικών, ξηρών καρπών, οσπρίων, κρασιού και ελαιολάδου.⁶ Αντίθετα η κατανάλωση ζωικών προϊόντων είναι περιορισμένη.

Πρόσφατα η UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Culture Organization) έδωσε μια άλλη διάσταση στη Μεσογειακή διατροφή συμπεριλαμβάνοντας τη στα μνημεία της Άυλης Παγκόσμιας Πολιτισμικής Κληρονομιάς.⁷ Σύμφωνα με την περιγραφή της UNESCO η Μεσογειακή Διατροφή *«πέρα από τα τρόφιμα που περιλαμβάνει, αποτελεί ένα σύνολο δεξιοτήτων, γνώσεων, πρακτικών και παραδόσεων. Συμπεριλαμβάνει πρακτικές καλλιέργειας, συγκομιδής, αλιείας, γνώσεις για τη διατήρηση, μεταποίηση, την προετοιμασία και τη κατανάλωση των τροφίμων συσχετιζόμενα με τη παράδοση, τα ήθη και τα έθιμα που έχουν μείνει σταθερά στο πέρασμα του χρόνου, σεβόμενη το περιβάλλον»*. Λαμβάνοντας υπόψη τον πιο πάνω ορισμό, η περιγραφή της παραδοσιακής διατροφής των λαών της Μεσογείου χαίρει μέγιστης αξίας.⁸ Η καταγραφή των επιλογών και των μεθόδων μεταποίησης, παρασκευής, διατήρησης και κατανάλωσης των τροφών είναι απαραίτητη για την ανάδειξη του λειτουργικού και συμβολικού ρόλου των τοπικών τροφίμων και κατ' επέκταση στη διατήρηση της παγκόσμιας πολιτισμικής κληρονομιάς.

Η Κύπρος είναι ένα ανεξάρτητο κράτος που βρίσκεται στη καρδιά της Μεσογείου με πλούσια παράδοση. Το εύκρατο κλίμα, τα πλούσια εδάφη, η ποικιλία της χλωρίδας και της πανίδας ώθησαν τους λαούς των γύρω περιοχών να την αποικίσουν.⁹ Τα πρώτα δείγματα πολιτισμού, χρονολογούνται από την 9η χιλιετία π. Χ., ενώ στο τέλος της εποχής του χαλκού οι

Έλληνες εδραίωσαν την παρουσία τους. Στα μετέπειτα χρόνια η στρατηγική θέση της Κύπρου έγινε πόλο έλξης για πολλούς κατακτητές. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα ο κυπριακός πολιτισμός να διαμορφωθεί αναμειγνύοντας και αφομοιώνοντας ποικίλες πολιτισμικές επιρροές και τέλος να αναπτύξει τη δική του μοναδική φυσιογνωμία. Η αρχιτεκτονική, το γλωσσικό ιδίωμα, τα έθιμα, η ενδυμασία και η διατροφή του τόπου επηρεάστηκαν από τους πολιτισμούς των Βυζαντινών, Φράγκων, Ενετών, Οθωμανών και Άγγλων.

Στη προσπάθεια διατήρησης των τοπικών χαρακτηριστικών πολλοί περιηγητές έγραψαν για τη πανίδα και τη χλωρίδα του νησιού, ενώ οι λαογράφοι κατέγραψαν τα ήθη και τα έθιμα. Μέσα από αυτές τις καταγραφές αντλούμε πληροφορίες σχετικές με τη κυπριακή παραδοσιακή διαίτα που επάγεται στα πλαίσια της Μεσογειακής διατροφής. Ωστόσο οι καταγραφές των περιηγητών και των λαογράφων δεν έχουν σαν κύριο άξονα τη διατροφή και τα παραδοσιακά τρόφιμα, ούτε παρουσιάζουν επαγωγικές προεκτάσεις ως προς το λειτουργικό και συμβολικό ρόλο των τροφίμων. Έως σήμερα δεν υπάρχει μια σύγχρονη και επαρκώς ολοκληρωμένη προσπάθεια ανάδειξης της κυπριακής παραδοσιακής διατροφής. Η καινοτομία της συγκεκριμένης μελέτης είναι η ανάδειξη της σημασίας των τροφίμων και των εδεσμάτων στη καθημερινή ζωή των Κυπρίων καθώς και η παρουσία τους σε εορταστικές περιστάσεις. Ως εκ τούτου η συγκεκριμένη προσπάθεια αποτελεί τη πρώτη και σημαντική καταγραφή της αξίας της κυπριακής διατροφής. Στόχος της μελέτης είναι η συλλογή, η οργάνωση και η ψηφιοποίηση των υφιστάμενων βιβλιογραφικών πηγών που αναδεικνύουν το λειτουργικό και συμβολικό ρόλο των παραδοσιακών κυπριακών τροφίμων και εδεσμάτων.

Στη συνέχεια της μελέτης παρουσιάζονται η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε για την επίτευξη του στόχου, τα αποτελέσματα από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση και τα συμπεράσματα σχετικά με το λειτουργικό και το συμβολικό ρόλο των κυπριακών παραδοσιακών τροφίμων και εδεσμάτων.

2. Μεθοδολογία

Για την επίτευξη των στόχων της έρευνας απαιτήθηκε:

- A. συλλογή βιβλιογραφικών πηγών
- B. διαμόρφωση, οργάνωση και τυποποίηση της διαδικασίας καταχώρησης και ταξινόμησης του υλικού στην ηλεκτρονική βάση του μουσείου.

Η βιβλιογραφία για την ιστορία και την κουλτούρα της διατροφής στην Κύπρο αναζητήθηκε σε έγκυρα κυπριακά και διεθνή περιοδικά, σε μονογραφίες, σε επιστημονικούς τόμους και στον ιστότοπο *Cyprus food and drinks* του Κυπριακού Εμπορικού Βιομηχανικού Επιμελητηρίου. Οι βιβλιογραφικές πηγές αναζητήθηκαν στο Κρατικό Αρχείο Κύπρου, στο Αρχείο του Υπουργείου Γεωργίας και Φυσικών Πόρων Κύπρου, στη κυπριακή βιβλιοθήκη του Δήμου Λευκωσίας, στη βιβλιοθήκη του Κυπριακού Σπιτιού στην Αθήνα, στο Κέντρο Ερεύνης Ελληνικής Λαογραφίας της Ακαδημίας Αθηνών και στις βιβλιοθήκες του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου, του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθήνας και του Καποδιστριακού Πανεπιστημίου. Σημαντικό μέρος της πληροφορίας που συγκεντρώθηκε προέρχεται από το περιοδικό *Λαογραφική Κύπρος* καθώς και από ορισμένες μονογραφίες.

Όσον αφορά τη διαμόρφωση του ιστότοπου αναπτύχθηκε η βάση δεδομένων που εξυπηρετεί την καταχώρηση, οργάνωση, ταξινόμηση και σύνδεση των τεκμηρίων που συγκεντρώνονται και θα συγκεντρώνονται εφεξής από τους συνεργάτες του έργου. Καθορίστηκαν τα πεδία που περιλήφθηκαν στη βάση δεδομένων της ιστοσελίδας ώστε να εξυπηρετηθούν οι στόχοι του έργου. Στη συνέχεια, έγιναν οι απαραίτητες βελτιώσεις και δόθηκαν ονόματα στα πεδία. Έτσι στην τρέχουσα μορφή της, τα πεδία διαχωρίστηκαν σε 3 κατηγορίες:

1. Ονομασία-Προέλευση που περιλαμβάνει τα πεδία: α. Κυπριακή ονομασία τροφίμου, β. Ελληνική Ονομασία-Περιγραφή, γ. Γλωσσικές Παρατηρήσεις, δ. Μέθοδος επεξεργασίας, ε. Μέθοδος εξασφάλισης.
2. Λειτουργικός και Συμβολικός Ρόλος που περιλαμβάνει τα πεδία: α. Διατροφική Αξία και Σημασία στη Διατροφή των Κυπρίων όπου καταγράφετε πότε καταναλωνόταν το τρόφιμο, από ποιους και πώς, β. Εορταστικές Περιστάσεις όπου καταγράφετε η σχέση του τροφίμου βάση τον εθνικό κύκλο. γ. Συμβολικές Χρήσεις όπου καταγράφετε τι συμβολίζει το τρόφιμο δ. Χρήση από Ηλικιακές Ομάδες όπου καταγράφετε αν καταναλωνόταν από παιδιά, ηλικιωμένους, αστούς ή αγρότες.

3. Συμπληρωματικές Πληροφορίες και Βιβλιογραφία που περιλαμβάνει τα πεδία: α. Χρονολογία που αναφέρετε η περίοδος που εμφάνισης του τροφίμου, β. Συμπληρωματικά στοιχεία όπως λαϊκή ιατρική, γ. Βιβλιογραφία δ. Όνομα ερευνητή/ καταχωρητή.

Ακόμα αποφασίσθηκε για ποια πεδία οι εγγραφές θα επιτρέπουν την εισαγωγή «ελεύθερου κειμένου» και για ποια θα υπάρχουν προκαθορισμένες επιλογές. Τα πεδία που έχουν προκαθορισμένες επιλογές είναι τα μέθοδος εξασφάλισης και χρήση από ηλικιακές ομάδες.

Η ίδια διαδικασία ακολουθήθηκε για τη καταγραφή κυπριακών συνταγών. Τα πεδία διαχωρίστηκαν στις 3 κατηγορίες:

1. Ονομασία-Συνταγή που περιλαμβάνει τα πεδία : α. Κυπριακή Ονομασία Εδέσματος, β. Ελληνική ονομασία-Περιγραφή, γ. Ετυμολογία-Γλωσσικές Παρατηρήσεις, δ. Υλικά Συνταγής, ε. Εκτέλεση Συνταγής, στ. Μέθοδος Μαγειρέματος, ζ. Σχόλια Συνταγής.

2. Λειτουργικός και Συμβολικός Ρόλος που περιλαμβάνει τα πεδία: α. Διατροφική Αξία και Σημασία στη Διατροφή των Κυπριών όπου καταγράφετε πότε καταναλωνόταν το έδεσμα, από ποιους και πώς, β. Εορταστικές Περιστάσεις όπου καταγράφετε η σχέση του εδέσματος βάση τον εθιμικό κύκλο. γ. Συμβολικές Χρήσεις όπου καταγράφετε ο συμβολισμός του εδέσματος δ. Χρήση από Ηλικιακές Ομάδες όπου καταγράφετε αν καταναλωνόταν από παιδιά, ηλικιωμένους, αστούς ή αγρότες.

3. Συμπληρωματικές Πληροφορίες και Βιβλιογραφία που περιλαμβάνει τα πεδία: α. Χρονολογία που αναφέρετε η περίοδος που εμφάνισης του τροφίμου, β. Συμπληρωματικά στοιχεία όπως λαϊκή ιατρική, γ. Βιβλιογραφία δ. Όνομα ερευνητή/ καταχωρητή.

Στην ενότητα αυτή τα πεδία που έχουν προκαθορισμένες επιλογές είναι ο τρόπος μαγειρέματος και η χρήση από ηλικιακές ομάδες.

3. Αποτελέσματα

Από το υλικό που συλλέχθηκε προέκυψαν πληροφορίες που αφορούσαν ποικιλία τροφίμων και κατηγοριοποιήθηκαν στις ομάδες τροφίμων: Δημητριακά, Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, Κρέας και Αλλαντικά, Πουλερικά και Αυγά, Ψάρια, Θαλασσινά και Μαλάκια, Λίπη και Έλαια, Ξηροί Καρποί, Όσπρια, Φρούτα και Λαχανικά. Για κάθε τρόφιμο, όπου υπήρχε πληροφορία, καταγράφηκε ο τρόπος παρασκευής ή μαγειρέματος, η σημασία του στη καθημερινή ζωή, η σχέση του τροφίμου με το εθνικό κύκλο και ο λειτουργικός και συμβολικός του ρόλος.

Όλες οι πιο κάτω πληροφορίες αποδελτιώθηκαν και καταχωρήθηκαν στην ηλεκτρονική βάση δεδομένων του «Εικονικού Μουσείου Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής», στον ιστότοπο <http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/home>.

3.1. Δημητριακά

Το σιτάρι διαδραμάτισε εξέχοντα ρόλο στη ζωή των κατοίκων της Ανατολικής Μεσογείου από τα προϊστορικά χρόνια. Η καλλιέργειά του συμπίπτει με την έναρξη της νεολιθικής περιόδου και τη δημιουργία των πρώτων μόνιμων οικιστικών κέντρων. Αρχαιολογικές ενδείξεις καλλιέργειας και συλλογής σιταριού που έχουν βρεθεί, μεταξύ άλλων, στη Συρία χρονολογούνται ήδη από το 10.000 π.Χ.¹⁰. Από τότε, μαζί με το κριθάρι, το σιτάρι αποτελεί τη βάση της διατροφής των λαών της περιοχής.

Η καλλιέργεια και η χρήση του σιταριού μεταφέρθηκε στη Κύπρο από τη Μέση Ανατολή την εποχή το χαλκού. Το κλίμα της Κύπρου ευνόησε την καλλιέργεια σιταριού. Ο Ιερώνυμος Μυριανθέως καταγράφει στο βιβλίο του *«Περί των αρχαίων Κυπρίων»* ότι η Κύπρος είναι το μαργαριτάρι της Μεσογείου αφού έχει πολλά δάση, διαυγέστατο ουρανό και γλυκύτατο κλίμα που ευνοεί τη καλλιέργεια των σιτηρών.¹¹ Τόσο στα γραπτά του Αρχιμανδρίτη Κυπριανού όσο και του Αθανάσιου Α. Σακελλάριου καταγράφεται η ευφορία της Κύπρου σε σιτάρι, ιδιαίτερα στη περιοχή της Μεσαορίας και η επάρκεια του για περισσότερο από ένα έτος, αν το σιτάρι δεν εξαγόταν και δε καταστρεφόταν από τις ακρίδες.^{12,13} Για το λόγο αυτό και οι κάτοικοι του νησιού έλεγαν «Όταν γεωρκήση η Μεσαρκά, χορταίνουν μανάδες και παιδιά, και όταν γεωρκήση η Πήλα πεθανίσκουν που την πείνα».^{i 13} Εκτός από τη πεδιάδα της Μεσαορίας και σε άλλες περιοχές της Κύπρου καλλιεργείτο το σιτάρι όπως στην Αθηνένου και στο Λευκόνικο

ⁱ Πήλα δηλ. Πηδάλιον είναι το Κάβο Γκρέκο της επαρχία Λάρνακας.

που ήταν εξίσου αξιόλογο. Αντίθετα το σιτάρι της Πάφου θεωρείτο υποδεέστερο και ο Πλίνιος αναφέρει ότι ήταν φαιό δηλ. σκούρο και με αυτό έφτιαχναν μαύρο ψωμί.¹³

Όπως το σιτάρι έτσι και το κριθάρι ήταν αναγκαίο για τους Κύπριους και καλλιεργείτο σε μεγάλες ποσότητες. Ο Α. Α. Σακελλάριος αναφέρει ότι το κυπριακό κριθάρι θεωρείτο το καλύτερο της ανατολής.¹³ Κατά τη περίοδο της κυριαρχίας της Βενετίας στη Κύπρο (1474-1571) προωθήθηκε και η καλλιέργεια του κεχριού, αφού στην Ιταλία οι φτωχοί χωρικοί με αυτό έφτιαχναν ψωμί.¹² Οι Κύπριοι όμως δεν προτίμησαν τη καλλιέργεια του αφού το κριθάρι ήταν το κύριο συστατικό με το οποίο έφτιαχνα το ψωμί τους. Αντίθετα η καλλιέργεια του αραβόσιτου ήταν παραμελημένη και δεν έχαιρε καμίας υπόληψης από τους κατοίκους που προτιμούσα το κριθάρι.¹³

Στις μετέπειτα περιόδους, καταγράφεται ότι η Κύπρος εξήγαγε μεγάλες ποσότητες σιταριού και κριθαριού, ιδιαίτερα από τη Μεσαορία. Ο Αρχιμανδρίτης Κυπριανός αναφέρει ότι μεγάλες ποσότητες σιταριού και κριθαριού φορτώνονταν σε πολλά πλοία για τα ξένα.¹² Από τον Marino Sanuto I Daiarii γνωρίζουμε ότι τέσσερα καράβια με σιτηρά έφτασαν στη Βενετία από τη Κύπρο, από τα οποία τα δύο ήταν φορτωμένα με σιτάρι και κριθάρι.¹⁴ Το φορτίο του σιταριού ανερχόταν σε 10.000 στάρα. Ο Συνέσιος σε επιστολή του εκθειάζει την άριστη ποιότητα του σιταριού που παράγεται στο νησί, ενώ ο Ιππώναξ χαρακτηρίζει λαμπρότατο το σιτάρι της Αμαθούσας και τον κυπριακό άρτο.¹³ Ο Ε. Pesaro αναφέρει ότι το ψωμί της Αμμοχώστου είναι το καλύτερο που γνώρισε, αν και πολύ ακριβό, ενώ ο Possot έγραψε το 1532 ότι η Κύπρος έχει καλό σιτάρι γι' αυτό και έχει γλυκό και εξαιρετικά νόστιμο ψωμί.¹⁴

Οι πληροφορίες που συλλέξαμε επιβεβαιώνουν ότι τα διάφορα προϊόντα του σιταριού, όπως το ψωμί, τα παξιμάδια, τα ζυμαρικά, οι πίτες και το πλιγούρι, ήταν αναπόσπαστο μέρος των καθημερινών γευμάτων στην Κύπρο. Η σημασία τους στη διατροφή σηματοδοτεί τον κεντρικό λειτουργικό τους ρόλο στην καθημερινότητα των Κυπρίων. Προδιαγράφει επιπλέον, και τον έντονο συμβολικό τους ρόλο. Διαπιστώνουμε για παράδειγμα, ότι είδη διατροφής που παρασκευάζονται από σιτάρι εμφανίζονται σε όλες τις περιστάσεις του κύκλου της ζωής - τη γέννηση, τη βάφτιση, το γάμο και την τελευτή. Για τους Κύπριους χωρικούς, οι δραστηριότητες της παραγωγής του σιταριού και της παρασκευής των ειδών διατροφής που βασίζονταν σε αυτό, οριοθετούν τη μετάβαση από την μια εποχή του χρόνου στην άλλη και ενδύονται με έντονο συμβολικό νόημα και δρώμενα.

Η καλλιέργεια των δημητριακών ήταν απαραίτητη για κάθε κυπριακό σπίτι, αφού η οικονομία της κάθε οικογένειας ακολουθούσε τους κανόνες της αυτάρκειας και κατανάλωνε κυρίως προϊόντα που παρήγαγε. Έτσι για την εξασφάλιση του άρτου στο οικογενειακό τραπέζι θα έπρεπε να ακολουθηθεί η επίπονη διαδικασία της σποράς και του θερισμού. Αυτό καταλαβαίνουμε μέσα από τη λαϊκή ρήση που χρησιμοποιούσαν οι Κύπριοι « *Ο άνθρωπος αν δεν εθέριζεν τζι η γεναίκα αν δεν εγένναν τζαι ο βους αν δεν αλώνευκεν ποττέ του δεν εγένναν*».¹⁵

3.1.1. Οι διατροφικές συνήθειες του γεωργού.

Όπως πολλές διαδικασίες έτσι και η εργασία της σποράς ήταν συνυφασμένη με τη θρησκεία και ξεκινούσε με μια θρησκευτική τελετή. Η σπορά ξεκινούσε στις 3 Νοεμβρίου, ημέρα εορτής του Αγίου Γεωργίου του Τροπαιοφόρου ή του σπόρου όπως τον αποκαλούσαν οι Κύπριοι.¹⁶ Την ημέρα αυτή οι γεωργοί εκκλησιάζονταν και καθαγίαζαν σπόρους σιταριού που θα καλλιεργούσαν, για να έχουν καλή σπορά. Κατά τη διαδικασία της καλλιέργειας ο γεωργός ήταν στο χωράφι από τις πρώτες πρωινές ώρες, τις *αβκές* έως το σούρουπο, δηλ. έως τη δύση του ήλιου. Ο γεωργός ξεκινούσε τη μέρα του πριν τα χαράματα, συνήθως στις 2 ή 3 το πρωί με ένα δυναμωτικό πρωινό που περιλάμβανε συνήθως σούπα με *πουρκούρι* (πλιγούρι) και φιδέ.¹⁵ Το πρωινό συμπεριλάμβανε επίσης *ελιές κουμνιαστές*, ψωμί και μισή οκά μαύρο κρασί ή μια *πινιά* (ποτήρι) *ζιβανία*.¹⁵ Μερικές φορές για πρωινό έτρωγαν *σουρουπέτιν* ή *κατσιάλιν*. Το *σουρουπέτιν* ήταν *έψημα* (πετιμέζι) που το αραίωναν με νερό και μέσα έβαζαν μικρά κομμάτια ψωμιού ή *καυκαλιές* (φρυγανιές) από κριθαρένιο ψωμί. Αυτή η σούπα συνοδευόταν με χαλούμι, αν δεν ήταν μέρες νηστείας. Με αυτό το πλούσιο και δυναμωτικό πρωινό ο γεωργός ξεκινούσε τις εργασίες στο χωράφι. Γύρω στις 9 με 10 το πρωί όταν ο ήλιος ανέβαινε ψηλά σταματούσε τις εργασίες για να ξαποστάσει και να *μπουκκώσει* (κολατσίσει).¹⁵ Το *μπούκκωμα*ⁱⁱ περιλάμβανε ψωμί, ελιές, κρεμμύδι καμιά τομάτα και λίγο χαλούμι. Τις ημέρες της σποράς και του οργώματος, ο γεωργός ήταν μόνος του στο χωράφι και το μεσημέρι έτρωγε και πάλι ψωμί, ελιές, κρεμμύδι και χαλούμι όπως στο μπούκκωμα.

Αντίθετα τη περίοδο του θερισμού ήταν απαραίτητη η βοήθεια του γεωργού από όλη την οικογένεια, τους φίλους, τους γείτονες και τους θεριστές. Ο θερισμός, η συγκομιδή του σιταριού, γινόταν τον Ιούνιο, που γι' αυτό ήταν γνωστός και ως ο *θεριστής*, ενώ ο Ιούλιος ως ο *αλωνιστής*. Ο θερισμός γινόταν με δρεπάνι και ήταν μια επίπονη εργασία.¹⁷ Έτσι το μεσημέρι, οι θεριστές διέκοπταν τη δουλειά για να *μεσομερκάσουν*, να φάνε το μεσημεριανό τους. Το μεσομέρκασμα περιλάμβανε τον *πορτόν* που *πιάφι πουρκούρι* (πλιγούρι) με τιτσιρίες δηλαδή

ⁱⁱ Από την ιταλική λέξη *bocca* που σημαίνει στόμα.

τσιγαρισμένα κομμάτια χοιρινού λίπους που έδιναν ιδιαίτερη γεύση στο πλιγούρι. Άλλοτε το πλιγούρι το έφτιαχναν με έψημα και είχε μορφή γλυκιάς σούπας. Πάντοτε το μεσημεριανό συνοδευόταν με κρεμμύδι και μαύρες ελιές, που ήταν το *προσφάιν*.¹⁵ Τον πορτόν τον έφτιαχνε η σύζυγος του γεωργού-ιδιοκτήτη και το μετέφερε στο χώρο εργασίας με γαϊδούρι.^{15,17} Αν ο ιδιοκτήτης ήταν χήρος ή δεν είχε σύζυγο τότε μία από τις εργάτριες μαγείρευε το πλάφι. Τις Κυριακές και τις άλλες γιορτινές ημέρες το μεσημεριανό φαγητό των εργατών του θερισμού ήταν και πάλι ένα ζυμαρικό, τα *τρυπητά μακαρόνια*.¹⁸ Τις μέρες αυτές, οι εργάτριες πήγαιναν στο σπίτι του *μάστρου* (αφεντικού) και έφτιαχναν τα μακαρόνια για να τα μαγειρέψει η *μαστόρισσα* (γυναίκα του) την επόμενη ημέρα. Σύμφωνα με μαρτυρίες από το Παλαίκυθρο, τα μακαρόνια θεωρούνταν επίσημο φαγητό για τους εργάτες που ήταν σαφώς διαφοροποιημένο από το καθημερινό πλάφι πλιγούρι. Ο τρόπος κατασκευής και μαγειρέματος των μακαρονιών, όπως και τα διάφορα είδη τους, καταγράφονται στη συνέχεια.

Το απόγευμα, λίγο πριν το σούρουπο οι εργάτες έκανα ένα μικρό δεκαπεντάλεπτο διάλειμμα που το αποκαλούσαν *δειλίνιασμα*.¹⁵ Το δειλινισμα γινόταν κυρίως για να ξεκουραστούν οι εργάτες, να πνάσουν και για να πιουν λίγο νερό. Το βράδυ οι εποχικοί εργάτες που εργάζονταν στα χωράφια φιλοξενούνταν από για τον ιδιοκτήτη. Πριν τον ύπνο ο ιδιοκτήτης τους πρόσφερε δείπνο, συνήθως ζεστή σούπα.^{15,16} Το τέλος της ημέρας έβρισκε τους θεριστές στα υποστατικά του σπιτιού ή στα αλώνια του ιδιοκτήτη να ξεκουράζονται και να κοιμούνται σε πρόχειρα στρωσίδια.

Τη διαδικασία του θερισμού ακολουθούσε το *γομάρκασμα* δηλ. η μεταφορά των δεματιών του σιταριού στο αλώνι και το ανέμισμα.¹⁵ Μετά το τέλος των διαδικασιών αυτών, ακολουθούσε γλέντι όπου εργάτες και γεωργοί γιόρταζαν το τέλος του κύκλου παραγωγής. Στο γλέντι τραγουδούσαν με βιολιά και λαούτα και όλοι εύχονταν στον ιδιοκτήτη καλή επόμενη σοδιά.^{15,16}

3.1.2. Τα είδη ψωμιού που παρασκευάζονταν.

Από το σιτάρι φτιάχνεται το κατεξοχήν απαραίτητο για την επιβίωση των οικογενειών της Κύπρου τρόφιμο, το ψωμί. Χαρακτηριστικό είναι το γνωμικό που οι αγρότες έλεγαν, «*απόν εγιώρκτησεν σιτάριν το κόσμον εν εχάρην*».¹⁷ Αλλά και οι εκφράσεις «*το ψουμίν εν' ο στύλλος της καρκιάς. Το ψουμίν εν' ο βασιλέας. Ήρτεν ο βασιλέας πίσω, εν ούλλα πίσω*» και οι ευχές «*Να χορτοψουμίζης! Να σου αρτηρά να διάς τζαι του μιστού*» δείχνουν το πρωταγωνιστικό ρόλο του ψωμιού στη διατροφή των κατοίκων.¹⁹

Συνήθως το ψωμί φτιαχνόταν από αλεύρι σιταριού, αλλά σε περιόδους σιτοδείας, οι φτωχές οικογένειες έφτιαχναν σκούρο ψωμί από *ανάμιχτο* αλεύρι, από μίγμα δηλαδή σιταριού και κριθαριού.^{17, 20} Ανάλογα με το υλικό που ήταν φτιαγμένα τα ψωμιά διακρίνονταν στα *σιταρένα*, τα *σιμιγδαλλένα* που φτιάχνονταν από σιμιγδάλι, τα *φουσκαρένα* που παρασκευάζονταν από λεπτό πίτουρο και τέλος τα *κριθθαρένα* που ήταν από κριθαρένιο αλεύρι.²⁰

Με το αλεύρι του σιταριού παρασκεύαζαν τα κοινά ψωμιά. Το αλεύρι ήταν καθαρό και το ψωμί που ζυμωνόταν ήταν λευκό. Το σιταρένιο αλεύρι το χρησιμοποιούσαν επίσης στη παρασκευή των *παννυσίδων*, τους άρτους που καθαγιάζαν στην εκκλησία.^{19,20} Για να φτιάξουν τις παννυσίδες κοσκίνιζαν το αλεύρι δύο φορές και οι άρτοι αυτοί ονομάζονταν *καθαρότατοι* άρτοι.²⁰ Στη μεσαιωνική εποχή τα ψωμιά αυτά λέγονταν *αφράτα* ή *αφρατίτζια*. Η ονομασία αυτή διατηρείται ως σήμερα στη περιοχή της Καρπασίας όπου τις παννυσίδες και τα πρόσφορα ονομάζονται *αφράντες*. Ο Λεόντιος Μαχαιράς στο χρονογράφημα του για το σιταρένιο άσπρο ψωμί χρησιμοποιεί τη λέξη *μουφλεττία*.²⁰

Τα *σιμιγδαλλένα* ψωμιά παρασκευάζονταν με σιμιγδαλένιο αλεύρι και θεωρούνταν επίσης καλής ποιότητας.²⁰ Η διαδικασία αλέσματος και κοσκίνισματος ήταν επίπονη. Το σιτάρι αλεθόταν πιο χοντρό για να διατηρήσει την υγρασία του. Το κοσκίνισμα χρειαζόταν δεξιότητες αφού έπρεπε πρώτα να καθαριστεί το αλεύρι από τα πίτουρα και στη συνέχεια το σιμιγδάλι να κοσκινιστεί δεύτερη φορά για να καθαρίσει. Τα *φουσκαρένα* ψωμιά ήταν ζυμωμένα με λεπτό πίτουρο, το *φουσκάριν*.²⁰ Σε μερικά χωριά όπως στη Φασούλα και στην Ασγάτα καλούνταν μάγνενα ή *πομάγνενα*, αφού το φουσκάριν λεγόταν *μαγνίν* ή *πομάγνιν*.²⁰ Τα ψωμιά αυτά παρασκευάζονταν και χρησιμοποιούντα κυρίως από τις φτωχές οικογένειες. Τα πίτουρο το λάμβαναν μετά το κοσκίνισμα του αλευριού.

Όπως αναφέρθηκε και πιο πάνω τις περιόδους κακής σοδειάς η Κύπρια νοικοκυρά ζύμωνε ψωμιά ανάμιχτα, με αλεύρι σιταριού και κριθαριού.¹⁷ Επίσης οι φτωχοί χωρικοί συνήθιζαν να καταναλώνουν κριθαρένια ψωμιά, κάτι που καταγράφει και ο Αρχιμανδρίτης Κυπριανός.¹² Μαρτυρία γυναίκας από τη Καρπασία αναφέρει ότι τους μήνες Μάρτιο και Απρίλιο, οι κάτοικοι έτρωγαν μόνο κρίθινο ψωμί αφού τότε παραγόταν το κριθάρι.²⁰ Το κρίθινο ψωμί ήταν σκουρόχρωμο και θεωρείτο υποδεέστερο του σιταρένιου, γι' αυτό και καταναλωνόταν κυρίως από τους φτωχούς.¹⁷ Εκτός από κριθάρι, σε δύσκολες περιόδους ανομβρίας η πολυμήχανη Κύπρια νοικοκυρά χρησιμοποιούσε ρίζες και κονδύλους από άγρια χόρτα που έβρισκε στου αγρούς.²⁰ Με τις ρίζες και τους κονδύλους έκανε αλεύρι που με αυτό ζύμωνε ψωμιά.

Οι γυναίκες, που ζύμωναν ψωμιά αποκαλούνται *ζυμωτίνες*.¹⁹ Η διαδικασία του ζυμώματος ήταν τακτική. Ζύμωναν και φούρνιζαν ψωμιά κάθε 10-15 ημέρες. Η διαδικασία ξεκινούσε από το προηγούμενο βράδυ με το φτιάξιμο του προζυμιού. Για τη παρασκευή του προζυμιού χρησιμοποιούσαν νερό αγιασμένο από τη γιορτή του Τιμίου Σταυρού ή των Θεοφανείων. Άλλοι τρόποι παρασκευής προζυμιού ήταν με φύλλα βασιλικού, με νερό της βροχής, με φύλλα δάφνης και με χυμό λεμονιού.²⁰ Άλλες νοικοκυρές για τη παρασκευή του προζυμιού χρησιμοποιούσαν κωνσταντινάτο ή τίμιο ξύλο από τα Ιεροσόλυμα. Σε όλες τις περιπτώσεις η ζυμωτίνα έπρεπε να είναι καθαρή δηλαδή να μην έχει έμμηνο ρύση και πάντοτε το ζύμωμα συνοδευόταν με προσευχές.¹⁹

Έτσι η διαδικασία του ζυμώματος ξεκινούσε με μια μικρή σκάφη, το *γουνρί*, όπου ζύμωναν παλιό προζύμι με την ανάλογη ποσότητα αλευριού.^{19,20} Το σκέπαζαν με ρούχα και το άφηναν να φουσκώσει. Αυτή η διαδικασία λεγόταν *ανατίναγμα του προζυμιού*. Την επόμενη μέρα το προζύμι *έμπαινε*, φούσκωνε. Στη συνέχεια, επαναλαμβανόταν το *ανατζίνιμαν* για το ζύμωμα των ψωμιών σε μεγάλη *γούρνα* (σκάφη), αυτή τη φορά. Μετά το ζύμωμα, σκέπαζαν και άφηναν το ζυμάρι να *μπεί* (φουσκώσει).²¹ Αφού το ζυμάρι φούσκωνε, η ζυμωτίνα έκοβε και έπλαθε τα ψωμιά. Τα έβαζε στους *πουπούς* ή *βουπούς* (κοιλώματα) μιας σανίδας και τα μετέφερε στο φούρνο. Για να δεχθεί τα ψωμιά, ο φούρνος έπρεπε πρώτα να πυρωθεί, δηλαδή να κοκκινίσει το εσωτερικό του, να *κονταριστεί* με ένα κοντάρι τρίβοντας τις πλάκες του πολλές φορές και να μεταφερθούν με το σύρτη τα ξύλα και τα κάρβουνα κοντά στη θύρα του.¹⁹ Ένα-ένα τα ψωμιά τοποθετούνταν στο φούρνο με τη βοήθεια του *φουρνόφκιου*. Όταν τα ψωμιά ροδοκοκκίνιζαν τα έβγαζαν από το φούρνο και τα τοποθετούσαν σε μια σανίδα μέχρι να κρυώσουν και στη συνέχεια, στο *τσέστος* ή *ταπατζιά* (ψάθινο πανέρι) για να διατηρηθούν χωρίς να μουχλιάσουν. Εάν στην οικογένεια υπήρχαν παιδιά, τότε έφτιαχναν και παξιμάδια¹⁹

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν τα *αργατένα* ή *αρκατένα* ψωμιά και παξιμάδια. Τα ψωμιά αυτά παρασκευάζονταν με *αρκάτη* δηλαδή προζύμι από αφρό καλόψητων ρεβιθιών.¹⁵ Η διαδικασία αυτή χρειάζεται ευρεσιτεχνία και γι' αυτό λίγες νοικοκυρές τα παρασκεύαζαν. Το μυστικό ήταν τα ρεβίθια να είναι καλοψητά. Η διαδικασία παρασκευής του αρκάτη μέσα από περιγραφές ήταν το βράσιμο των ρεβιθιών είτε ολόκληρων, είτε σπασμένων σε χλιαρό νερό.²⁰ Η θερμοκρασία του νερού έπρεπε να διατηρείτε σταθερή. Με αυτό τον τρόπο έβγαине αφρός από τα ρεβίθια, που συλλεγόταν με προσοχή και αναμιγνυόταν με αλεύρι.¹⁶ Η διαδικασία συλλογής του αφρού γινόταν με κουτάλα τη κατάλληλη στιγμή και συνήθως διαρκούσε μια ολόκληρη νύχτα.¹⁵ Πιθανολογείται πως η ονομασία αυτού του είδους ψωμιού προήλθε από το χρόνο που διαρκούσε η παρασκευή του αρκάτη (εργάτη), ένα ολόκληρο βράδυ. Μετά τη συλλογή του

αφρού, αναμίγνυναν τον αφρό με αλεύρι, το ζύμωναν και το άφηναν στην άκρη να φουσκώσει.¹⁶ Αφού φούσκωνε ο αρκάτης, το προζύμι, το ζύμωναν με σιμιγδαλένιο σιτάρι. Στο ζυμάρι πρόσθεταν μυρωδικά όπως ζιζίμπρι, μαστίχα, κανέλα, αλάτι και ζάχαρη.²⁰ Στο ζυμάρι έδιναν σχήμα μακρόστενο και το χάρασαν με λεπίδα σε μικρότερα κομμάτια. Από πάνω έριχναν σησάμι και τα επάλειφαν με ροδόσταγμα και ζάχαρη για να γίνουν γλυκά και να πάρουν σκούρο χρώμα. Για το λόγο αυτό μερικές νοικοκυρές ζύμωναν τον αρκάτη με γάλα και ζάχαρη.²⁰ Στη συνέχεια τα έψηνα στο φούρνο. Οι νοικοκυρές για να φτιάξουν παξιμάδια την επόμενη ημέρα τα έψηναν και πάλι σε ζεστό φούρνο. Με τον τρόπο αυτό τα παξιμάδια διατηρούσαν τη γεύση και τη μυρωδιά τους. Όπως αναφέρθηκε πιο πάνω τα αρκατένα τα έφτιαχνα σε λίγα χωριά της επαρχίας Λεμεσού κυρίως στο Όμοδος και στο Κοιλάνι και στην επαρχία Πάφο.¹⁵ Οι νοικοκυρές κρατούσαν επτασφράγιστο μυστικό τον τρόπο παρασκευής των αρκατένων, αλλά ακόμα και αν κάποιος γνώριζε τα υλικά για τη παρασκευή τους, η τεχνική ήταν δύσκολη. Η θερμοκρασία του νερού που έβραζαν τα ρεβίθια έπρεπε να διατηρείται σταθερή και η συλλογή του αφρού να γίνει τη σωστή στιγμή, αλλιώς μάταια θα περίμεναν να φουσκώσει το προζύμι.¹⁵ Τέλος τον αρκάτη δε μπορούσαν να το φυλάξουν και να το χρησιμοποιήσουν κάποια άλλη στιγμή. Οι νοικοκυρές κάθε φορά που ήθελαν να ζυμώσουν αρκατένα έφτιαχναν καινούριο προζύμι. Τα αρκατένα τα παρασκεύαζαν το Δεκαπενταύγουστο, την ημέρα της Κοίμησης της Θεοτόκου.²⁰ Παρόμοια ψωμιά που ονομάζονται εφταζυμίτικα συναντούμε και σε περιοχές της Ελλάδας όπως στη Ρόδο και τα Τρίκαλα.

Το ψωμί συμπεριλαμβανόταν σχεδόν σε όλα τα γεύματα της ημέρας και καταναλωνόταν από όλες τις ηλικιακές ομάδες. Ο Στυλιανός Χατζιωνάς περιγράφοντας τη διατροφή στο χωριό Άλωνα, που βρίσκεται στους πρόποδες του Τροόδους στην επαρχία Λευκωσίας, αναφέρει ότι το ψωμί εισαγόταν στη διατροφή των βρεφών αμέσως μετά το 5^ο μήνα ζωής τους.¹⁹ Το έκοβαν σε μικρά κομμάτια, τα *βουτιά*, και το έδιναν με σούπες. Σούπες με πολλά βουτιά έτρωγαν και οι λεχώνες, αφού θεωρούταν πως αυτό προωθούσε την παραγωγή γάλακτος. Στην Άλωνα, το μεσημεριανό των αγροτών στα χωράφια αποτελείτο από ψωμί και ελιές. Το ίδιο ίσχυε και για τους μαθητές που όποτε η οικία παρέμενε κλειστή *ξεροψούμιζαν*.

Το ψωμί ήταν αναπόσπαστο συνοδευτικό της σούπας. Στην Κυθρέα της Μεσαορίας, για να είναι πιο εύγεστες οι διάφορες σούπες, είτε με ρύζι είτε με πλιγούρι, τις έτρωγαν με *κουκκουρούθκια*, δηλαδή ψίχουλα ψωμιού τηγανισμένα σε ελαιόλαδο που έριχναν μέσα.²² Στο χωριό Τσακκίστρα, της περιοχής Μαραθάσα στην επαρχία Λευκωσίας, έφτιαχναν από το ψωμί το γλυκό *ψουμούδκια*.²³ Έκοβαν το ψωμί σε μικρά κομματάκια και το τηγάνιζαν σε ελαιόλαδο. Στη συνέχεια τα έβραζαν με αραιωμένο έψημα (πετιμέζι) στην κατσαρόλα. Εκτός από τα

γνωστά παξιμάδια, από το ψωμί έφτιαχναν και οι *καυκαλίες*. Οι νοικοκυρές έκοβαν το ψωμί εγκάρσια στα δύο, το ράντιζαν με νερό, και το έψηναν σε ελαφρά θερμασμένο φούρνο για ένα εικοσιτετράωρο.²³ Έτσι έφτιαχναν αυτά τα μεγάλα παξιμάδια που τα αποθήκευαν σε ψάθινα καλάθια και μπορούσαν να καταναλωθούν καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου αφού διατηρούνταν για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Εκτός από τα κοινό ψωμί που παλιότερα όλες οι νοικοκυρές έφτιαχναν για το σπίτι, έφτιαχνα και ψωμί για ειδικές περιστάσεις. Όπως αναφέρθηκε και πιο πάνω τις *παννυσίδες* και τα *πρόσφορα*, τα έφτιαχναν ως προσφορά για κάποιο Άγιο.²⁰ Τα ψωμιά αυτά παρασκευάζονταν με λευκό αλεύρι, από επιλεγμένο σιτάρι ή και σιμιγδάλι.²⁰ Για να είναι όσο το δυνατό πιο λευκά, κοσκίνιζαν το αλεύρι δύο φορές. Τα αλεύρι το ζύμωναν πολύ καλά και το ζυμάρι γινόταν σφιχτό. Το ζυμάρι το έκοβαν και του έδιναν στρογγυλό σχήμα. Από πάνω έτριβαν τις παννυσίδες καλά με το χέρι τους για να αποκτήσει λεία επιφάνεια. Αφού σχημάτιζαν τους άρτους στην άκρη έκαναν μικρές προεξοχές που τις ονόμαζαν *τσίμπιν* ή *τσίμπες*. Στη συνέχεια σφράγιζαν την επάνω επιφάνεια στο κέντρο με σφραγίδα που έγραφε ΙΣ ΧΡ ΝΙ ΚΑ. Οι γυναίκες αφού άφηναν τα ψωμιά να ξεκουραστούν και να φουσκώσουν, να *μπουν*, τρυπούσαν με ένα λεπτό ξύλο το ωμό ψωμί για να ψηθεί ομοιόμορφα και να μη σκιστεί κατά το ψήσιμο. Τις παννυσίδες, τα πρόσφορα και τους άρτους τα έφτιαχνα ημέρες που δε νήστευαν δηλαδή εκτός Τετάρτης και Παρασκευής. Την ημέρα της γιορτής του Αγίου, οι νοικοκυρές μετέφεραν στην εκκλησία τα ειδικά ψωμιά και μετά τον εκκλησιασμό, τα κατανάλωναν αντικαθιστώντας το ψωμί στο σπίτι. Σε πολλές γιορτές, όπως τα Χριστούγεννα, το Πάσχα, ονομαστικές αλλά και στα μνημόσυνα οι νοικοκυρές έφτιαχναν τους ειδικούς άρτους.²⁰

3.1.3. Η παρουσία του ψωμιού στο κύκλο ζωής.

Το ψωμί και τα κουλούρια έπαιζαν πρωταγωνιστικό ρόλο σε όλες τις στιγμές της ζωής του ανθρώπου. Κατά τη γέννηση το ψωμί εθεωρείτο ότι έδιωχνε το κακό μακριά από το νεογέννητο παιδί.²⁴ Στο χωρίο Σκυλλούρα της Τηλλυρίας και στη Λάπηθο τοποθετούσαν κοντά στο νεογέννητο βρέφος ένα κομμάτι ψωμί και ένα ανοικτό ψαλίδι που σχηματίζει σταυρό.^{20,24} Στα χωριά Πυρόι και Λυθροδόντα τοποθετούσαν το βρέφος στο γουρνί με ένα κλειστό ψαλίδι, μαυρόκοκκο και ένα κομμάτι ψωμί ή σιτάρι για να το προστατεύσουν από το κακό.²⁰ Το ίδιο γινόταν και σε άλλα χωριά της Κύπρου όπως στη Λεύκα, στο Κάρμι, στο Καραβά. Οι μανάδες το έκαναν αυτό μέχρι το *σαραντισμό* (το βρέφος να γίνει 40 ημερών) ή τον πρώτο εκκλησιασμό του βρέφους, αφού θεωρούσαν ότι οι πρώτες ημέρες ήταν οι πιο επικίνδυνες. Στα χωριά

Βιτσάδα και Νέο Χωριό Κυθρέας πίστευαν ότι το ψωμί φέρνει καλή τύχη στο βρέφος. Για το λόγο αυτό έδεναν μια *κόρτα* (φέτα) ψωμί στο προσκέφαλο του βρέφους για καλοτυχία.²⁰

Η εκτίμηση που έτρεφαν οι έγκυες Κύπριες για το ψωμί φαίνεται από το γεγονός ότι «μετά φόβου» πρόσεχαν τον άρτο αλλά και τα αντικείμενα που χρησιμοποιούσαν για να φτιάξουν το ψωμί.²⁴ Εάν από απροσεξία τοποθετούσαν τη σανίδα για τα ψωμιά ανάποδα θεωρούσαν ότι η έγκυος γυναίκα θα δυσκολευόταν στον τοκετό. Όπως και για το βρέφος, το ψωμί πίστευαν ότι προστατεύει τις λεχώνες, γι' αυτό και όσο η γυναίκα ξάπλωνε στο κρεβάτι τοποθετούσαν δίπλα της ένα ψωμί.^{20,24} Επίσης στο χωριό Αραδίππου της επαρχίας Λάρνακα, οι λεχώνες δε έπρεπε να μένουν μόνες τους στην οικία πριν το σαραντισμό. Εάν συνέβαινε όμως κάτι τέτοιο, τοποθετούσαν παραπλεύρως της ένα ολόκληρο καρβέλι για να διώξουν το κακό. Αλλά και την ημέρα που η λεχώνα σηκωνόταν από το κρεβάτι με τη χρήση του ψωμιού πίστευαν ότι θα απομακρυνθούν τα κακά πνεύματα από την οικία. Η *μαμμή* (μαία) κρατώντας ένα σταυρό έριχνε κομμάτια ψωμιού σε όλες τις γωνίες του σπιτιού για να απομακρυνθεί το πονηρό, η τελετή αυτή ονομαζόταν *σταυρώσιμα*.²⁴ Στο χωριό Περιστερώνα της επαρχίας Πάφου, για να μη χαθεί το γάλα της λεχώνας, κατά το πρώτο θηλασμό του βρέφους έβαζαν ένα ψωμί κάτω από τη μασχάλη της μητέρας.²⁴

Εκτός από το ψωμί και άλλα παρασκευάσματα από σιτάρι φτιάχνονταν και δίνονταν είτε ως ανταμοιβή στη μαμμή είτε στον ιερέα. Στη μαμμή ως αμοιβή εκτός από ψωμί και σιτάρι δίνονταν *κούμουλλα* ή *λεχουζούδκια* που ήταν παξιμάδια με μυρωδικά.²⁰ Στη Πάφο η αμοιβή της μαμμούς ήταν ψωμί και λάδι. Επίσης στο ιερέα που ευλογούσε τη λεχώνα και το βρέφος έδιναν *κούμουλλα* ή *λεχουζούδκια*. Όπως περιγράφει ο Ι. Χατζιωνάς στο χωριό Άλωνα, πριν το τοκετό η μητέρα ετοίμαζε κουλούρια που ονομάζονταν *κούμουλλα*, τα πρόσφερε στους επισκέπτες πριν και μετά το τοκετό.¹⁹ Όπως στην Άλωνα έτσι και σε άλλα χωριά οι γυναίκες πριν γεννήσουν έφτιαχναν τα *ποξαματούδκια* αυτά, που ήταν μικρά ορθογώνια παξιμάδια που με μαστίχα, κανέλα και σησάμι.²⁴ Στα *ποξαματούδκια* έδιναν διάφορες ονομασίες όπως *λεχουζούδκια*, *λουχουσούδκια*, *λιχουζούδκια*, *λιφουζούδκια*, *λιχουζέματα*, *κουλλουρόπουλλα*, *κούμουλλα*, *ποξιμάδια* ή *ποξιμάδκια της λιχούσας*.²⁰ Ο τρόπος παρασκευής τους ήταν απλός. Έφτιαχναν ζυμάρι με μαστίχα και κανέλα και του έδιναν σχήμα ορθογώνιο. Στη συνέχεια το χάραζαν σε μικρότερα ορθογώνια κομμάτια έτσι ώστε να κόβονται πιο εύκολα σε κομμάτια. Μετά το ψήσιμο σε μερικά χωριά όπως στο Τρίκωμο, στο Λευκόνικο, στο Μαραθόβουνο, στην Άλωνα έκοβαν τα κομμάτια, τα περνούσαν σε κόκκινη κλωστή και τα ξαναέβαζαν στο φούρνο για να γίνουν *κούγκουρα* (παξιμάδια).¹⁹ Στη κλωστή πάντοτε οι γυναίκες πρόσεχαν να περνάνε μονό αριθμό από *κούμουλλα*. Σε άλλα χωριά όπως στο Λυθροδόντα τα *κούμουλλα* τα έκοβαν σε

μικρότερα ορθογώνια και τα σκέπαζαν με ένα κόκκινο μαντήλι. Το κόκκινο χρώμα συμβόλιζε τη νέα ζωή.²⁰ Τα κούμουλλα και τα λεχουζούδκια οι λεχώνες τα πρόσφεραν στους συγγενείς και φίλους που την επισκέπτονταν μετά τον τοκετό. Στην Άλωνα τα πρόσφεραν στον ανάδοχο (νονό) του παιδιού ως προειδοποίηση ότι θα πρέπει να προετοιμαστεί για τη βάπτιση του παιδιού.²⁰

Σημαντικός σταθμός στη ζωή του ανθρώπου είναι ο γάμος. Το ψωμί και τα κουλούρια διαδραμάτιζαν σημαντικό ρόλο στα έθιμα του γάμου. Ανάμεσα στις άλλες προετοιμασίες του γάμου το ζύμωμα ψωμιών, *γλισταρκών* και κουλουριών κατείχε ξεχωριστή θέση.¹⁹ Για το ζύμωμα ήταν αναγκαία η βοήθεια των συγγενών και των φίλων. Όπως αναφέρει γυναίκα από τα Μέσανα της επαρχίας Πάφου, τις ημέρες αυτές ζύμωναν πέντε φουρνιές ψωμιά.²⁰ Μια φουρνιά για τα *ποξαματούδκια* (παξιμάδια) για το κάλεσμα, μια για τις *γλυσταρκές* για το κάλεσμα των συγγενών και τρεις για τα ψωμιά για το γλέντι που ακολουθούσε της τελετής.

Οι γλυσταρκές ήταν λεπτά στρογγυλά κουλούρια με διασταυρώσεις που προσφέρονταν ως καλέσματα για την τελετή του γάμου.²⁰ Από περιοχή σε περιοχή η ονομασία των κουλουριών αυτών διέφερε παρόλο που ο λειτουργικός ρόλος τους ήταν ίδιος. Ονομάζονταν *γλιστερκές*, *γυρισταρκές*, *γρισταρκές*, *χρισταρκές*.²⁰ Στα χωριά Σκυλλούρα, Λευκόνοικο, Μάντρες οι γλυστερκές δίνοντας στους χωριανούς για ως κάλεσμα στο γάμο. Οι γλυσταρκές είχαν ιδιαίτερη διακόσμηση με ποικίλα σχέδια. Σε μερικά χωριά όπως στο Λυθροδόντα και στο Μένοικο η γλυσταρκά ήταν ένα απλό στρογγυλό σουσαμένιο κουλούρι που στο κέντρο είχε δύο ζυμαρένια κορδόνια σταυρωτά. Αντίθετα στην Ακανθού και στα χωριά της Μεσαορίας η γλυσταρκά είχε ιδιαίτερη διακόσμηση. Στα χωριά Αγρίδια, Κατωκοπιά, Κυρά και Καπούτι οι γλυσταρκές διακοσμούσαν έτσι ώστε να μην έχουν τρύπα. Οι γυναίκες στα χωριά αυτά έφτιαχναν στρογγυλό κουλούρι και στη συνέχεια τοποθετούσαν κορδόνια από ζυμάρι στο κέντρο κοντά το ένα στο άλλο για να μη μείνει κενό. Αυτό το κλειστό σχήμα της γλυσταρκάς συμβόλιζε τη παρθενία της νύφης. Επιπρόσθετα σε μερικά χωριά όπως στο Λυθροδόντα, οι γλυσταρκές δίνονταν ως κέρασμα στους χωριανούς την ημέρα του γάμου.²⁰

Στα χωριά της Πάφου ως καλέσματα έφτιαχναν *ποξαματούδκια*, παρόμοια με τα κούμουλλα.²⁰ Με τα κουλούρια αυτά και με λίγο κρασί τα νεαρά ζευγάρια προσκαλούσαν τους συγγενείς και τους φίλους στο γάμο τους.¹⁹ Το κρασί το πρόσφερα μέσα σε *κολότζιν* (κολοκύθι που χρησιμοποιείται ως στάμνα) που το διακοσμούσαν με ένα κουλούρι.²⁰ Το κουλούρι αυτό ήταν ιδιαίτερο, αφού το στόλιζαν με αμύγδαλα και σταφίδες.

Κατά τη διάρκεια της τελετής του γάμου απαραίτητο ήταν το πρόσφορο, με το οποίο θα μεταλάμβαναν η νύφη και ο γαμπρός.²⁰ Το πρόσφορο το έφτιαχναν όπως περιγράφηκε πιο πάνω, με καλής ποιότητας αλεύρι που είχε κοσκινιστεί δύο φορές. Στη χωριά της Μεσαορίας όπως στη Λύση και σε μερικά χωριά της Καρπασίας το πρόσφορο ζυμωνόταν με μέλι και γάλα και οι γυναίκες του έδιναν τη μορφή στεφανιού. Το πρόσφορο αυτό το ονόμαζαν το *κουλλούριν της νύφης* και το έφτιαχναν με μέλι για να έχει το αντρόγυνο γλυκιά ζωή σαν το μέλι.²⁰

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον έχει η *πίττα τ' αντρόννου* (πίτα του ανδρόγυνου) που φτιαχνόταν στα χωριά της Πάφου, όπως στο Στρουμπί.²⁰ Η πίτα είχε στρογγυλό σχήμα και ζυμωνόταν με διάφορα μυρωδικά όπως κανέλα και μαστίχα. Την στόλιζαν με κορδόνια ζυμαριού που σχημάτιζαν τετράγωνα μεταξύ τους και τα αποκαλούσαν *κάντζελλα* (κάγκελα), καθώς επίσης χάρασσαν τη περίμετρο της πίτας με μαχαίρι για να σχηματιστεί οδοντωτό περίγραμμα.²⁰ Την πίττα αυτή την έκοβαν σε μικρά τετράγωνα κομμάτια και την πρόσφεραν στους καλεσμένους στο τέλος της διασκέδασης, που ακολουθούσε τη τελετή του γάμου.²⁰

Απαραίτητο έδεσμα σε κάθε γάμο, που κύριο συστατικό του ήταν ολόκληρος καρπός σιταριού, ήταν το *ρέσι*.²⁵ Το ρέσιν θεωρείτο εκλεκτό φαγητό που παρασκευαζόταν με ελαφρώς τριμμένο σιτάρι και βραστά κρέατα.²⁶ Η διαδικασία παρασκευής του ξεκινούσε μία μέρα πριν τη τελετή του γάμου στην οικία της νύφης με τη βοήθεια των φιλενάδων της νύφης και τη συνοδεία μουσικής.²⁵ Αφού οι κοπέλες καθάριζαν το σιτάρι, το μετέφεραν στη κεντρική βρύση του χωριού για να πλύνουν το σιτάρι. Στη συνέχεια, στο σπίτι το άλεθαν χοντρό στο χερόμυλο ή το χονδροκοπάνιζαν. Το κοπανισμένο σιτάρι το έβραζαν σε μεγάλο καζάνι που περιείχε βραστά κρέατα. Το ανακάτευαν και το αφήναν να σιγοβράσει για μια ολόκληρη νύχτα έως ότου γίνει σαν πολτός.²⁵ Το ρέσιν ήταν γλυκύτατο και εύγεστο και γι' αυτό το πρόσφεραν ως επιδόρπιο στο τέλος του γάμου.²⁶ Από το κυπριακό λεξικό του Γιαγκουλλή Γ. Κωνσταντίνου αναφέρει ότι το ρέσιν προέρχεται από το ρήμα *αρέσχω*,²⁷ ενώ στο λεξικό του Παπαγγέλου Ρόη ότι προέρχεται από το ρήμα *ρεσίζουσιν* δηλ. ορέγονται.²⁸ Το ρέσιν ήταν έδεσμα που παρασκεύαζαν και οι Μωαμεθανοί του νησιού κατά τη διάρκεια της γαμήλιας εορτής.²⁶ Εκτός αυτού το παρασκεύαζαν τόσο στην εορτή του Βαϊραμίου όσο και σε περιόδους ανομβρίας. Σε αυτές τις περιπτώσεις αφού απαγγελλόταν προσευχή από το Χότζα, το μοίραζαν στους φτωχούς ανεξαρτήτως θρησκευματος.²⁶ Θα πρέπει να αναφέρουμε ότι το ρέσιν παρασκευάζεται και σήμερα στους παραδοσιακούς κυπριακούς γάμους.

Τέλος άλλα παρασκευάσματα από σιτάρι που φτιάχνονταν για τη τελετή του γάμου είναι τα *γλυτζιστικά* (γλυκά) του γάμου, οι *πισσίες* - πίττες με λάδι και ζάχαρη και τα *ξεροτήνα*

(τηγανίτες).²⁰ Τα γλυτζιστικά αυτά τα πρόσφεραν οι φίλοι και οι συγγενείς στο νιόπαντρο ζευγάρι την επόμενη μέρα του γάμου.

Το ψωμί είχε πρωταγωνιστικό ρόλο και κατά τη τελετή της ταφής των νεκρών. Στη Κύπρο μετά το τέλος της τελετής της ταφής, δινόταν η *παρηορκά*.¹⁷ Η παρηορκά ήταν ψωμί κομμένο σε μικρά τετράγωνα κομμάτια συνοδευόμενο με χαλούμι και ελιές. Αυτό δινόταν στους παρευρισκόμενους για να μακαρίσουν τον νεκρό, αλλά και για να συγχωρεθεί η ψυχή του νεκρού.²⁴ Σε μερικές χωριά όπως στο Ριζοκάρπασο, την Κώμη του Γιαλού και στη Λυθράγκωμη αντί για ψωμί έδιναν πρόσφορο.²⁰ Παλαιότερα στα χωριά Αχερίτου και Πυργα της επαρχίας Αμμοχώστου, τα ψωμιά αυτά τα ζύμωναν το βράδυ. Πίστευαν ότι το σκοτάδι που επικρατεί το βράδυ έχει σχέση με τα κακά πνεύματα, έτσι τα ψωμιά της παρηορκάς ζυμώνονταν το βράδυ.²⁴ Επιπλέον στα μνημόσυνα φτιάχνονταν τα *κόλλυβα*. Τα κόλλυβα ήταν βρασμένο σιτάρι που ανακατευόταν με σπόρους ροδιού, αμύγδαλα και σταφίδες και μοιραζόταν στην εκκλησία μετά το τέλος της τέλεσης του μνημόσυνου σε όλους τους παρευρισκόμενους, όπως η παρηορκά.¹⁷ Τα αμύγδαλα στα κόλλυβα συμβόλιζαν τη νεκρανάσταση νεκρών, αφού η αμυγδαλιά θεωρείτο το πρώτο δέντρο που ανθίζει.²⁹ Το ρόδι προστίθετο στα κόλλυβα λόγω του κόκκινου χρώματος που έχει το εσωτερικό του και συμβόλιζε το αίμα του νεκρού.²⁹

3.1.4. Η παρουσία ζυμωμάτων από σιτάρι στις εορταστικές περιστάσεις.

Το σιτάρι και το αλεύρι είχαν ιδιαίτερη μεταχείριση τόσο στον εορτασμό των Χριστουγέννων όσο και στον εορτασμό του Πάσχα. Μέσα από τα παρασκευάσματα από αλεύρι που έφτιαχναν οι νοικοκυρές φαίνεται η συμβολική χρήση του σιταριού. Το σιτάρι φανερώνει ευτυχία και απομάκρυνση του κακού.¹⁹ Έτσι για τον εορτασμό των Χριστουγέννων, της Πρωτοχρονιάς και των Θεοφανείων οι Κύπριοι προετοιμάζονταν εκτός από ψυχικά με τον εκκλησιασμό και τη νηστεία και για το ζύμωμα ψωμιών και παραδοσιακών σκευασμάτων που οι ημέρες πρόσταζαν. Το *Πάσκαν των Γεννών*, όπως αποκαλούσαν παλαιότερα οι Κύπριοι τα Χριστούγεννα, οι νοικοκυρές καλούνταν να φτιάξουν μια ποικιλία από κουλούρια που ονομάζονταν *σησαμωτά*, αφού όλα είχαν σησάμι.²⁰ Τα σησαμωτά περιλάμβαναν τις *γεννόπιττες*, τα *λεχουζούδκια*, τα *κούμουλλα*, τα κουλούρια τα νηστήσιμα ή τα *μιλλωμένα* και τη *πίτα του Αη Βασίλη*.^{19,20}

Η προετοιμασία του ζυμώματος ξεκινούσε μέρες πριν τα Χριστούγεννα. Οι νοικοκυρές καθάριζαν και άλεθαν το σιτάρι και στη συνέχεια κοσκίνιζαν το αλεύρι πολύ καλά, έτσι ώστε να γίνει όσο το δυνατό πιο άσπρο.²⁰ Παράλληλα άσπριζαν το σησάμι έτσι ώστε να είναι έτοιμο για

το ζύμωμα. Το ζύμωμα γινόταν δύο τρείς μέρες πριν τα Χριστούγεννα. Οι γυναίκες έφτιαχνα ζυμάρι σφιχτό που το αρωμάτιζαν με κανέλα, μαστίχα, γαρύφαλλο και μέχλεπι (μαχλέπι).¹⁹ Αφού ζύμωναν καλά το μείγμα, άφηναν να μπει (φουσκώσει) και στη συνέχεια έπλαθαν τα κουλούρια. Τις ημέρες αυτές οι νοικοκυρές έφτιαχναν πολλά κουλούρια για όλες τις ημέρες των εορτών, γι' αυτό και πολλές φορές συνεργάζονταν δύο ή περισσότερες γυναίκες για το ζύμωμα.²⁰ Πίστευαν ότι το ζύμωμα τη περίοδο του δωδεκαημέρου δε θα είχε επιτυχία αφού οι καλικάντζαροι περπατούσαν στη γη. Παρόλα αυτά αν η νοικοκυρά αναγκαζόταν να ζυμώσει τις ημέρες αυτές έριχνε μέσα στα ζυμωτά, ψωμί και κουλούρια, *μαυρόκοκκο*.¹⁹ Πίστευαν ότι ο μαυρόκοκκος απομακρύνει το κακό.³⁰

Οι *γεννόπιτες*, τα χριστόψωμα, ήταν το βασικό παρασκεύασμα των Χριστουγέννων και φτιάχνονταν σε όλα τα χωριά της Κύπρου. Σε μερικά χωριά της Πάφου τις ονόμαζαν *γεννοπούλλες*.²⁰ Ήταν ψωμιά που ζυμώνονταν με μυρωδικά όπως κανέλα, μαστίχα, γαρύφαλλο και είχαν στρογγυλό σχήμα, με μέγεθος λίγο μεγαλύτερο από αυτό των ψωμιών. Από πάνω έριχναν σησάμι και τις διακοσμούσαν. Το κύριο στοιχείο της διακόσμησης τους ήταν ο σταυρός, είτε ένας στο κέντρο είτε τέσσερις μικρότεροι στις άκρες της πίτας. Στα χωριά της Αμμοχώστου, Λευκόνοικο και Περιστερωνοπηγή, πάνω στις γεννόπιτες τοποθετούσαν ένα άσπρο αυγό που συμβόλιζε τη νέα ζωή.²⁰ Ενώ στο Ριζοκάρπασο τις γεννόπιτες τις διακοσμούσαν με σταφίδες που σχημάτιζαν σταυρό. Οι νοικοκυρές συνήθως ζύμωναν πολλές γεννόπιτες για όλες τις ημέρες των εορτών, πάντοτε όμως μία στόλιζε το τραπέζι της οικίας. Στο χωριό Αγριδάκι της επαρχίας Κερύνειας, τη παραμονή των Χριστουγέννων έβαζαν μια γεννόπιτα, λίγο κρασί, λίγο λάδι και ένα πιάτο φαγητό στο τραπέζι για να τα ευλογήσει ο Χριστός.¹⁶ Όπως αναφέρθηκε πιο πάνω, εκτός από τις γεννόπιτες τη περίοδο αυτή ζύμωναν και άλλα σησαμωτά, όπως κούμουλλα, γλυσταρκές, κουλούρκα νηστίσιμα και μιλλωμένα (μη νηστίσιμα) με βούτυρο και γάλα. Αυτά τα κουλούρια τα πρόσφεραν στους γείτονες, τους φίλους και τους επισκέπτες.²⁰

Τη Πρωτοχρονιά σε όλα τα σπίτια έτρωγαν τη βασιλόπιτα, τον *Άη Βασίλη*, όπως τον αποκαλούσαν. Στη Πάφο τη βασιλόπιτα την έλεγαν *βασιλοπούλλα*.²⁰ Η βασιλόπιτα γινόταν με την ίδια ζύμη που παρασκευάζονταν οι γεννόπιτες. Η δεξιοτεχνία των νοικοκυρών φαινόταν από τη διακόσμηση που έκαναν στη *πίτα του Άη Βασίλη*. Συνήθως διακοσμούσαν τον Άη Βασίλη με ένα ανθρωπόμορφο κουλούρι από ζυμάρι. Στη πίτα δεν παρέλειπαν να βάζουν ένα κέρμα, που θα αναδείκνυε το τυχερό της χρονιάς. Το τραπέζι του Άη Βασίλη ήταν έθιμο που το βρίσκουμε σε όλα τα χωριά της Κύπρου. Συγκεκριμένα τη Παραμονή της Πρωτοχρονιάς οι νοικοκυρές έβαζαν στο τραπέζι κόλλυβα ή σιτάρι ωμό, τη βασιλόπιτα, ένα μπουκάλι κρασί και το πουντζί (κομπόδεμα) του νοικοκύρη για να τα ευλογήσει ο Άγιος.¹⁶ Τα κόλλυβα που έφτιαχναν τη

παραμονή της Πρωτοχρονιάς τα έλεγαν *κόλλυφα του Άη Βασίλη*.²⁰ Με αυτό το έθιμο οι νοικοκυραίοι πίστευαν ότι μνημονεύονται και ευχαριστούν τις ψυχές των νεκρών.

Για τον εορτασμό των Θεοφανείων οι νοικοκυρές έφτιαχναν τα *ξεροτήανα*..²⁰ Τα ξεροτήανα ήταν τηγανίτες που φτιάχνονταν με αλεύρι, νερό και προζύμη.³¹ Με αυτά τα υλικά παρασκεύαζαν χαλαρή ζύμη σαν χυλό. Τη ζύμη την έκοβαν με το χέρι και τη τηγάνιζαν σε ελαιόλαδο, έτσι σχηματιζόταν μια τρύπα στη μέση. Τις ημέρες που νήστευαν τα ξεροτήανα τα τηγάνιζαν σε σαμόλαδο (σησαμέλαιο).²⁰ Τα ξεροτήανα τα έτρωγαν αφού τα πασπάλιζαν με ζάχαρη ή μέλι. Στα μερικά χωριά όπως στα Κυθρέα, Σύγκραση, Ασώματο, Καλογραία στη ζύμη έριχναν και σταφίδες. ²⁰ Σε όλα τα χωριά της Κύπρου την ημέρα των Θεοφανείων πετούσαν μερικά ξεροτήανα στο δώμα για να φάνε οι *σκαλαπούνταροι* (καλικάντζαροι) και να φύγουν.¹⁶ Αυτό το έθιμο διασώζεται έως σήμερα μόνο που οι νοικοκυρές φτιάχνουν λουκουμάδες. Οι λουκουμάδες φτιάχνονται με την ίδια ζύμη που φτιάχνονταν και τα ξεροτήανα, μόνο που έχουν άλλο σχήμα. Έχουν σφαιρικό σχήμα αφού η ζύμη κόβεται με το κουτάλι.²⁰ Οι λουκουμάδες τρώγονται αφού σιροπιαστούν.

Το Πάσχα θεωρείται η μεγαλύτερη γιορτή της χριστιανοσύνης. Οι νοικοκυρές προετοιμάζονταν παρασκευάζοντας ζυμώματα για να γιορτάσουν την Ανάσταση του Κυρίου. Τη Μεγάλη Πέμπτη οι γυναίκες ζύμωναν σησαμωτά, *σταυροκούλλουρο* και *αβκωτές*.²⁰ Τα σησαμωτά περιλάμβαναν παξιμάδια, κουλούρια, γλυσταρκές και παρασκεύαζονταν όπως και τα Χριστούγεννα. Το σταυροκούλλουρο ήταν ένα μεγάλο στρογγυλό κουλούρι με σταυρό στη μέση. Με αυτό διακοσμούσαν το σπίτι, αφού το κρεμούσαν στο τοίχο. Πίστευαν πως είχε θεραπευτικές ιδιότητες, επειδή ήταν ευλογημένο.²⁰ Στο χωριό Γύψου της Μεσαορίας αντί σταυροκούλλουρο παρασκεύαζαν κουλούρι που έμοιαζε με αγκάθινο στεφάνι, που ονομαζόταν *αγκάθινο στεφάνι του Χριστού*. Το στεφάνι ήταν ένα στρογγυλό κουλούρι που έκοβαν τη περίμετρο του με ψαλίδι, έτσι ώστε σχηματιστούν προεξοχές και να μοιάζουν με αγκάθια. Όπως το σταυροκούλλουρο έτσι και το στεφάνι το κρεμούσαν στο τοίχο και το έτρωγαν μετά από σαράντα ημέρες. Στη Σκυλλούρα το στεφάνι του Χριστού το διακοσμούσαν με σταφίδες.

Οι *αβκωτές* ή *αβκωτήρες* ήταν κουλούρια που έφεραν ένα ή περισσότερα κόκκινα αυγά.²⁰ Η ζύμη των αβκωτών ήταν από αλεύρι, σιμιγδάλι, αλάτι, προζύμι, βούτυρο ή λάδι, γάλα και μυρωδικά όπως κανέλα, μαστίχα, βανίλια, γλυκάνισο. Στη ζύμη μερικές νοικοκυρές πρόσθεταν *αναρή* ανάλατη (μυζήθρα).²⁰ Έδιναν σχήματα στη ζύμη όπως καλάθι ή μακρόστενο και από πάνω τοποθετούσαν ένα ή περισσότερα κόκκινα αυγά. Το αυγό από τα αρχαία χρόνια συμβόλιζε τη νέα ζωή.

Το Μεγάλο Σάββατο σε όλα τα χωριά της Κύπρου τα στενά μύριζαν από τους φούρνους που έψηναν τις *φλαούνες* ή *βλαούνες*. Οι φλαούνες ήταν πίτες που τις γεμίζουν με μείγμα από τυρί και αυγό.²⁶ Η προετοιμασία των φλαούνων ξεκινούσε από τη Μεγάλη Παρασκευή με την ετοιμασία του *φωκού* ή *φουκού* όπως έλεγαν τη γέμιση.³¹ Έτσι από το βράδυ της Μεγάλης Παρασκευής έτριβαν το τυρί που το ζύμωναν με αυγά, προζύμι και σιμιγδάλι. Για να γίνει εύγεστη η ζύμη πρόσθεταν μέχλεπι, δυόσμο φρέσκο, μαστίχα, κανέλα. Μερικοί προτιμούσαν τις φλαούνες γλυκές και στη ζύμη πρόσθεταν ζάχαρη και σταφίδες. Το τυρί που χρησιμοποιούσαν ήταν ειδικό για τη παρασκευή των φλαούνων, το *παφίτικο τυρί*. Ο τρόπος κατασκευής του τυριού αυτού θα περιγραφεί στη συνέχεια. Αφού ζύμωναν το φωκό τον άφηναν όλο το βράδυ να *μπει*, να φουσκώσει. Το Μεγάλο Σάββατο μετά τη πρώτη Ανάσταση, οι νοικοκυρές ετοίμαζαν τη ζύμη για το φύλλο των φλαούνων. Χρησιμοποιούσαν καλής ποιότητας αλεύρι για να γίνει η ζύμη αφράτη.²⁰ Στο αλεύρι πρόσθεταν γάλα, αυγά, λάδι. Αφού έφτιαχναν το ζυμάρι το άφηναν να φουσκώσει και στη συνέχεια άνοιγαν φύλλο λεπτό με τετράγωνο σχήμα, έβαζαν μέσα το φωκό και δίπλωναν τις τέσσερις άκρες της ζύμης για να μη βγει έξω.³¹ Άλλοτε το σχήμα των φλαούνων ήταν τρίγωνο, τετράγωνο ή στρογγυλό και είχαν μέγεθος μικρού ψωμιού.²⁶ Στο χωριό Καραβά τις στρογγυλές φλαούνες τις έλεγαν *φεσούδκια*.²⁰ Για να έχουν λεία επιφάνεια και να κοκκινίσουν, τις φλαούνες τις άλειφαν με μείγμα που περιείχε χτυπημένο αυγό και σησάμι. Στα χωριά που άκμαζε η κτηνοτροφία όπως στα Μαραθόβουνο και Μουσουλίτα τις άλειφαν με *τσίππα του γαλάτου* (βούτυρο γάλακτος), αφού ήταν διαθέσιμη.²⁰ Τέλος τις έψηναν στους παραδοσιακούς φούρνους.



Εικόνα 1. Φλαούνες

Στα χωριά της Καρπασίας όπως στο Ριζοκάρπασο και τη Λυθράγκωμη τις φλαούνες τις ονόμαζαν αφλαούνες.²⁰ Τις φλαούνες τις πρόσφεραν στους ξένους που επισκέπτονταν την οικία τις ημέρες αυτές ή τις έδιδαν σε φτωχούς και ηλικιωμένους που δεν είχαν την ικανότητα να παρασκευάσουν. Η πρώτη δοκιμή των φλαούνων γινόταν τα χαράματα της Κυριακής του Πάσχα μετά την Ανάσταση. Σύμφωνα με τους μελετητές, ο πρόγονος της φλαούνας θεωρείται η *παλάθη*, αρχαιοελληνική πίτα με σύκα που το αντίστοιχο ρωμαϊκό ζύμωμα ονομαζόταν *fladonis*.³² Στη συνέχεια οι Αγγλοσάξωνες το ονόμασαν *flaon* και σήμερα *flan*ⁱⁱⁱ. Οι φλαούνες παρασκευάζονται έως σήμερα στη Κύπρο, αφού αποτελούν το κύριο ζύμωμα των ημερών του Πάσχα.

Στα χωριά της Πάφου παρασκεύαζαν εκτός από φλαούνες και *πασκιές*.²⁶ Οι πασκιές ήταν πίτες που μέσα αντί για τυρί, είχαν κομμάτια από αρνίσιο ή χοιρινό τηγανισμένο κρέας με κρεμμύδι, κανέλα και πιπέρι. Οι νοικοκυρές της Πάφου, άνοιγαν λεπτό φύλλο ζύμης όπως στις φλαούνες, το γέμιζαν με το μείγμα του κρέατος και από πάνω τις έκλειναν με δεύτερο φύλλο ζύμης. Στη συνέχεια τις άλειφαν με αυγό και σησάμι και τις έψηναν.²⁶ Οι πασκιές φαίνεται ότι ονομάστηκαν έτσι από το *Πάσκα* δηλ. το Πάσχα.²⁰

3.1.5. Τρόπος παρασκευής και μαγειρέματος ζυμαρικών.

Αναπόσπαστο τρόφιμο του κυπριακού τραπεζιού ήταν τα μακαρόνια που παρασκευάζονταν από σκληρό σιτάρι.²⁰ Οι νοικοκυρές έφτιαχναν ζυμαρικά που τα χρησιμοποιούσαν όλο το χρόνο. Τα μακαρόνια τα παρασκεύαζαν κυρίως τους θερινούς μήνες, κατά τη διάρκεια του θερισμού.¹⁸ Όπως αναφέρει ο Α. Προδρόμου η παρασκευή του ζυμαριού για τα μακαρόνια ήταν τέχνη, αφού έπρεπε να πλάθεται εύκολα.²¹ Για τη παρασκευή των μακαρονιών και του φιδέ οι νοικοκυρές χρησιμοποιούσαν τη δεξιότητα των χεριών τους. Συνήθως η διαδικασία αυτή λάμβανε χώρα τα βράδια σε φιλικές ή συγγενικές συγκεντρώσεις των γυναικών με κουβεντούλα.²¹ Στα μακαρόνια έδιναν διάφορα σχήματα και ανάλογες ονομασίες. Οι νοικοκυρές παρασκεύαζαν *μακαρόνια ροανάτα* ή *κουλλουρωτά*, *μακαρόνια τρυπητά*, *μακαρόνια φιδωτά* ή *κορασίσιμα*, *λαζάνια* ή *τουμάτσια*, *τριν* και *τερτζιελλούδκια*.³³

Στα χωριά της Μεσαορίας και της Πάφου, συνήθιζαν να παρασκευάζουν μακαρόνια *ροανάτα* ή *κουλλουρωτά*.³³ Οι νοικοκυρές αφού έφτιαχναν το ζυμάρι με αλεύρι, νερό και λίγο λάδι, το έτριβαν μέχρι να πάρει κουλουριαστό σχήμα. Στη συνέχεια το έκοβαν σε μικρότερα κομμάτια. Τα μακαρόνια αυτά θα μπορούσαμε να πούμε ότι έμοιαζαν με τα σημερινά

ⁱⁱⁱ Flan είναι πίτα με ζύμη που περιέχει κυρίως αυγά, γάλα ή κρέμα γάλακτος.

βιομηχανοποιημένα σπαγγέτι που καταναλώνουμε Τα ροανάτα τα έτρωγαν αφού προηγουμένως τα έβραζαν σε νερό που μέσα έριχναν βούτυρο, λίπος από χοίρο. Τα σέρβιραν με *τρίμμα* (τριμμένο τυρί)συνήθως *χαλούμι ή αναρή* (μυζήθρα) και δυόσμο.³³

Τα πιο συνηθισμένα μακαρόνια ήταν τα τρυπητά που παρασκευάζονταν με την ίδια ζύμη των ροανάτων.³³ Όπως δηλώνει και η ονομασία τους στη μέση είχα τρύπα, τα τύλιγαν σε *σμίλα* ή σε *σκλινίτζια* (βούρλα, θάμνος βελονοειδής που φυτρώνει στα έλη), τα έτριβαν για να γίνουν λεπτά και αφού αφαιρούσαν τη σμίλα τα έκοβαν σε μικρότερα κομμάτια μήκους πέντε εκατοστών.¹⁸ Τα άφηναν να αποξηρανθούν στον ήλιο μέσα σε *τσέστους*, σε ψάθινα πανέρια. Τα τρυπητά μακαρόνια τα έβραζαν σε ζωμό κότας και τα σέρβιραν με τριμμένο χαλούμι ή αναρή.³³ Συνήθιζαν να τα καταναλώνουν στο γεύμα του γάμου.¹⁸ Όπως αναφέρθηκε πιο πάνω οι θεριστές τις Κυριακές έτρωγαν μακαρόνια τρυπητά που παρασκεύαζε η γυναίκα του εργοδότη με τη βοήθεια των εργατριών.



Εικόνα 2. Μακαρόνια τρυπητά με τριμμένο χαλούμι.

Ο φιδές ήταν λεπτό ζυμαρικό χωρίς τρύπα στη μέση.¹⁸ Συνήθως παρασκευαζόταν στις γιορτές και τα βράδια του καλοκαιριού με τη βοήθεια φίλων στα στενά του χωριού, αφού το κόψιμο του χρειαζόταν πολλά χέρια.¹⁸ Μετά το κόψιμο του φιδέ τον έβραζαν σε πανέρια και τον άφηναν στο ήλιο να αποξηρανθεί. Το φιδέ τον έβραζαν και τον σέρβιραν όπως τα μακαρόνια δηλ. με τρίμμα. Συνήθως οι νοικοκυρές τον μαγειρεύαν κοκκινιστό στο φούρνο ή στη κατσαρόλα με πλιγούρι. Με τον ίδιο τρόπο οι νοικοκυρές παρασκεύαζαν και τα «φιδομακάρονα» ή *φιδωτά* ή *κορασίσιμα*.³³ Είχαν το ίδιο σχήμα με το φιδέ μόνο που ήταν πιο χοντρά. Συνήθως μαγειρεύονταν όπως και τα τρυπητά μακαρόνια.

Τα *τουμάτσια* ή *λαζάνια* παρασκευάζονταν επίσης με την ίδια ζύμη που παρασκευάζονταν και τα μακαρόνια. Είχαν σχήμα μικρού τετράγωνου.³³ Οι γυναίκες άνοιγαν λεπτό φύλλο ζύμης που στη συνέχεια το έκοβαν οριζόντια και κάθετα σχηματίζοντας έτσι μικρά τετράγωνα ζύμης.¹⁸ Τα έβραζαν σε νερό και τα σέρβιραν με τριμμένο χαλούμι και δυόσμο. Για αυτό το είδος μακαρονιών οι Κύπριοι έδιναν διάφορες ονομασίες ανάλογα με τη περιοχή. Έτσι ονομάζονται *τουμάτσια*, *τεμάτσια*, *τομάτσια*, *λαζάνια*, *λαζανούδκια*. Πιθανότατα η ονομασία *λαζάνια* να προήλθε από το ιταλικό *lasagna* που σημαίνει ταινοειδής ζύμη.³⁴ Παρόμοια με τα *τουμάτσια* μακαρόνια ήταν οι *κουταλάες*, που είχαν μεγαλύτερο μέγεθος από τα *τουμάτσια*. Φαίνεται ότι η ονομασία αυτού του ζυμαρικού προήλθε από το μέγεθος τους όπως τα *κουτάλια*.³⁴

Το *τριν* ή *φτενίτης* όπως συνηθιζόταν να λέγεται στο Ριζοκάρπασο ήταν ζυμαρικό που έμοιαζε με τις σημερινές ταλιατέλες.³⁴ Οι νοικοκυρές άνοιγαν λεπτό φύλλο από ζυμάρι που το έκοβαν σε λεπτές λωρίδες. Φαίνεται ότι η ονομασία αυτού του ζυμαρικού προήλθε από τον τρόπο που κοβόταν δηλ. *φτενό-φτενό*, λεπτό. Ιδιαίτερος είναι ο τρόπος που μαγειρευόταν το *τριν*. Στη περιοχή της Καρπασίας το έβραζαν σε γάλα και στη συνέχεια το έτρωγαν με χαλούμι τριμμένο. Προτού το σερβίρουν τηγάνιζαν ψωμί σε λάδι και το έριχναν στη κατσαρόλα με το *τριν*.³⁴ Αντίθετα σε άλλα χωριά όπως στη Τσακκίστρα και το Παλαίκυθρο αφού το έβραζαν σε γάλα το σέρβιραν με ζάχαρη.²³ Ο Χρ. Στ. Κυπριανού αναφέρει πως έμοιαζε με ρυζόγαλο. Στα χωριά Άγιο Μάμα, Αχερίτου και Τερσεφάνου το *τριν* το έψηναν με φακή ή με λουβάνα (λάθυρος).²⁰ Τέλος το *τριν*, όπως και τα *τουμάτσια*, ήταν συνηθισμένο φαγητό που το έτρωγαν τα παιδιά ως πρόγευμα, πριν κινηθούν για το σχολείο, αλλά και το βραδινό των εργατών του θερισμού.²⁰

Όπως το *τριν* που οι Κύπριοι το έτρωγαν με ζάχαρη, έτσι και τα *τερτζελλούδκια* ή τα *λουλλούδκια* ήταν ζυμαρικό που μαγειρευόταν σε χαρουπόμελο.¹⁸ Τα *τερτζελλούδκια* είχαν σχήμα στρογγυλό σαν λουλούδι. Οι νοικοκυρές έβαζαν αλεσμένα ή σπασμένα χαρούπια σε ύφασμα που το βύθιζαν σε νερό, για αρκετές ώρες. Αφού σούρωναν το νερό, που είχε πάρει γλυκιά γεύση, το έβραζαν και στη συνέχεια έριχναν τα *τερτζελλούδκια* μέχρι να ψηθούν.³⁴ Οι Κύπριοι συνήθιζαν να το τρώνε σε περιόδους νηστείας που δεν επιτρεπόταν η κατανάλωση ελαιολάδου, στις εορτές του Άη Γιάννη (29 Αυγούστου) και του Τιμίου Σταυρού (14 Σεπτεμβρίου).³⁴

Οι *ραβκιόλες* ήταν ένα αγαπητό και νόστιμο ζυμαρικό, που μοιάζει με το ιταλικό *ραβιόλι*. Γίνονταν με φύλλο από ζυμάρι και γέμιση που περιείχε χαλούμι, αυγό και δυόσμο.²⁰

Αφού άνοιγαν λεπτό φύλλο, τοποθετούσαν τη γέμιση, τα σκέπαζαν πάλι με το φύλλο ζυμαριού και τα έκοβαν σε μικρά στρογγυλά κομμάτια με τη βοήθεια ενός ποτηριού.³⁵ Οι ραβκίολες βράζονταν σε ζωμό κότας και σερβίρονταν με χαλούμι τριμμένο. Στο χωριό Κατωκοπιά της επαρχίας Λευκωσίας, δεν έβραζαν τις ραβκίολες αλλά είτε τις έψηναν στη σάτζιν^{iv} είτε τις τηγάνιζαν.²⁰ Η γέμιση για τις ραβκίολες επίσης διαφοροποιήτου ανάλογα με τη περιοχή. Στα χωριά Λευκόνοικο και Βαθύλακα στη γέμιση πρόσθετα κανέλα, ενώ στο χωριό Καλοψίδα πρόσθεταν αναρή και στο χωριό Λύση πρόσθεταν κανέλα χωρίς δυόσμο.²⁰ Ιδιαίτερο ενδιαφέρον έχει η γέμιση που προετοιμάζαν οι γυναίκες στο χωριό Νέτα, στη περιοχή της Καρπασίας. Η γέμιση για τις ραβκίολες περιείχε αναρή, δυόσμο, ζάχαρη σταφίδες και κανέλα. Οι ραβκίολες συνηθίζονταν τις *Σήκωσες της Τυρινής* δηλ. την εβδομάδα της τυροφάγου, γιατί τότε έτρωγαν μόνο φαγητά με τυρί, γάλα και αυγό.¹⁸ Σήμερα οι ραβκίολες μπορούν να καταναλωθούν οποιαδήποτε περίοδο, αφού η παρασκευή τους έχει βιομηχανοποιηθεί.

Τέλος παρόμοιο ζυμαρικό με τις ραβκίολες ήταν τα *καλοήρκα*. Τα καλοήρκα είχαν γέμιση από κιμά, κρεμμύδι, μαϊντανό.²⁰ Οι νοικοκυρές έκαναν *τηάνιση* (τσιγάριζαν) το κρεμμύδι, το κιμά και το μαϊντανό. Στη συνέχεια άνοιγαν φύλλο από ζυμάρι που μέσα τοποθετούσαν τη γέμιση και έκλειναν πάλι τη ζύμη με τέτοιο τρόπο που θύμιζε αυτιά γάτου ή λαγού. Για το λόγο η ονομασία τους εκτός από καλοήρκα ήταν *φκιά* (αυτιά) *του κάττου* (γάτου) ή *του λαού* (λαγού).²⁰ Τα καλοήρκα τα έβραζαν σε ζωμό κότας και τα σέρβιραν με χαλούμι.

3.1.6 Τρόπος παρασκευής και μαγειρέματος πίτών.

Στη κυπριακή παραδοσιακή κουζίνα εξέχουσα θέση είχαν οι πίτες. Μια ποικιλία από πίτες με διαφορετικό τρόπο παρασκευής, μέγεθος, σχήμα και αλλιώτικα υλικά θα περιγραφούν πιο κάτω. Οι πίτες φτιάχνονταν είτε με *μπατόν* (με ένζυμο, με προζύμι) ζυμάρι, είτε με *ανέμπατον* (άζυμο) ζυμάρι και ψήνονταν στη *σάτζιν*^v, στην *πλάκα*, στη *γάστρα*, στο *τηγάρι*, στο *φούρνο* και στη *νισκιά* ανάλογα με τη περιοχή και τη διαθεσιμότητα.²⁰

Οι *πίτες της σάτζης* ή οι *σακόπιττες* φτιάχνονταν από ζυμάρι με προζύμι και λέγονταν *μπατές* ή χωρίς προζύμι και λέγονταν *ανέμπατες* ή *λυτρατζένες*.²⁰ Η ζύμη για τις σακόπιττες ήταν

^{iv} Η σάτζη ή το σάτζιν είναι ένα ελαφρά κοίλο μεταλλικό σκεύος που τοποθετείτε στη φωτιά είτε με τη κοιλότητα προς τα πάνω είτε προς τα κάτω. Για το ψήσιμο δεν είναι απαραίτητη η χρήση λαδιού

^v Η σάτζη ή το σάτζιν είναι ένα ελαφρά κοίλο μεταλλικό σκεύος που τοποθετείτε στη φωτιά είτε με τη κοιλότητα προς τα πάνω είτε προς τα κάτω. Για το ψήσιμο δεν είναι απαραίτητη η χρήση λαδιού. Η γάστρα είναι πήλινο κοίλο αγγείο από κόκκινο πηλό με 2 μικρές λαβές. Οι πλάκες είναι πέτρες που ονομάζονταν *τενιός* και οι νοικοκυρές τις αγόραζαν ή τις έβρισκαν στο βουνό. Η νισκιά είναι η εστία. Αφού καθαρίσουν την εστία από τη στάχτη τοποθετούν τη πίτα πάνω, τη σκεπάζουν με άλλο σκεύος και από πάνω βάζουν κάρβουνα

απλή με νερό, αλεύρι, αλάτι. Οι νοικοκυρές έπλαθαν με το χέρι τη ζύμη και τις έψηναν στη σάτζη με το κοίλο μέρος προς τα κάτω. Τις πίττες της σάτζης τις έτρωγαν με το φαγητό, αντικαθιστώντας το ψωμί. Ακόμα τις κατανάλωναν με χαλούμι, με μέλι ή με ελιές σε περιόδους νηστείας.²⁰ Οι νοικοκυρές παρασκεύαζαν τις μπατές πίττες όταν ζύμωναν ψωμιά για το σπίτι. Αντίθετα στα χωριά των επαρχιών Πάφου και Λάρνακας, οι νοικοκυρές παρασκεύαζαν λυτρατζένες ή σακκόπιτες για να αντικαταστήσουν το ψωμί, όταν αυτό τελείωνε, αφού ήταν γρήγορη η παρασκευή τους. Παρόμοιες με τις σακκόπιτες ήταν και οι *γαστρόπιτες* ή οι *πούλλες*, μόνο που ψήνονταν στη γάστρα. Οι *πούλλες* παρασκευάζονταν με κριθαρένιο ή σιταρένιο αλεύρι, είτε με προζύμι είτε χωρίς, και η χρήση τους ήταν ίδια με τις πίττες της σάτζης.²⁰ Οι *νισκίοπιτες* ήταν πίτες απλές χωρίς προζύμι με κριθαρένιο αλεύρι που ψήνονταν στην *νισκιά*.²⁰

Οι *λαγγόπιτες* ήταν πίτες που φτιάχνονταν με αραιή ζύμη σαν χυλό στη σάτζη αφού την άλειφαν με λάδι.³⁴ Οι πίττες όταν ψήνονταν έκαναν τρύπες γι' αυτό λέγονταν και τρυπητές. Στο χωριό Άγιος Μερκούριο της επαρχίας Πάφου, παρασκευάζονταν στην εορτή της Αγίας Κατερίνας, ενώ στο χωριό Νικήτα στη περιοχή της Μόρφου, στην εορτή του Αγίου Νικολάου.²⁰ Στο χωριό Αγία Μαρίνα της Σκυλλούρας, οι νοικοκυρές πρόσθεταν στο χυλό μυρωδικά όπως μπαχάρια. Με τον ίδιο τρόπο ψήνονταν οι *λαγγόπιτες* στη πλάκα ή στη γάστρα. Οι νοικοκυρές παρασκεύαζαν χυλό από ζυμάρι και αφού ζέσταιναν τη πλάκα και την άλειφαν με λάδι άπλωναν πάνω το χυλό.³⁴ Ο χυλός για τις τρυπητές πίττες γινόταν με μπατόν ζυμάρι. Συνηθίζονταν στο χωριό Ριζοκάρπασο, σε περιόδους νηστείας κυρίως στις εορτές του Ιωάννη του Προδρόμου (29 Αυγούστου) και στην Ύψωση του Τιμίου Σταυρού (14 Σεπτέμβρη).³⁴ Στη περιοχή Μόρφου στο χυλό για τις *λαγγόπιτες* πρόσθεταν σταφίδες και ζάχαρη και ψήνονταν στη γάστρα.²⁰ Οι *λαγγόπιτες* ήταν ελαστικές και το εσωτερικό τους έμοιαζε με κηρήθρα. Σερβίρονταν με μέλι. Παρόμοιο παρασκεύασμα με τις *λαγγόπιτες* ήταν τα *λαλλαγγούδκια* ή *αλαγγένες*.³⁴ Τα *λαλλαγγούδκια* θεωρείτο πρόχειρο τρόφιμο που φτιαχνόταν με χυλό δηλ. αλεύρι και νερό. Στο χυλό οι νοικοκυρές πρόσθεταν κανέλα και σταφίδες.³⁴ Σε αντίθεση με τις *λαγγόπιτες*, τα *λαλλαγγούδκια* τηγανίζονταν σε καυτό λάδι και έπαιρναν διάφορα σχήματα, στρογγυλά, πλακωτά κ.α. Ο τρόπος παρασκευής τους και η ονομασία τους θυμίζει τα *λαλάγγια* ή *λαλαγγίτες* των Βυζαντινών που ήταν είδος τηγανίτας.³⁴ Στο χωριό Κάθηκας τα *λαλλαγγούθκια* τα έφτιαχναν μετά τα τέλος του θερίσματος ή του τρύγου, ως *ποθερκά*.³⁴ Σε μερικά χωριά έριχναν όλο το χυλό στο τηγάνι και έφτιαχναν μεγάλες πίττες. Για να διαχωρίσουν τις μεγάλες πίττες από τα *λαλλαγγούδκια* τα ονόμαζαν *γέρους* (Ζώδια) , *γερούδκια* (Τσακκίστρα), *κοτζάκαρες* (Κυθρέα) ή *παππούς* (Σκυλλούρα).²³ Σε μερικά χωριά όπως στη Λύση, τα *λαλλαγγούδκια* τα έλεγαν *ανέμπατα ξεροτήανα*, ενώ στο Ριζοκάρπασο τα ονόμαζαν *ταραχτά* γιατί απλώς

ανακάτευαν αλεύρι με νερό.³⁴ Σερβίρονταν με ζάχαρη, μέλι ή έψημα (πετιμέζι).²³ Ο *καϊκανάς* ήταν όμοιο παρασκεύασμα με τα λαλλαγγούδκια μόνο που στο χυλό πρόσθεταν αυγά και αφού τα τηγάνιζαν τα μέλωναν με έψημα..²³ Παραπλήσιο παρασκεύασμα με το καϊκανά ήταν τα *λουλούτσια* που φτιάχνονταν στο Ριζοκάρπασο.³⁴ Οι νοικοκυρές όταν παρασκεύαζαν τις λαγγόπιτες (29 Αυγούστου και 14 Σεπτεμβρίου) έφτιαχναν και τα λουλλούτσια. Στα λουλλούτσια έδιναν σχήμα σαν κορδόνι και στη συνέχεια τα έψηναν σε ζωμό χαρουπιών. Τόσο η ονομασία που έχουν οι λαγγόπιτες όσο και τα λαλλαγγούδκια φαίνεται ότι προέρχεται από τη λέξη *λαγάρός* δηλ. *χαλαρός* και μάλλον οφείλεται στη χαλαρή ζύμη με την οποία παρασκευάζονταν.³⁴

Οι *πισσίες* ήταν πίττες με πολύ λεπτό φύλλο που τις έψηναν στη σάτζην χωρίς προσθήκη λαδιού.²⁰ Οι πίττες που αλείφονταν με λάδι και ψήνονταν στη σάτζην ονομάζονταν *λαδόπιτες* ή *λαόπιτες*. Σερβίρονταν με ζάχαρη ή με *χαρουπόμελο*.²⁰ Οι *διπλοπισσίες* ήταν λεπτές πίττες που άλειφαν το φύλλο με λάδι, κανέλα και ζάχαρη το δίπλωναν και το έψηναν στη σάτζην. Σε μερικά χωριά το φύλλο αφού το άλειφαν με λάδι, κανέλα και ζάχαρη το τύλιγαν και το έψηναν στη σάτζην.²⁰ Στα χωριά Σύσκλιπο, Άγιο Βασίλειο, Νέο Χωριό Πάφου οι διπλοπισσίες λέγονταν *καττιμέρκα* ή *καττιμέρκα σατζιού* και τα πασάλιζαν με κοπανισμένα αμύγδαλα. Στο Ριζοκάρπασο τα *καττιμέρκα του λαδιού* τα έψηνα στην πλάκα. Οι πισσίες επίσης τηγανίζονταν και σε λάδι.³⁶ Οι πισσίες παρασκευάζονταν συνήθως με ανέπατον ζυμάρι και τηγανίζονταν είτε σε ελαιόλαδο είτε σε μίλλα χοίρου, ανάλογα με τη διαθεσιμότητα της λιπαρής ύλης. Στην περιοχή Μόρφου τις πισσίες τις τηγάνιζαν στο πρώτο λάδι που παρήγαγαν μετά τη σοδειά των ελιών, ενώ στη Λάπηθο τις τηγάνιζαν με το τελευταίο λάδι που έβαζαν στο σπίτι.²⁰ Όπως οι πισσίες έτσι και οι διπλοπισσίες τηγανίζονταν και σερβίρονταν με *μαυρόμελο* (μέλι από χαρούπι) ή με μέλι.³⁶

Τα *γλυτζιστικά* ήταν όμοιο παρασκεύασμα με τις διπλοπισσίες μόνο που στη ζύμη πρόσθεταν ροδόσταγμα κα αφού τηγανίζονταν τα έριχναν σε σιρόπι.²⁰ Τα γλυτζιστικά ήταν μακρόστενα και λεπτά και σήμερα είναι γνωστά ως δάκτυλα κυριών. Σε άλλα χωριά όπως στο Δίκωμο, τα *καττιμέρκα* τα έψηναν στο φούρνο. Οι νοικοκυρές άνοιγαν φύλλα λεπτά τα άλειφαν με λάδι, ζάχαρη και αμύγδαλα κοπανισμένα, τοποθετούσαν το ένα πάνω στο άλλο τα τύλιγαν όλα μαζί και τα έψηναν στο φούρνο.²⁰ Στο χωριό Καπούτι της περιοχής Μόρφου, τα *καττιμέρκα* ονομάζονταν *ζαχαρόπιττα* ενώ σε άλλα χωριά *φυλλωτά φούρνου*, επειδή αποτελούνταν από πολλά λεπτά φύλλα ζύμης.²⁰



Εικόνα 3. Δάχτυλα Κυριών

Στη Κύπρο εκτός από τα καττιμέρκα με λάδι συναντάμε και *καττιμέρκα με μίλλα σοίρου* (λαρδί χοίρου) ή με *τσιίπα* (βούτυρο γάλακτος), ανάλογα με την περιοχή και τη διαθεσιμότητα των πρώτων υλών.³⁷ Τα καττιμέρκα με την μίλλα ονομάζονταν *μιλλόπιττες* και ψήνονταν είτε στη σάτζην, είτε στη πλάκα. Άλλες φορές οι μιλλόπιττες τηγανίζονταν σε λίπος από χοίρο.²⁰ Οι νοικοκυρές για να παρασκευάσουν τις μιλλόπιττες άνοιγαν φύλλο από ζύμη που το άλειφαν με μίλλα σοίρου.³⁴ Αυτά τα καττιμέρκα συνηθίζονταν στα χωριά της Μεσαορίας και στο Ριζοκάρπασο, περιοχές που δεν είχαν μεγάλη παραγωγή λαδιού. Στο χωριό Κάρμι της επαρχίας Κερύνειας, στη μιλλόπιττα πρόσθεταν σταφίδες, αμύγδαλα και ζάχαρη και στη συνέχεια τη τηγάνιζαν.²⁰ Οι μιλλόπιττες σερβίρονταν με ζάχαρη ή μέλι.³⁷ Ακόμα τις μιλλόπιττες τις έψηναν στο φούρνο. Οι νοικοκυρές άνοιγαν μεγάλο φύλλο που το άλειφαν με λιωμένη μίλλα σοίρου, πρόσθεταν κανέλα και ζάχαρη και αφού την τύλιγαν την έβαζαν στο φούρνο.³⁷ Στα νεότερα χρόνια, οι νοικοκυρές πασπάλιζαν τις μιλλόπιττες με κοπανισμένα αμύγδαλα. Τα καττιμέρκα με τη τσιίπα του γάλακτος ονομάζονταν *τσιππόπιττες*. Οι τσιππόπιττες όπως και οι μιλλόπιττες ψήνονταν στη σάτζην και στη πλάκα. Επίσης τηγανίζονταν ή ψήνονταν στο φούρνο. Για να παρασκευάσουν τις τσιππόπιττες οι γυναίκες άνοιγαν φύλλο που το άλειφαν με τσιίπα, το δίπλωναν και το έψηναν.¹⁸ Τα καττιμέρκα με τσιίπα τα έτρωγαν με ζάχαρη ή μέλι και ξηρούς καρπούς. Τις τσιππόπιττες τις κατανάλωναν ως δείπνο είτε τις μετέφεραν στα χωράφια για να φάνε οι εργάτες του θερούς.¹⁸ Οι νοικοκυρές συνήθιζαν να ψήνουν τις τσιππόπιττες στο φούρνο όταν ζύμωναν ψωμιά και άναβαν τον φούρνο. Ακόμα στο φούρνο έψηναν την *αναρόπιττα*, πίττα με μυζήθρα. Οι γυναίκες άνοιγαν φύλλο, άπλωναν πάνω αναρή, κανέλα και ζάχαρη, τη τύλιγαν και αφού την έψηναν στο φούρνο την περίχυναν με σιρόπι.³¹

Ξεχωριστή θέση στη κυπριακή κουζίνα έχουν τα *πουρέκκια* (μπουρέκια). Τα πουρέκκια είχαν μικρό σχήμα και για τη παρασκευή τους οι νοικοκυρές άνοιγαν φύλλο ζύμης που μέσα έβαζαν γέμιση και τα ξανάκλειναν διπλώνοντα το φύλλο.³¹ Η γέμιση ήταν διαφόρων ειδών με χαλούμι, αναρή, κιμά, χόρτα, μανιτάρια, κόκκινο κολοκύθι και *αχνιά*^{vi} γάλακτος. Για τα μπουρέκια με χαλούμι, τα *χαλλουμέτινα*, οι γυναίκες τσιγάριζαν τριμμένο χαλούμι, ψιλοκομμένο κρεμμύδι, δυόσμο και κόλιανδρο.³¹ Άλλοτε στη γέμιση πρόσθεταν αυγό και τα μπουρέκια αυτά ονομάζονταν *χιλλίμπουρι*.³¹ Στη γέμιση για τα μπουρέκια με αναρή, οι νοικοκυρές αναμίγνυν αναρή με κανέλα. Τα μπουρέκια με χαλούμι και αναρή συνηθίζονταν την εβδομάδα της Τυρινής (τυροφάγου) όπου κατανάλωναν προϊόντα με τυρί, γάλα και αυγό.¹⁸ Τα μπουρέκια με *κειμά* (κιμά) γίνονταν με χοιρινό κιμά. Στο χωρίο Κώμα του Γιαλού τον κιμά τον φούσκωναν σε κρασί, ξύδι, κόλιανδρο για 6 έως 8 ημέρες, στη συνέχεια τον τσιγάριζαν και γέμιζαν τα μπουρέκια. Στα χωριά Δαυλός και Ακανθού μάζευαν κόκκινα μανιτάρια από το βουνό, τα τσιγάριζαν με κρεμμύδι, μαϊντανό και δυόσμο.³¹ Με το μείγμα αυτό οι νοικοκυρές γέμιζαν τα πουρέκκια. Για τα μπουρέκια με χόρτα οι γυναίκες μάζευαν χόρτα όπως άγριο σπανάκι, *μολόχες*, *ξινιατούς*, *άγρια λάχανα* (σέσκουλα), τα τσιγάριζαν με κρεμμύδι και πρόσθεταν πλιγούρι.²⁰ Με παρόμοιο τρόπο παρασκεύαζαν τη γέμιση για τα *κολοκοπούρεκκα*, τα μπουρέκια με κόκκινο κολοκύθι. Φαίνεται ότι τα μπουρέκια με τα μανιτάρια, τα χόρτα και τη κόκκινη κολοκύθα τα παρασκεύαζαν σε περιόδους νηστείας.²⁰



Εικόνα 4. Πουρέκκια με αναρή και χαλούμι.

Ενδιαφέρον παρουσιάζουν τα μπουρέκια με κρέμα, τα *σιάμιση*.³¹ Τα σιάμισι ήταν μεγάλα μπουρέκια με τετράγωνο σχήμα. Για τη κρέμα αναμίγνυν σιμιγδάλι, ζάχαρη, ανθόνερο,

^{vi} Αχνιά γάλακτος είναι το πρώτο πηκτό γάλα μετά τη γέννα.

μαστίχα κοπανισμένη και νερό. Τα σιάμισι παρασκευάζονται έως σήμερα στα πανηγύρια.. Τη περίοδο της σαρακοστής, στα χωριά Κάτω Δρυς και Κόρνο της επαρχίας Λάρνακας, οι γυναίκες παρασκεύαζαν τις *ζαμπουχχούες*.²⁰ Οι ζαμπουχχούες ήταν μεγάλα μπουρέκια με πλιγούρι ή ρύζι και μάραθο. Οι ζαμπουχχούες ονομάζονταν και *σαρακοστιανά*, αφού μαγειρεύονταν τη περίοδο της σαρακοστής. Όλα τα είδη μπουρεκιών ψήνονταν είτε στη σάτζην, είτε στη γάστρα ή πλάκα. Συνήθως τα μπουρέκια τηγανίζονταν σε ελαιόλαδο ή σε μίλλα χοίρου.

Οι *σσεπαστές* πίτες έμοιαζαν με μπουρέκια μόνο που ήταν μεγαλύτερες και ψήνονταν στον φούρνο.²⁰ Για τη παρασκευή των σσεπαστών (σκεπαστών) οι νοικοκυρές άνοιγαν φύλλο από ζυμάρι, έβαζαν μέσα γέμιση από κόκκινη κολοκύθα ή από άγρια χόρτα και το σκέπαζαν πάλι με δεύτερο φύλλο ζύμης. Για το λόγο αυτό οι πίτες ονομάζονταν σσεπαστές. Οι σσεπαστές που είχαν κόκκινη κολοκύθα ονομάζονταν *κολοκοτές*.²³ Στη γέμιση της κολοκοτής οι γυναίκες αναμίγνυαν κομμένο κόκκινο κολοκύθι, πλιγούρι, σταφίδες, λάδι, κρεμμύδι και μπαχαρικά. Σε μερικά χωριά πρόσθετα φιδέ, δυόσμο και μάραθο.²⁰ Οι σσεπαστές που γεμίζονταν με χόρτα ονομάζονταν *χορτόπιττες*.²⁰ Περιείχαν χόρτα όπως άγρια σπανάκια, άγρια λάχανα (σέσκουλα) λαψάνες, ξινιατούς, και άλλα χόρτα που έβρισκαν στους αγρούς.^{31, 35} Όπως στις κολοκοτές, στις χορτόπιττες πρόσθεταν πλιγούρι, σταφίδες, κρεμμύδι. Όπως αναφέρθηκε πιο πάνω οι σσεπαστές πίτες ήταν πολύ μεγάλες, περίπου *μισή οκά* (περίπου μισό κιλό) και ψήνονταν στο φούρνο. Συνήθως οι Κύπριοι τις έτρωγαν ως κύριο γεύμα τις ημέρες της σαρακοστής, όπου νήστευαν.²⁰

Οι γυναίκες παρασκεύαζαν πίτες *ζυμωτές ή δκιαρτιστές ή πούλλες*.²⁰ Οι πίτες αυτές φτιάχνονταν όπως τα ψωμιά με προσθήκη άλλων υλικών. Οι ζυμωτές πίτες είχαν συνήθως στρογγυλό σχήμα και ψήνονταν στο φούρνο είτε κατ' ευθείαν στη πλάκα του φούρνου, είτε πάνω σε μεγάλα φύλλα συκιάς. Στις πούλλες άλλοτε πρόσθεταν ελιές, δυόσμο, κρεμμύδι, λάδι, μάραθο και κόλινδρο και τις έλεγαν *ελιωτές*,²³ άλλοτε πρόσθεταν χόρτα όπως άγριο σπανάκι, μάραθο, ξινιατούς, κόκκινο κολοκύθι, μάραθο, κρεμμύδι, κόλιανδρο, στρουθιά και τις έλεγαν *χορτόπιττες, μαραθόπιττες, ξινιατόπιττες, κολοκόπιττες, μαραθόπιττες, κρεμμυόπιττες, κολιαντρόπιττες και στρουθόπιττες* αντίστοιχα.^{20, 23, 31} Εκτός από νηστίσιμες πίτες οι γυναίκες παρασκεύαζαν πίτες *μιλλωμένες* (με ζωικά υλικά) με χαλούμι, *καφουρκά, τσίππα, τιτσιρίες* και παστό κρέας και ονομάζονταν *χαλλουμωτές, καφουρόπιττες, τσιππόπιττες, τιτσιρόπιττες, παστόπιττες* αντίστοιχα.³⁷ Στις χαλλουμωτές πρόσθεταν κομμάτια από χαλούμι και δυόσμο. Στις καφουρόπιττες πρόσθεταν καφούρκα, σταφίδες, κανέλα, γλυκάνισο και μαυρόκοκκον.¹⁸ Για τα καφούρκα συνέλεγαν καθημερινά τη τσίππα (το βούτυρο) από το γάλα, το έβραζαν και έτσι ξεχώριζαν το βούτυρο που έμενε στην επιφάνεια ενώ κάτω απέμεναν τα καφούρκα.⁶ Στη τσιππόπιττα πρόσθεταν τσίππα από γάλα και κανέλλα. Στις τιτσιρόπιττες πρόσθεταν τιτσιρίες,

κανέλα και ζάχαρη ή μέλι. Οι τιτσιρίδες ήταν τα κομμάτια που απέμεναν όταν έλιωναν το χοιρινό λίπος για να φτιάξουν τη μίλλα (λιωμένο χοιρινό λίπος).³⁷ Οι παστόπιττες ήταν πίττες που πρόσθεταν κομμάτια από παστό χοιρινό.²⁰ Τέλος οι γυναίκες παρασκεύαζαν *κοκκονόπιττες* που ήταν λεπτές και πρόσθεταν σπόρους, *κοκκόνες*, από τρεμιθιά (*τριμιθθόπιττες*) ή *σχοίνο* (*σσιννόπιττες*) και σταφίδες.^{20,21,23} Συνήθως τις κοκκονόπιττες τις άφηναν να ξεροψηθούν στο φούρνο.²⁰

3.1.7 Σούπες από σιτηρά.

Μια σειρά από υποδεέστερα είδη διατροφής φτιάχνονταν από αλεύρι σιταριού, πλιγούρι και νερό, κυρίως από τις πιο φτωχές οικογένειες. Τέτοια ήταν ο *κουρτουλοπορτός*, η *γρούτα*, ο *τσιορβάς* και η *ψουμόσουππα*.

Ο *κουρτουλοπορτός* ήταν μια εύκολη σούπα με απλά υλικά. Παρασκευαζόταν με αλεύρι και νερό.³⁴ Οι νοικοκυρές αφού έβρεχαν τα δάκτυλα τους με νερό, ράντιζαν το αλεύρι, μέχρι να σχηματιστούν μικρές μπάλες ζυμαριού, τα *κουτροβούθκια* (μικρές μπάλες από ζυμάρι), που τις έβραζαν σε νερό. Για να δώσουν καλύτερη γεύση στη σούπα, οι νοικοκυρές τηγάνιζαν κομμάτια ψωμιού και τα πρόσθεταν στο παρασκεύασμα. Ο *κουρτουλοπορτός* συνηθιζόταν κυρίως σε περιόδους νηστείας. Στη περιοχή του Ριζοκαρπάσου σε περιόδους μη νηστείας, έβραζαν το μείγμα σε κατσικίσιο γάλα και το σέρβιραν με χαλούμι. Στα χωριά Άσσια και Λευκόνοικο της επαρχίας Αμμοχώστου, το έδεσμα αυτό ονομαζόταν *γρούτα*, ενώ στα χωριά της Πάφου *τριφτάριν*.²⁰

Όπως αναφέρει ο Π. Μ. Σαμαράς η ονομασία του εδέσματος πιθανών να προέρχεται από τις λέξεις –κορδύλη που σημαίνει σπειρί και -πολτός που σημαίνει παρασκεύασμα από αλεύρι. Ο Γ. Λουκάς στο «Γλωσσάριο» του (Κέντρο Επιστημονικών Ερευνών, VII, 1979, σελ. 246) αναφέρει για το *κουρτουλοπορτό*: «*Κουρδουλόγρουτας* (ο, η) : -Τριφτάριν, (το), είδος αθήρας ή πολτού, αλευριά (κουρκούτι) δηλ. μαγείρεμα εξ αλεύρου, τριβόμενου δι' ύδατος και σχηματίζοντος σφαιρίδια ζύμης ή κορδούλια».²²

Παρόμοιο έδεσμα με το *κουρτουλοπορτό* ήταν η *γρούτα*.²² Παρόλο που ο τρόπος παρασκευής της *γρούτας* διέφερε από περιοχή σε περιοχή, τα βασικά συστατικά της σούπας ήταν αλεύρι και νερό. Στα χωριά Τραχώνι, Κυθρέα, Μια Μηλιά και Μαραθόβουνο, οι νοικοκυρές έβραζαν αλεύρι σε νερό μέχρι να γίνει χυλός και στη συνέχεια πρόσθεταν τσιγαρισμένο κρεμμύδι ή κομμάτια από ψωμί.²⁰ Οι κάτοικοι του χωριού Καλογραία αντί για

ψωμί πρόσθεταν μικρά μακαρόνια, ενώ στο χωριό Χάρτζια έβραζαν μαζί με το αλεύρι χονδραλεσμένο σιτάρι.³⁸ Αντίθετα στο χωριό Τσακκίστρα η γρούτα είχε γλυκιά γεύση.²³ Οι γυναίκες αφού έβραζαν το σιμιγδάλι μέχρι να πολτοποιηθεί, πρόσθεταν έψημα (πετιμέζι).²³ Ενώ στο χωριό Άσσια, οι νοικοκυρές πρόσθεταν στο χυλό, κατά το μαγείρεμα ροδόσταγμα και ζάχαρη.²¹ Η γρούτα ήταν μια απλή παρασκευή με απλά υλικά που καταναλωνόταν ως πρωινό τις κρύες ημέρες του χειμώνα , αλλά και ένα πρόχειρο φαγητό που καταναλωνόταν όλες τις ώρες από τις φτωχότερες οικογένειες.¹⁸

Στα χωριά της κατεχόμενης σήμερα Μεσαορίας, οι νοικοκυρές παρασκεύαζαν τη *σημειθκιάν*, που ήταν σούπας που με μοιάζει με τη γρούτα.²² Το κύριο συστατικό της σούπας αυτής ήταν το πλιγούρι (πουρκούριν) ή ο φιδές.²² Οι νοικοκυρές έβραζαν το πλιγούρι ή το φιδέ, πρόσθεταν αλεύρι και ανακάτευαν πολύ καλά μέχρι να γίνει ένας παχύρευστος χυλός , *σιυλάριν*. Όπως και η γρούτα, η σημειθκιά τρώγεται πολύ ζεστή κυρίως τις κρύες του χειμώνα. Για να γίνει το έδεσμα πιο εύγεστο, οι νοικοκυρές πρόσθεταν *κοκκουρούθκια*, ψίχουλα ψωμιού τηγανισμένα σε ελαιόλαδο. Αξίζει να αναφερθεί ότι ακόμη και μέχρι σήμερα ο κυπριακό λαός χρησιμοποιεί μεταφορικά τη φράση «Έκαμα τον σημειθκιά» , δηλ. έδειρα τόσο πολύ κάποιον που δε έμεινε κόκαλο στο σώμα του, το πολτοποιήσα όπως τη σούπα που την έκαναν χυλός.²²

Ο *τσιορβάς* ή η *πουρκουρόσουπα* ήταν ένα άλλο είδος σούπας , που οι νοικοκυρές το παρασκεύαζαν με αλεσμένο πλιγούρι.²⁰ Συγκεκριμένα έβραζαν το πλιγούρι και στη συνέχεια εμπλούτιζαν τη γεύση της σούπας με *κατσουρούες*. Οι κατσουρούες ήταν τηγανισμένο ψωμί και κρεμμύδι. Σε άλλα χωριά πρόσθεταν στη σούπα εκτός από ψωμί και κρεμμύδι, φιδέ ή ψιλοκομμένο κόκκινο κολοκύθι.²⁰ Όπως και οι άλλες σούπες ο τσιορβάς καταναλωνόταν το πρωί.

Τέλος η *ψουμόσουππα* ή τα *ψουμούδκια* ήταν σούπα που παρασκευαζόταν με κομμάτια παλιού ψωμιού. Οι γυναίκες τσιγάριζαν τα κομμάτια ψωμιού σε λάδι και στη συνέχεια τα έβραζαν σε νερό.²⁰ Με αυτό τον τρόπο οι νοικοκυρές εκμεταλλεύονταν το παλιό ψωμί. Στο χωριό Τσακκίστρα , οι νοικοκυρές αφού τσιγάριζαν κομμάτια ψωμιού, τα έβραζαν σε έψημα που το αραίωναν με νερό.²³ Τη σούπα αυτή συνήθιζαν να τη προσφέρουν στους ζητιάνους.

Συμπερασματικά τα δημητριακά και κυρίως το σιτάρι ήταν η πρώτη ύλη για πολλά παρασκευάσματα που ήταν κύριας σημασίας για την επιβίωση των Κυπρίων. Ποικιλία εδεσμάτων παρασκευάζονταν με σιτάρι που η χρήση τους δεν ήταν μόνο καθημερινή αλλά και εθιμοτυπική.

3.2. Γάλα και Γαλακτοκομικά Προϊόντα.

3.2.1. Κτηνοτροφικές δραστηριότητες.

Στην Κύπρο, η εκτροφή αιγοπροβάτων, χοίρων και βοδιών αναπτύχθηκε ήδη από τη Νεολιθική περίοδο. Κατά τους ιστορικούς όμως χρόνους, η εκτροφή βοοειδών περιορίστηκε πολύ. Το 18^ο αιώνα, ο Αρχιμανδρίτης Κυπριανός αναφέρει ότι η εκτροφή των αγελάδων δεν ήταν διαδεδομένη και ότι οι ντόπιοι δεν κατανάλωναν το μοσχαρίσιο κρέας.¹² Από τις αναφορές φαίνεται πως οι Κύπριοι δεν συνήθιζαν να καταναλώνουν φρέσκο γάλα. Παρόλα αυτά έτρεφαν ζώα κυρίως για τη παρασκευή τυριών. Ο Αρχιμανδρίτης Κυπριανός στο έργο του «*Ιστορία χρονολογική της νήσου Κύπρου*» εγκωμιάζει τα τυριά που παρασκευάζονταν των χωριών Ακανθού, Κεφαλών και της Πάφου ως εξαιρετά.¹² Ο Α. Σακελλάριος στο έργο του «*Τα Κυπριακά*» αναφέρει ότι τα πρόβατα της Κύπρου είχαν πλατεία ουρά που ονομαζόταν *βάκλα* και ότι οι κάτοικοι συνήθιζαν να τα σφάζουν σε μικρή ηλικία για να καταναλώσουν το κρέας.¹³ Ο Possot, ιερέας από τη Coulommiers της Brie που επισκέφτηκε τη Κύπρο το 1532, καταγράφει ότι τα πρόβατα ήταν μεγαλύτερα από αυτά που γνώριζε και είχαν τρίχωμα σαν ελαφιού.¹⁴ Επιπλέον στα συγγράμματα των Αρχ. Κυπριανού και Α. Σακελλάριου αναφέρετε ότι οι κάτοικοι πωλούσαν το κρέας των προβάτων, των αιγών και των χοίρων, αφού πρώτα το αποξηραίναν.^{12,13} Ο περιηγητής F. Suriano, που βρέθηκε στο νησί τη περίοδο της Ενετοκρατίας (1484), αναφέρει ότι το κρέας στο νησί ήταν άφθονο και μπορούσε κάποιος να αγοράσει δώδεκα πρόβατα με ένα δουκάτο.¹⁴ Η μαρτυρία του Ιταλού περιηγητή Martoni, που ταξίδεψε στη Κύπρο τη περίοδο της Φραγκοκρατίας (1395), καταδεικνύει ότι οι κάτοικοι έτρεφαν γουρούνια στα σπίτια τους.¹⁴

Όπως φαίνεται η εκτροφή ζώων ήταν μια διαδικασία που ξεκίνησε από τα προϊστορικά χρόνια και συνεχίζεται έως σήμερα στη Κύπρο. Τα κοπάδια των αιγοπροβάτων πρόσφεραν μια ποικιλία προϊόντων στους κατοίκους. Τη φροντίδα των κοπαδιών την είχαν οι βοσκοί. Η καθημερινότητα του βοσκού ξεκινούσε τα χαράματα, με την ανατολή του ήλιου και τελείωνε με τη δύση του ήλιου.¹⁵ Η πρώτη εργασία του βοσκού ήταν το άρμεγμα των προβάτων. Ο βοσκός με γρήγορες κινήσεις, καθισμένος πάνω σε σκαμνί άρμεγε τα πρόβατα και το γάλα το συνέλλεγε στο *γαλευτήριν*^{vii}.¹⁵

Αφού τελείωνε το άρμεγμα των ζώων ο βοσκός κινούσε για τη μεγάλη διαδρομή της βοσκής.¹⁵ Η *βούρκα*, ο δερμάτινος ποιμενικός σάκος, ήταν το απαραίτητο εργαλείο του βοσκού.

^{vii} Το γαλευτήρι ήταν το δοχείο που συλλεγόταν το γάλα και στη συνέχεια μεταγγιζόταν στο χαρτζίν (χάλκινο δοχείο).

Μέσα στη βούρκα ο βοσκός έβαζε τον αναπτήρα του, το σουγιά του και το *καττίκκιν* του.¹⁵ Το καττίκκιν ήταν το πρόχειρο φαγητό που μετέφερε μαζί του. Περιλάμβανε συνήθως λίγο ξερό ψωμί, χαλούμι, αναρή (μυζήθρα), ελιές, ένα – δύο κρεμμύδια και λίγο κρασί ή νερό. Στα χωριά της Πάφου, οι βοσκοί στη βούρκα είχαν και λαρδί που ήταν υποδόριο λίπος του χοίρου που στο εξωτερικό μέρος φέρει δέρμα ζώου.³⁷ Μέρος από το καττίκκιν καταναλωνόταν από το βοσκό στο μπούκκωμα (πρόγευμα) γύρω στις εννέα το πρωί.¹⁵ Το μεσημέρι που ο ήλιος έκαιγε, ο βοσκός σταματούσε τη περιοδεία των ζώων για να ξαποστάσουν και να πιούν λίγο νερό. Το ίδιο έκανε και ο βοσκός που στον ίσκιο κάποιου δέντρου κατανάλωνε ότι είχε απομείνει από το καττίκκιν. Το απόγευμα ο βοσκός έπαιρνε το *δειλίνιατικο* (απογευματινό γεύμα) που συνήθως περιλάμβανε το λαρδί.³⁷ Έτσι ο κατάκοπος βοσκός, με το σουγιά αφαιρούσε το δέρμα του ζώου από το λαρδί και το έτρωγε για να χορτάσει τη πείνα τους μέχρι το δείπνο.³⁷ Το σουγιά τον χρησιμοποιούσε επίσης για να κόβει άγρια χόρτα κατάλληλα προς βρώση ή για να καθαρίσει κάποιο λαγό που συνήθως σκότωνε με τη μαγκούρα τους.¹⁵ Παλιά που το κυνήγι ήταν ελεύθερο, ο βοσκός είχε μαζί του κυνηγετικό όπλο και κυνηγούσε καθώς έβοσκε.¹⁵ Άλλοτε ο βοσκός έφτιαχνε κρέας *κλέφτικο*, ανοίγοντας λάκκο στο βουνό. Συγκεκριμένα άνοιγε λάκκος στο χώμα, που το πύρωνε με κάρβουνα, στη συνέχεια τοποθετούσε μέσα το κρέας που ήταν τυλιγμένο σε τομάρι και το σκέπαζε με κάρβουνα.³⁵ Το κρέας ψηνόταν αργά και ονομαζόταν κλέφτικο. Με τη δύση του ήλιου το κοπάδι κατευθυνόταν στο μαντρί και έτσι τελείωνε η δύσκολη ημέρα του βοσκού.

3.2.2. Είδη τυριών που παρασκευάζονταν.

Η κατεργασία του γάλακτος που συνέλεγαν οι βοσκοί διέφερε ανάλογα με την εποχή και τη σύσταση του γάλακτος σε λιπαρά. Το *τυρόπισαμαν*, όπως αποκαλούσαν οι Κύπριοι τη μετατροπή του γάλακτος σε χαλούμι ή αναρή, ξεκινούσε στα μέσα Φλεβάρη και συνεχιζόταν έως τον Ιούνιο που το γάλα λιγόστευε.³⁹ Παρόλα αυτά, μέσα από μαρτυρίες, φαίνεται ότι η καλύτερη περίοδος τυροπιάσματος ήταν τους μήνες Απρίλιο και Μάιο.¹⁵ Συνήθως τη διαδικασία παρασκευής των τυριών την αναλάμβανε η γυναίκα του βοσκού. Η γυναίκα αφού συνέλλεγε το γάλα, το φίλτρاره με τη βοήθεια της *κουρούκλας* (αραχνοϋφαντο ύφασμα με το οποίο γίνονταν τα μαντήλια της κεφαλής), το έριχνε στη *χαρκομαείρισσα* ή στο *χαρτζίν* (μεγάλη επικασσιτερωμένη κατσαρόλα) και το έβραζε στη νισκιάν (εστία).¹⁵ Όταν το γάλα έφτανε στους 38-40 βαθμούς Κελσίου πρόσθετε τη *πυδκιά*.¹⁵ Η πυδκιά ήταν αποξηραμένο και αλατισμένο στομάχι νεογέννητου ζώου που δεν είχε εισαχθεί στη διατροφή του χορτάρι αλλά μόνο γάλα θηλασμού.⁴⁰ Η πυδκιά προερχόταν από στομάχι προβάτου, κατσικιού ή χοίρου και χρησιμοποιείτο για να πήξει το γάλα, αφού περιείχε τα αναγκαία ένζυμα. Μετά τη προσθήκη της

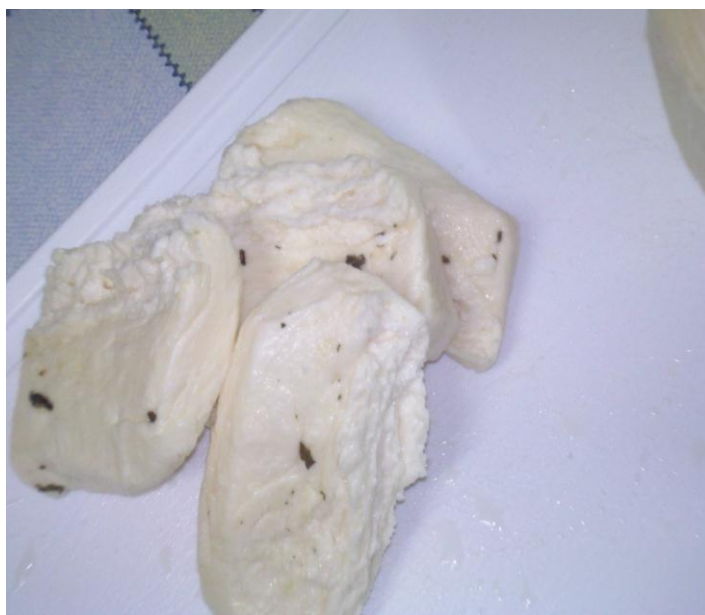
πυδικιάς στο ζεστό γάλα , η γυναίκα με καθαρά χέρια τη μάλαζε για να μαλακώσει. Στη συνέχεια η πυδικιά αφαιρείτο και η χαρκομαείρισσα καλυπτόταν με το τσέστο (ψάθινος πανέρι).¹⁵ Η θερμοκρασία του γάλακτος έπρεπε να παραμείνει σταθερή γι' αυτό η γυναίκα κάθε τόσο ενίσχυε τη φωτιά.

Σε μικρό χρονικό διάστημα, το γάλα έπηξε και στην επιφάνεια του *νερόγαλου* (ορός) ανέβαινε το *γροσινό*, το τυρόπηγμα.¹⁵ Η γυναίκα τότε είτε με τα χέρια είτε με τη βοήθεια *σσεροκουτάλας* (τρυπητή κουτάλα), αφαιρούσε τη μάζα του τυροπήγματος και με μαλάξεις, τρίψιμο και ζύμωμα το στράγγιζε.¹⁵ Στη συνέχεια σχημάτιζε μικρές πίττες τυροπήγματος, που τις δίπλωνε προσθέτοντας ξερό δυόσμο και αλάτι δίνοντας το γνωστό σχήμα του χαλουμιού και τις άφηνε να στραγγίξουν.

Όσο η νοικοκυρά περίμενε την αποστράγγιση των χαλουμιών, παρασκεύαζε την αναρή. Η διαδικασία που ακολουθείτο ήταν προσθήκη γάλακτος στον νορό και ανακάτεμα με ένα λεπτό καλάμι που είχε στην άκρη ένα κομμάτι *δρομπί* (θυμάρι).³⁹ Σε μικρό χρονικό διάστημα, ανερχόταν στην επιφάνεια η αναρή (μυζήθρα) που συλλεγόταν και έμπαινε σε *ταλάρια* (σωληνοειδές φίλτρο από σκλυνίτζια, φρύγανα) για να στραγγίξει.¹⁵ Μετά την αποστράγγιση, η γυναίκα αλάτιζε και αποξηράνε στον ήλιο την αναρή. Τη ξερή αναρή, οι Κύπριοι συνήθιζαν να τη τρίβουν και να την προσθέτουν στα μακαρόνι.¹⁸ Ειδικά την χρησιμοποιούσαν για τη παρασκευή των μπουρεκιών (πουρεκκιών), συνήθως την εβδομάδα της Τυρινής.²⁰

Αφού τελείωνε η διαδικασία παρασκευής της αναρής, η νοικοκυρά έψηνε τα ωμά χαλούμια στη χαρκομαείρισσα με τον νορό.¹⁵ Τα χαλούμια ήταν έτοιμα όταν ανέβαιναν στην επιφάνεια του νορού. Κατά το ψήσιμο των χαλλουμιών, σε κάποια χωριά έριχναν στη κατσαρόλα ωμά σύκα για να μη *πιάσουν απητούρκα* (σκουλήκια).³⁹ Τέλος αφού ψήνονταν, τα φύλασσαν σε ειδικό δοχείο που ονομαζόταν *κούρελλος* ή *χαλλουμόκουζα*. Στο δοχείο, η γυναίκα, πρόσθετε ορό και ζεστό ελαιόλαδο ή σαπωνόριζα για να διατηρηθούν τα χαλούμια για μεγάλο χρονικό διάστημα.¹⁵ Τα χαλούμια καταναλώνονταν όλο το χρόνο είτε ως προσφάιν (πρόγευμα) είτε για τη παρασκευή μπουρεκιών με χαλούμι.³¹ Οι Κύπριοι προτιμούσαν τα χαλούμια από αιγοπρόβειο γάλα, που ήταν μαλακά.¹⁵ Παρόλα αυτά, αν κάποιος βοσκός είχε στο κοπάδι του μόνο πρόβατα, η προσθήκη κατσικίσιου γάλακτος ήταν απαραίτητη για τη παρασκευή χαλουμιών.¹⁵ Οι κάτοικοι των χωριών του Τροόδους που δεν εξέτρεφαν πρόβατα , παρασκεύαζαν χαλούμια μόνο με αιγινό γάλα. Αυτά τα χαλούμια ονομάζονταν *πουρωτά* (σκληρά).¹⁵

Το κυπριακό τυρί, το χαλούμι, ήταν γνωστό για τη ποιότητα του στο εξωτερικό από τη Ρωμαϊκή περίοδο.⁴¹ Κατά την Ενετοκρατία, ο F. Bustron (1554) κάνει αναφορά στο τυρί που λεγόταν χαλλούμι (στα ιταλικά-ενετικά 'calumi') που το παρασκεύαζαν οι κάτοικοι του νησιού το μήνα Μάρτιο. Σε επιστολή του E. Pesaro (1563), που επισκέφτηκε την Αμμόχωστο, αναφέρει ότι το τοπικό τυρί παραγόταν από μίγμα πρόβειου και αιγινού γάλακτος, το οποίο όμως δεν διατηρείτο για μεγάλο χρονικό διάστημα.⁴¹ Ο R. Pococke (1738) επισκέφτηκε την Κύπρο καταγράφει πως οι Κύπριοι παρασκεύαζαν τυρί από γάλα αιγών. Το τυρί αυτό ήταν περιζήτητο και το καλύτερο τυρί στις γειτονικές χώρες Συρία και Παλαιστίνη. Όπως αναφέρθηκε, ο Αρχιμανδρίτης Κυπριανός γράφει για το χαλούμι «χαλλούμια, ήτοι γλώσσαι από τυρί νοστιμότατα» τα οποία παράγονταν από γάλα προβάτων και αιγών.¹² Η ονομασία του χαλουμιού φαίνεται ότι προήλθε από το αραβικό khallum ή helime.³⁹ Στη Δαμασκό οι νομάδες έδιναν στα τυριά που παρασκεύαζαν σχήμα παρθενικού μαστού και η λέξη τζίπιν χελίμε σημαίνει μαστοειδής, νωπός, μαλακός τυρός.



Εικόνα 5. Χαλούμι

Όπως αναφέρθηκε πιο πάνω το χαλούμι και η αναρή καταναλωνόταν από τους Κύπριους αγρότες ως προσφάι με ψωμί, κρεμμύδι, ελιές και κουκιά στο χωράφι.¹⁵ Ακόμα η οικογένεια του βοσκού συνήθιζε να το καταναλώνει όταν δεν υπήρχε φαγητό στην οικία. Για το λόγο αυτό οι βοσκοί δεν θεωρούσαν τα γαλακτοκομικά προϊόντα που παρασκεύαζαν σημαντικά στο να τους προσδώσουν εισόδημα. Τα προϊόντα που παρασκεύαζαν μόλις που κάλυπταν τις ανάγκες της οικογένειας και των συγγενών τους και μόνο μια μικρή ποσότητα πωλείτο. Άλλωστε, σε χωριά που δεν άνθιζε η εκτροφή ζώων, οι κάτοικοι είχαν στην αυλή τους 2-3 αίγες ή πρόβατα για να καλύπτουν τις ανάγκες τους σε γάλα. Ενδιαφέρον παρουσιάζει το σύστημα αλληλοβοήθειας που

είχαν αναπτύξει οι γυναίκες που δεν είχαν αρκετό γάλα στη διάθεση τους για τη παρασκευή τυριών.⁴² Για τη παρασκευή τυριών οι γυναίκες χρειάζονταν μεγάλες ποσότητες γάλακτος, περίπου 5-7 οκάδες γάλα για μια οκά χαλούμια, ποσότητες που δεν ήταν εφικτό να συλλέξουν με 2-3 αίγες και να διατηρήσουν για μεγάλο χρονικό διάστημα, λόγω έλλειψης ψυγείων.¹⁵ Έτσι οι γυναίκες της ίδιας γειτονιάς, έδιναν το γάλα που συνέλεγαν σε μία για να παρασκευάσει τα χαλούμια της. Τις επόμενες ημέρες το γάλα δινόταν σε μια άλλη γυναίκα και έτσι εντός μια εβδομάδας όλα τα νοικοκυριά παρασκεύαζαν τα χαλούμια που απαιτούνταν .⁴²

Ιδιαίτερο τυρί, που επίσης οι γυναίκες παρασκεύαζαν με αιγοπρόβειο γάλα, ήταν το *τυρί των φλαούνων* ή το *παφίτικο τυρί*.¹⁵ Το παφίτικο τυρί δεν ήταν άλλο από το γροσινό, που έμπαινε σε ειδικά ταλάρια και πιεζόταν για να στραγγίξει. Η γυναίκα που παρασκεύαζε το τυρί, έβραζε το γροσινό στο ορό που απέμενε μετά τη παρασκευή της αναρής και το αλάτιζε.¹⁵ Μετά από μερικές ημέρες το έβγαζε από το ταλάρι και το άφηνε στον ήλιο να στεγνώσει. Το τυρί αυτό το χρησιμοποιούσαν οι γυναίκες για να παρασκευάσουν τις φλαούνες. Όπως αναφέρθηκε πιο πάνω, φλαούνες παρασκευάζονταν το Πάσχα, αφού αναμίγνυναν το τυρί με αυγά και δυόσμο.²⁶ Το τυρί των φλαούνων γινόταν κατά τη περίοδο της νηστείας του πενήνταημέρου, έτσι ώστε το Πάσχα να είναι έτοιμο για τις φλαούνες.³⁹ Τη εποχή αυτή, τα ζώα μόλις είχαν γεννήσει και το γάλα ήταν πλούσιο σε λίπος και ονομαζόταν αγνιά. Για το λόγο αυτό το τυρί ήταν παχύ, σκληρό και εξαιρετικά εύγεστο. Ότι απέμενε από το τυρί των φλαούνων, κερωνόταν και καταναλωνόταν ως μεζές.³⁹ Φημισμένα ήταν τα τυριά της Πάφου και της Ακανθού, όπως τα υμνεί και ο Αρχιμανδρίτης Κυπριανός, και μάλλον η ονομασία τους παφίτικο τυρί προήλθε από αυτό.¹²



Εικόνα 6. Τυρί Φλαούνων

Στα χωριά της Τυλληρίας και της Τσακκίστρας τους μήνες Μάιο και Ιούνιο, οι κάτοικοι παρασκεύαζαν τα *χαλίτζια*. Τα χαλίτζια ήταν είδος μαλακού τυριού με τρύπες και υπόξινη γεύση.^{23,39} Τους μήνες αυτούς οι αίγες και τα πρόβατα έβοσκαν τα υπολείμματα του θερισμού και παρήγαγαν καλής ποιότητας γάλα. Το τυρόπηγμα για τα χαλίτζια παρασκευαζόταν όπως για το χαλούμι, μόνο που το έβαζαν σε ταλάρι.²³ Στη συνέχεια οι κάτοικοι το έκοβαν σε λεπτές φέτες που τις αλάτιζαν και τις άφηναν να κρυώσουν. Την επόμενη ημέρα τις τοποθετούσαν σε δοχείο με αλατισμένο τυρόγαλα, για να διατηρηθούν. Τα χαλίτζια καταναλώνονταν όλο το χρόνο.

3.2.3. Άλλα παρασκευάσματα γάλακτος.

Το γιαούρτι, το ονόμαζαν γάλα όξινο.¹⁵ Συνήθως το πωλούσαν οι Τούρκοι μέσα σε *πήλινες τσούγκες* ή *πινιάες* (πήλινα δοχεία). Οι παραγωγοί του γιαουρτιού, έβραζαν το γάλα σε πήλινη κατσαρόλα, τη *τσούκκα*, μέχρι να χλιάνει (σε 40-42 βαθμούς). Στη συνέχεια πρόσθεταν *πικάρτιν*, που ήταν *δερμένη* (χτυπημένη) μαγιά από ξινισμένο γιαούρτι και ανακάτευαν μέχρι να διαλυθεί ομοιόμορφα στο γάλα.³⁹ Ήταν σημαντικό να διατηρηθεί σταθερή η θερμοκρασία του γάλακτος μέχρι να πήξει, γι' αυτό και οι παραγωγοί όταν κατέβαζαν τη τσούκκα από τη φωτιά την έχωναν σε πίτουρα. Τέλος το έκοβαν με τρυπητή κουτάλα και το έτρωγαν με *πλιγούρι πλάφι*.¹⁵

Η *τσίππα* ήταν το καϊμάκι του γάλακτος, η κρέμα που σχηματιζόταν στην επιφάνεια του γάλακτος μετά το άρμεγμα.³⁹ Η τσίππα ήταν πιο λιπαρή την περίοδο που τα ζώα γεννούσαν. Οι γυναίκες μάζευαν τη τσίππα, την οποία χρησιμοποιούσαν στη παρασκευή *τσιππόπιτας* ή *βούτυρο*.³⁹ Όπως αναφέρθηκε πιο πάνω οι *τσιππόπιτες* αποτελούνταν από λεπτό φύλλο ζύμης που το άλειφαν με τσίππαν.³¹ Για το βούτυρο, οι Κύπριοι συνέλεγαν αρκετή τσίππα, και τη χτυπούσαν σε ειδικό δοχείο.³⁹ Άλλοι συνέλεγαν την τσίππα, την έβραζαν για να λιώσει και τη φύλαγαν σε δοχείο.¹⁵ Το βούτυρο χρησιμοποιείτο στη μαγειρική και στη ζαχαροπλαστική, αφού το ελαιόλαδο ήταν λιγοστό. Επίσης οι *καφουρόπιτες* παρασκευάζονταν με τσίππα.¹⁸ Τα *καφούρκα* ήταν τα υπολείμματα, τα κατακάθια της τσίππας που έβραζε. Με αυτά, οι νοικοκυρές παρασκεύαζαν *πίττες*, που τις πρόσφεραν με μέλι και κανέλα.

Ένα είδος διατροφής το οποίο απαραίτητως παρασκεύαζαν όλα τα σπιτικά στην Κύπρο ήταν ο *τραχανάς*.³⁹ Οι Κύπριοι συνήθιζαν να φτιάχνουν το τραχανά τους μήνες Αύγουστο και Σεπτέμβριο, όταν πλέον το γάλα των ζώων ήταν λιγοστό και ο καιρός καλός για να στεγνώσει ο τραχανάς. Για τον *ολόγαλο* ή *γαλένο* τραχανά οι γυναίκες καθημερινά μάζευαν μικρή ποσότητα από αιγοπρόβειο γάλα σε πήλινο κουμνίν (μικρό πιθάρι), που το σκέπαζαν με ύφασμα και το

άφηναν στη δροσιά για να ξινίσει το γάλα. Όταν το γάλα ξίνιζε, βραζόταν στο χαρτζίν (χάλκινη κατσαρόλα). Τότε οι νοικοκυρές πρόσθεταν *κοννάρι*, χοντροαλεσμένο σιτάρι, πλιγούρι και το ανακάτευαν με ξύλινη κουτάλα μέχρι να πήξει και να σχηματιστεί χυλός. Το χυλό τον έπλαθαν με τα χέρια σε μακρόστενα μπαστουνάκια ή μπάλες. Το φρέσκο τραχανά τον άπλωναν σε *τσέστους* (ψάθινα πανέρια) στον ήλιο για να στεγνώσει.³⁹ Μερικές νοικοκυρές πρόσθεταν στο γάλα που έβραζε χυμό άγουρων σταφυλιών για να γίνει πιο ξινό το μείγμα και 3-4 σκελίδες σκόρδου ή δύο *κουτσάτζια* (ανώριμα σύκα) για να μη πιάσει αργότερα ο τραχανάς σαράκι.^{15,39} Σε άλλα χωριά, οι γυναίκες παρασκεύαζαν τραχανά με γιαούρτι.³⁹ Οι γυναίκες σε δοχείο με 5-6 κουταλιές της σούπας ξινισμένο γιαούρτι και αλάτι πρόσθεταν καθημερινά για 15 ημέρες κατσικίσιο γάλα και τέλος κοννάρι.³⁹ Ο τραχανά; φυλασσόταν σε υφασμάτινες τσάντες και είτε πωλείτο είτε καταναλωνόταν ως σούπα το χειμώνα.³⁷ Για τη παρασκευή της σούπας τραχανά οι νοικοκυρές έβραζαν σε ζωμό κότας ή περιστεριού το τραχανά και εμπλούτιζαν τη γεύση με κομμάτια χαλούμιού.³⁷ Οι Κύπριοι συνήθιζαν να τη προσφέρουν στους φιλοξενούμενους τους κατά τους χειμερινούς μήνες ή να την καταναλώνουν οι ίδιοι, ως κατευναστικό, μετά την υπερβολική κατανάλωση ποτού.

Οι γυναίκες της Κύπρου εκμεταλλεύονταν το λιγοστό γάλα που παρήγαγαν, παρασκευάζοντας χαλούμι, γιαούρτι, αναρή και τραχανά. Απαραίτητο για το πρόγευμα και το μπουκκωμα των αγροτών ήταν το χαλούμι, ενώ με το τυρί των φλαούνων οι νοικοκυρές φλαούνες. Όπως αναφέρθηκε πιο πάνω, οι κάτοικοι των χωριών Τσακκίστρα και Ριζοκάρπασο συνήθιζαν το πρωί να καταναλώνουν τρύν (είδος ζυμαρικού) που βράζονταν σε γάλα, και έμοιαζε με ρυζόγαλο.^{23,33}

3.3. Κρέας και παρασκευάσματα κρέατος.

Μέσω της εκτροφής και της σφαγής ζώων οι κάτοικοι της Κύπρου, εξασφάλιζαν το απαραίτητο κρέας. Λόγω της έλλειψης τεχνολογίας, για τη διατήρηση του κρέατος ήταν απαραίτητη η συντήρηση του με φυσικές μεθόδους όπως αποξήρανση και αλάτωση.⁴³ Οι βοσκοί, συνήθιζαν το Μάιο που τα ζώα ήταν αρκετά μεγάλα να τα πωλούν.¹⁵ Οι αγοραστές ήταν οι *κασάπηδες* (κρεοπώληδες). Συνήθως οι κρεοπώληδες στις επαρχίες Λευκωσίας και Λάρνακας ήταν Τούρκοι, ενώ στην επαρχία Λεμεσού ήταν Μαραθεύτες. Ακόμα οι βοσκοί έσφαζαν κάποιο ζώο για να εξασφαλίσουν κρέας για την οικογένεια τους.¹⁵ Παρόλα αυτά ακόμα και οι οικογένειες που δεν εξέτρεφαν ζώα, φρόντιζαν να αγοράζουν ένα χοίρο που τη κατάλληλη περίοδο τον έσφαζαν.¹⁶ Με τον τρόπο αυτό οι Κύπριοι εξασφάλιζαν τα αλλαντικά του σπιτιού που θα κατανάλωναν για τον υπόλοιπο χρόνο, μεταποιώντας το κρέας.³⁷ Πιο κάτω γίνεται περιγραφή του τρόπου σφαγής και η μεταποίηση του κρέατος είτε αυτό προέρχεται από αίγα, πρόβατο ή χοίρο.

3.3.1. Η σφαγή του χοίρου.

Το σημαντικότερο ζώο που εξέτρεφαν οι αγρότες στις οικίες τους ήταν ο θηλυκός χοίρος, η *λοττού*. Με το κρέας του χοίρου, οι Κύπριοι παρασκεύαζαν αλλαντικά που διατηρούντα για μεγάλο χρονικό διάστημα και κάλυπταν τις ανάγκες τους σε κρέας.³⁷ Κάθε αγροτική οικογένεια φρόντιζε κάθε χρόνο να εκτρέφει τουλάχιστον ένα χοίρο.³⁷ Η οικογένεια προμηθευόταν το χοίρο από τα χωριά της Καρπασίας, της Τυλληρίας και του Ακάμαντος της επαρχίας Πάφου, όπου εκτρέφονταν χοίροι για σκοπούς πώλησης. Συνήθως ένα μέλος της οικογένειας φρόντιζε την ανατροφή του χοίρου έως ότου μεγαλώσει που τη κατάλληλη περίοδο σφαζόταν.¹⁶ Η σφαγή του χοίρου ήταν μια ιεροτελεστία που συμμετείχε όλη η οικογένεια, οι συγγενείς και οι φίλοι και πραγματοποιείτο κυρίως πριν τον εορτασμό των Χριστουγέννων.^{37,44} Συγκεκριμένα οι *σοιροσφαάες*, όπως λέγονταν οι ημέρες σφαγής του χοίρου, ξεκινούσαν με τον εορτασμό του Άη Σπυρίδωνα, στις 12 Δεκεμβρίου, και συνεχίζονταν έως τα Θεοφάνεια στις 6 Ιανουαρίου.³⁷ Σε κάποιες περιοχές η σφαγή του χοίρου γινόταν πριν τις Απόκριες, λίγο πριν την έναρξη των νηστειών του Πάσχα, από τη Καθαρά Δευτέρα έως την Ανάσταση. Σε όλες τις περιπτώσεις, ο χοίρος δεν ξεπερνούσε τον ένα χρόνο ζωής, αφού οι Κύπριοι θεωρούσαν πως χοίρος μεγαλύτερος από 12 μηνών δεν τρώγεται.³⁷

Όπως ειπώθηκε πιο πάνω, η σφαγή του χοίρου ήταν μια ιεροτελεστία που ξεκινούσε από νωρίς το πρωί για τη νοικοκυρά, που έβραζε νερό και έστηνε τη τάβλα στην αυλή της οικίας

όπου θα γινόταν η σφαγή.⁴⁴ Ο *σφαάρης* (ο σφαγέας) ακόνιζε τα μαχαίρια του και αφού έκανε το σταυρό του έσφαζε το χοίρο κόβοντας του τη τραχεία.³⁷ Μετά τη σφαγή ξεκινούσε το καθάρισμα του ζώου με το ζεστό νερό. Ο σφαγέας έξυνε το δέρμα του ζώου με μαχαίρι και *πουρόπετρα* (ελαφρόπετρα) ή κρεμμύδι, για να αφαιρέσει τις τρίχες από το δέρμα του ζώου. Στη συνέχεια το δέρμα τριβόταν με λεμόνι, *κιτρόμηλα* (νεράντζια) ή αλάτι και πλενόταν πολύ καλά με ζεστό νερό. Μετά από το καθάρισμα του σφαχτού, ο σφαγέας έκοβε και διαχώριζε τα κομμάτια του κρέατος.

Ο διαχωρισμός ήταν προσεκτικός και ανάλογος με το προορισμό του κάθε κομματιού κρέατος. Η διαδικασία αυτή ξεκινούσε, με το κόψιμο της κεφαλής από το κορμό και ακολουθούσε το άνοιγμα το χοίρου, το καθάρισμα από τα εντόσθια, το στομάχι, τα γεννητικά όργανα και την ουροδόχο κύστη. Η ουροδόχος κύστη αφαιρείτο προσεκτικά και αφού καθαριζόταν, ο χασάπης τη φούσκωνε και την έδινε στα παιδιά όπου τη χρησιμοποιούσαν ως μπάλα ποδοσφαίρου.⁴⁴ Ο χασάπης με προσοχή αφαιρούσε τα έντερα του ζώου που με αυτά η νοικοκυρά θα παρασκεύαζε τα λουκάνικα.³⁷ Η νοικοκυρά έπλενε τα έντερα με νερό και ξύδι και τα άφηνε σε δοχείο με κρασί. Τα μπροστινά πόδια με τα πλευρά προορίζονταν για τη παρασκευή χοιρομεριού, το κρέας από τη κοιλιά του ζώου για *ποσυρτή* και το ψαρονέφρι για *λούντζα*. Μετά το διαχωρισμό του ψαχνού κρέατος και της μίλλας (του λίπους), ο χασάπης διαχώριζε τα υπολείμματα του κρέατος από τα κόκαλα, τη σπονδυλική στήλη, που προοριζόταν για τη παρασκευή σούπας. Η νοικοκυρά μαρίναρε το κρέας σε κρασί για 1-2 ημέρες και το μαγείρευε σούπα τραχανά ή πιλάφι πλιγούρι. Αυτό καταναλωνόταν από φίλους και συγγενείς που προσκαλούσε η νοικοκυρά στην οικία, τις επόμενες ημέρες.¹⁶

3.3.2. Τρόποι παρασκευής αλλαντικών.

Με το τέλος της σφαγής και το διαχωρισμό του κρέατος ακολουθούσε γλέντι με όλους όσους συμμετείχαν στη σφαγή.¹⁶ Οι Κύπριοι έπνιγαν το συκώτι και το *βλαντζίν* (τους πνεύμονες) στα κάρβουνα. Όλοι κατανάλωναν ένα μικρό κομμάτι κρέατος με κρασί για να γευτούν το σφαχτό. Στη περιοχή της Πιτισλιάς, το γλέντι μετά τη σφαγή ονομαζόταν *παρηορκά*.³⁷ Τις ημέρες που ακολουθούσαν μετά τη σφαγή του χοίρου, η νοικοκυρά κατεργαζόταν το κρέας για να φτιάξει τα αλλαντικά της οικίας.³⁷ Τα αλλαντικά καταναλώνονταν για μεγάλα χρονικά διαστήματα και ήταν απαραίτητα για κάθε σπίτι. Οι γυναίκες παρασκεύαζαν λουκάνικα, χοιρομέρι, ποσυρτή και λούντζα.⁴⁵ Επίσης οι Κύπριες αγρότισσες, με το λίπος του χοίρου παρασκεύαζαν τη μίλλα, που τη χρησιμοποιούσαν είτε στα φαγητά είτε στα γλυκά που παρασκεύαζαν.³⁷

Η προετοιμασία για τη παρασκευή των λουκάνικων ξεκινούσε από την ημέρα σφαγής του ζώου. Τα έντερα του χοίρου πλένονταν, αναποδογυρίζονταν, ξύνονταν με καλάμι και βυθίζονταν σε δοχείο με ξηρό μαύρο, μπρούσκο, κρασί.³⁷ Η νοικοκυρά με δεξιοτεχνία ψιλοέκοβε τα *τσιρίντζια* ή τα *πισιά* (το ψαχνό κρέας) για τη παρασκευή των λουκάνικων. Ο χονδροαλεσμένος κιμάς εμπλουτιζόταν με λίπος και μυρωδικά όπως κόλιανδρο, κύμινο, ώριμο καρπό σχοίνου, κόκκους πιπεριού και μικρά κομμάτια καυτερής κόκκινης πιπεριάς ώστε τα λουκάνικα να γίνουν πιο εύγεστα.³⁵ Η νοικοκυρά αναμίγνυε όλα τα υλικά και κάλυπτε το μείγμα με μαύρο μπρούσκο κρασί για τρεις έως οκτώ ημέρες.⁴³ Καθημερινά η νοικοκυρά ζύμωνε το μείγμα και πρόσθετε σε αυτό κρασί, αφού προηγουμένως δοκίμαζε τη γεύση του μείγματος τηγανίζοντας μικρή ποσότητα.³⁷ Την ημέρα παρασκευής των λουκάνικων, ένα χλωρό κλαδί σχοίνου ή μυρσίνης προσαρμοζόταν στην άκρη του εντέρου για να ανοιχθεί. Η νοικοκυρά με το χέρι έπαιρνε τσιρίντζια και γέμιζε το έντερο, το *σσοινίν* (σχοινί), σφίγγοντας και στρίβοντας το σε διαστήματα 15-20 εκατοστών, ώστε να σχηματίσει τα *τεράτσια* (λουκάνικα).³⁷ Τα λουκάνικα ονομάζονταν τεράτσια επειδή έμοιαζαν με το καρπό της χαρουπιάς, το *τεράτσι*. Συνήθως σε κάθε σσοινίν (σχοινί) σχηματίζονταν οκτώ έως δώδεκα τεράτσια που το κάθε ένα περιείχε δύο με τρία κομμάτια καυτερής πιπεριάς. Τέλος με ένα σκλινίτζιν η νοικοκυρά τρυπούσε τα τεράτσια, τα κρεμούσε σε ένα δοκό κοντά στην εστία, στη *τσιμινιά* ώστε να αποξηρανθούν και να καπνιστούν, για οκτώ έως δέκα ημέρες.⁴³ Σε άλλες περιοχές δεν ήταν απαραίτητο το κάπνισμα των λουκάνικων αλλά μόνο η αποξήρανση τους στον αέρα, που διαρκούσε όμως περισσότερες ημέρες.⁴³ Τα λουκάνικα που ήταν στεγνά, τηγανίζονταν ελαφρά και φυλάσσονταν σε *κούζους* (πήλινα δοχεία) με άλλα παστά κρέατα.³⁷ Αυτά ονομάζονταν *κουμνιαστά λουκάνικα*, ενώ τα άλλα χωριάτικα. Για να διατηρηθούν τα λουκάνικα σκεπάζονταν με μίλλα (λίπος χοιρινό) ή ελαιόλαδο.³⁷ Αυτό βοηθούσε να διατηρηθούν τα λουκάνικα για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Οι Κύπριοι συνήθιζαν να τρώνε τα αποξηραμένα λουκάνικα ωμά ως μεζέ με *πινιά* (ποτό). Φημισμένα για τη γεύση τους λουκάνικα ήταν τα *παφίτικα* (από την Πάφο) και τα *πιτσιλίσια* (από την Πιτσιλλιά).³⁷

Όπως ειπώθηκε πιο πάνω, η νοικοκυρά με το κρέας από τη κοιλιά του χοίρου παρασκεύαζε τη *ποσυρτή*. Η ποσυρτή ήταν παστό κυπριακό μπέικον που αποτελείτο από δέρμα και κρέας.⁴³ Υπήρχαν δύο είδη ποσυρτής, η *μιτσία* (μικρή) και η *μιάλη* (μεγάλη).⁴³ Ο διαχωρισμός ήταν ανάλογος του κομματιού από το οποίο φτιαχνόταν η ποσυρτή. Η μικρή ποσυρτή παρασκευαζόταν από το πάνω μέρος του λαιμού του χοίρου ενώ η μεγάλη από το κρέας της κοιλιάς. Η καλή ποσυρτή αποτελείτο από 2-3 μέρη ψαχνού κρέατος και 2 στρώματα λίπους ή από ένα στρώμα ψαχνού κρέατος και ένα στρώμα λίπους.³⁷ Η διαδικασία που ακολουθούσε η Κύπρια νοικοκυρά για τη παρασκευή της ποσυρτής ήταν αλάτισμα και

μαρινάρισμα του κρέατος με το δέρμα σε ξηρό μαύρο κρασί και κόλιανδρο ή κύμινο για περίπου 12 ημέρες.⁴⁵ Ακολούθως κρεμούσαν για ένα διάστημα το κρέας στην εστία για να καπνιστεί και στη συνέχεια σε σκιερό μέρος για να αποξηρανθεί στον αέρα. Η ποσυρτή διατηρείτο για μεγάλο χρονικό διάστημα μεγαλύτερο του ενός έτους.³⁷ Όταν το λίπος γινόταν υποκίτρινο, δηλαδή τάγγιζε, τότε ήταν ακατάλληλη προς βρώση.⁴³ Στο πρωινό και στο απογευματινό γεύμα οι Κύπριες μάνες συνήθιζαν να δίνουν ποσυρτή στα παιδιά τους, αφού ήταν χορταστικό γεύμα. Οι Κύπριοι χωρικοί κατανάλωναν τη ποσυρτή είτε ως πρόχειρο φαγητό, είτε ως μεζέ.³⁷ Στα χωριά της Πιτσιλιά και της Μαραθάσας ήταν απαραίτητη η παρασκευή της ποσυρτής, όπως και στην Τηλλυρία και στην Πάφο.³⁷

Τα κουμνιαστά ή *παστά κρέατα* ήταν κρέας από τα πλευρά του χοίρου που τηγανίζονταν ελαφρώς, αφού προηγουμένως αλατίζονταν, αρτύζονταν με κόλιανδρο ή κύμινο και μαριναριζόταν σε κρασί για 8 έως 15 ημέρες.³⁵ Η γυναίκα αποθήκευε στη κούμνα (πήλινο δοχείο σαν μικρό πιθάρι) το τηγανισμένο κρέας και κάλυπτε με μίλλα, για να διατηρηθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα. Οι νοικοκυρές χρησιμοποιούσαν τα κουμνιαστά είτε τηγανίζοντας τα είτε μαγειρεύοντας τα όπως πατάτες.³⁷ Στη Δυτική Κύπρο, στις επαρχίες Πάφου και Λεμεσού αυτό το είδος κρέατος ονομάζονταν κουμνιαστά, ενώ στην Ανατολική Κύπρο, στις επαρχίες Αμμοχώστου και Κερύνειας ονομάζονταν παστά.



Εικόνα 7. Χωριάτικα Λουκάνικα και Λούντζα

Η *λούντζα* ήταν το αλλαντικό που η Κύπρια νοικοκυρά, παρασκεύαζε από το ψαχνό κρέας που αποκολλούσε από τη σπονδυλική στήλη του ζώου.³⁷ Ο σφαγέας μετά τη σφαγή του χοίρου με ιδιαίτερη προσοχή διαχώριζε το ψαχνό κρέας που ήταν δύο στρογγυλές λωρίδες

κρέατος με ελάχιστο λίπος. Στο χωριό Στρουμπί ονομάζονταν *απάτζιν* (*απάκι*), ενώ στο χωριό Ακανθού *κουκούιν*. Για τη παρασκευή της λούντζας, η νοικοκυρά χρειαζόταν να αλατίσει, να αρτύσει με κόλιανδρο και να μαρινάρει το κρέας σε κρασί.²³ Μετά από αυτό είτε ξαρμύριζε την λούντζα και την άφηνε να αποξηρανθεί στην εστία για να καπνιστεί, είτε τη κάπνιζε με θυμάρι για δέκα έως δεκαπέντε ημέρες.⁴³ Η λούντζα ήταν περιζήτητος και εύγεστος μεζές και γι' αυτό θεωρείτο πολυτελές προσφάγι.³⁷ Φημισμένα για τη γεύση της ήταν η λούντζα που παρασκευαζόταν στη Πάφο και τη Πιτσιλιά.³⁷

Το *σοιρομέριν* (χοιρομέρι) ήταν αλλαντικό που καταναλωνόταν ως προσφάγι και μεζές από άτομα κύρους, όπως τους επίσκοπους, τους ηγούμενους, τους πλούσιους και φημισμένους.³⁷ Η παρασκευή του χοιρομερίου γινόταν με ιδιαίτερη προσοχή από τους κατοίκους είκοσι χωριών της Πιτσιλιάς και του Τροόδου.³⁷ Το χοιρομέρι φτιαχνόταν από το κρέας των μηρών και της ωμοπλάτης του χοίρου. Οι κάτοικοι της Πιτσιλιάς και του Τροόδου, αφαιρούσαν το δέρμα και το λίπος από το κρέας, το αλάτιζαν, άρτυζαν με κύμινο και μαρινάριζαν σε κρασί για 40 ημέρες.⁴³ Στη συνέχεια το κρέας καπνιζόταν με θυμάρι ή φασκόμηλο και τέλος τοποθετούσαν ένα βαρύ αντικείμενο, συνήθως πέτρες, πάνω του, για να πάρει ορθογώνιο σχήμα.⁴⁵ Για να διατηρηθεί για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα το χοιρομέρι, οι Πίτσιλοι το άλειφαν με ελαιόλαδο ή έλιωνα πάνω λευκό κερί.³⁷

Με το κρέας από το κεφάλι του χοίρου, τα αυτιά, τη γλώσσα, τα μάτια, τις σιαγόνες η νοικοκυρά παρασκεύαζε τη *ζαλατίνα* (πηκτή).³⁷ Η διαδικασία που ακολουθούσε η νοικοκυρά για τη παρασκευή της ζαλατίνας ήταν βράσιμο σε νερό και αλάτι του κρέατος, έως ότου λιώσουν τα ψαχνά κομμάτια του.³⁵ Στη συνέχεια αφαιρούσε το κρέας από τη κατσαρόλα και άφηνε το ζωμό στη φωτιά μέχρι να εξατμισθεί τελείως το νερό, να *καταστηθεί*, προσθέτοντας χυμό από λεμόνι ή κιτρώμηλο (νεράντζι). Ταυτόχρονα μοίραζε το κρέας σε μικρά δοχεία και πρόσθετε κόκκους πιπεριού, κομμάτια καυτερής κόκκινης πιπεριάς και δενδρολίβανο. Όταν ο ζωμός ήταν έτοιμος, τον έριχνε στα δοχεία με το κρέας.³⁷ Μετά από λίγες ώρες, ο ζωμός έπηξε και ένα λευκό στρώμα πάχους σαν ζελέ κάλυπτε το κρέας. Όσο πιο λευκό ήταν το χρώμα του ζελέ τόσο καλύτερη θεωρείτο η πηκτή. Η ζαλατίνα ήταν ιδανικός μεζές και δεν έλειπε από κανένα σπίτι την ημέρα της Σήκωσης, που σηματοδοτούσε την έναρξη της νηστείας του Πενήνταημέρου.³⁷ Επίσης η ζαλατίνα καταναλωνόταν ως μεζές με ένα ποτηράκι ποτό τις κρύες νύχτες του χειμώνα. Στα χωριά της Πάφου παρασκεύαζαν τη *χογλαστή ζαλατίνα*.³⁷ Η χογλαστή ζαλατίνα παρασκευαζόταν όπως η ζαλατίνα μόνο που καταναλωνόταν προτού πήξει ο ζωμός.

Το *απόχτιν* ήταν το κύριο προϊόν που παρασκεύαζαν οι κάτοικοι του νησιού από το κρέας της αίγας.⁴⁵ Το καλύτερο απόχτιν φτιαχνόταν στα χωριά Παναγιά και Μυλικούρη της επαρχίας Πάφου, Λιβάδια της επαρχίας Λευκωσίας και Χανδριά της Λεμεσού.³⁷ Για τη παρασκευή του αποχτιού απαιτείτο αλάτισμα του κρέατος και αποξήρανση του στον ήλιο.⁴³ Η διαδικασία ξεκινούσε με τη σφαγή και το γδάρσιμο του *τράουλλου* (αίγας) τον μήνα Ιούνιο.⁴⁶ Στη συνέχεια η νοικοκυρά αφαιρούσε τα εντόσθια και τη σπονδυλική στήλη, αλάτιζε το κρέας και με τη βοήθεια τριών βεργών έδενε τα πόδια του σφαχτού και το άφηνε στον ήλιο να στεγνώσει.⁴⁶ Μετά από δεκαπέντε ημέρες, το κρέας αποξηραινόταν και κοβόταν σε μικρά κομμάτια. Η νοικοκυρά έβραζε τα κομμάτια κρέατος σε νερό, τα έπλενε με κρύο νερό, για να ξαρμυρίσει και τα τηγάνιζε σε λίπος τραούλλου (αίγας) αρτύζοντας τα με ξερό δυόσμο.⁴⁶ Αυτή η διαδικασία βοηθούσε στη συντήρηση του αποχτιού για μεγάλο χρονικό διάστημα. Το απόχτι αποθηκευόταν σε δοχεία που τα έκλειναν με δρουμπί. Το απόχτιν το κατανάλωναν από τους κατοίκους των ορεινών χωριών, ως μεζές με ζιβανία ή οι νοικοκυρές το μαγείρευαν με πατάτες στο φούρνο.⁴⁶ Βασική προϋπόθεση για παρασκευή καλού αποχτιού ήταν η αίγα να είναι άτροφη ή δκιετής δηλαδή να έχει ηλικία δύο ετών.³⁷ Επίσης οι κάτοικοι των χωριών της Πάφου, παρασκεύαζαν απόχτι με κρέας από αγρινό.³⁷ Παρόμοιο παρασκεύασμα με το απόχτιν ήταν η *τσαμαρέλλα*.²³ Για τη παρασκευή της τσαμαρέλλας η νοικοκυρά ακολουθούσε την ίδια διαδικασία με το απόχτιν, μόνο που το κρέας δεν είχε κόκκαλα, ήταν ψαχνό.²³ Οι Κύπριοι συνήθιζαν να καταναλώνουν τη τσαμαρέλλα, άμεσα γι' αυτό και δεν απαιτείτο το τηγάνισμα της σε λίπος αίγας.⁴³

3.3.3. Εδέσματα από νωπό κρέας.

Οι Κύπριοι εκτός από επεξεργασμένο κρέας κατανάλωναν και νωπό κρέας. Συνήθως αυτό ήταν κρέας προβάτου ή χοίρου. Το κρέας του αρσενικού και νεαρού προβάτου θεωρείτο καλύτερο, αντίθετα με το κρέας των θηλυκών προβάτων.³⁷ Άλλωστε τα θηλυκά πρόβατα, οι *κουέλλες*, θεωρούνταν από τους Κύπριους προσοδοφόρα, παρήγαγαν γάλα και μαλλί. Γι' αυτό μόνο όταν υπήρχε μεγάλη ανάγκη έσφαζαν τις κουέλλες και πωλούσαν κρέας. Οι κρεοπώληδες ήταν οι κύριοι αγοραστές των προβάτων που πωλούσαν οι βοσκοί. Με την εμπειρία που είχα διάλεγαν και αγόραζαν πρόβατα που ήταν νέα, *πασσνά* (παχιά) και καλοθρεμμένα.³⁷ Ο κρεοπώλης έσφαζε και έγδερνε το ζώο και με δεξιοτεχνία το έκοβε σε κομμάτια που τα πωλούσε. Συνήθιζε το σφαχτό να το κόβει σε τέσσερα κομμάτια δηλ. δύο πάνω και δύο κάτω, διότι οι πελάτες του λόγω φτώχειας αγόραζαν το ¼ του ζώου. Τα μέρη του προβάτου προς κατανάλωση ήταν τα *τζεφαλόβλαγκα* δηλ. το κεφάλι και η συκωταριά, οι μηροί, η νεφραμιά, τα *παϊδκια* (τα πλευρά) και το *προστήθιν* (ο λαιμός).³⁷

Το κεφάλι του προβάτου συνήθως η νοικοκυρά το μαγείρευε οφτόν ή ψητό στο φούρνο και στη σούβλα και το σέρβιρε ως μεζέ.³⁷ Επίσης με το κεφάλι έφτιαχνε τη *πατσά* (πατσά). Η γυναίκα έβραζε το κεφαλάκι με καθαρισμένο και ψιλοκομμένο στομάχι προβάτου και το σέρβιρε με ξύδι, σκόρδο και ψωμί ή *καπήρες* (φρυγανιές).³⁷ Η πατσά θεωρείτο από τους Κύπριους αγρότες ιδανικό ορεκτικό έδεσμα ή και πρωινό ως μπούκκωμα και αργότερα ως μεταμεσονύκτιο, ενώ τα εντόσθια, το *βλατζίν* ή το *βλαγκούν* (συκώτι και πνεύμονες) εξαίρετη λιχουδιά.³⁷ Συνήθως η νοικοκυρές τηγάνιζαν το ψιλοκομμένο συκώτι με κρεμμύδι ή με αυγά. Το *μαύρο βλατζίν* (το συκώτι) θεωρείτο καλύτερος μεζές από τους πνεύμονες (*άσπρο βλατζίν*). Επίσης οι Κύπριοι *μεζετζίδες* (αυτός που του αρέσουν οι μεζέδες) θεωρούσαν το *ππεντζεβίσιν*, το λιπώδες μέρος του συκωτιού με τα γάγγλια ότι ήταν το γλυκύτερο όλων.³⁷ Ακόμα τα νεφρά και οι όρχεις ήταν λιχουδιά και καλός μεζές και οι Κύπριοι τα έτρωγαν αφού τα τηγάνιζαν ή τα έβραζαν.³⁷ Τα πόδια του αρνιού πωλούνταν σε δέσμες, *ματσές*, ανά τρία αφού καθαρίζονταν από το χασάπη. Θεωρούνταν δυναμωτικά και η νοικοκυρά τα μαγείρευε είτε βραστά είτε με αυγολέμονο.³⁷

Το καλύτερο κομμάτι από το κρέας του αρνιού ήταν τα *μερκά* (μηροί), που ήταν ψαχνό και μαλακό κρέας.³⁷ Για το λόγο αυτό με τα μερκά οι Κύπριοι χωρικοί παρασκεύαζαν το *οφτό στο φούρνο* με πατάτες και τομάτα και τα σουβλάκια ή *σουγλούδκια*.^{35,37} Παλαιότερα τα σουβλάκια φτιάχνονταν μόνο με ψαχνό αρνίσιο κρέας από θρεφτάρι.³⁷ Αντίθετα σήμερα τα σουβλάκια φτιάχνονται με χοιρινό κρέας που είναι φθηνότερο και ψήνεται πιο γρήγορα. Επίσης η νεφραμιά, τα *νεβρά* ή το *συννέβριν*, θεωρείτο από τους Κύπριους, κατάλληλο για ψητό ή σούβλα. Τέλος τα παϊδκια (πλευρά) η νοικοκυρά, τα έψηνε στη σχάρα.³⁷

Το εμπρόσθιο μέρος του στήθους του αρνιού ονομαζόταν *προστήθιν*.³⁷ Συνήθως η νοικοκυρά το σέρβιρε βραστό ή οφτόν στα κάρβουνα.^{38,47} Από το προστήθιν οι νοικοκυρές ξεχώριζαν το μπροστινό μέρος του λαιμού του ζώου, το *λαπά*.³⁷ Το λαπά οι γυναίκες συνήθιζαν να το μαγειρεύουν με φασολάκια, μπάμιες και *τταβάν*.³⁷ Ο τταβάς ήταν αρνίσο κρέας που το μαγείρευαν με άφθονα κρεμμύδια και τομάτα σε πήλινο ειδικό δοχείο που επίσης λεγόταν τταβάς, στο φούρνο. Φημισμένος ήταν ο λευκαρίτικος τταβάς που εκτός από αρνίσιο λαπά, κρεμμύδια και τομάτες περιείχε ρύζι, πατάτες, κολοκυθάκια ή αγκινάρες, μπόλια προβάτου και *αρτυσιάν* (κύμινο).⁴⁸ Οι γυναίκες από τα Λεύκαρα, έκοβαν το κρέας και τα λαχανικά σε μικρά κομμάτια και τα έβαζαν σε τρεις στρώσεις στον τταβάν.⁴⁸ Το φαγητό έπαιρνε ιδιαίτερη γεύση λόγω του κύμινο που άρτυζαν οι γυναίκες. Ο τταβάς παρασκευαζόταν επίσης με κρέας τράγου.³⁷ Επιπλέον οι νοικοκυρές με το λαπά παρασκεύαζαν γιουβέτσι που ήταν κρέας με κριθαράκι στο φούρνο και συνήθως το ονόμαζαν *κριθθαράκιν*.⁴⁸



Εικόνα 8. Αρνάκι Οφτό

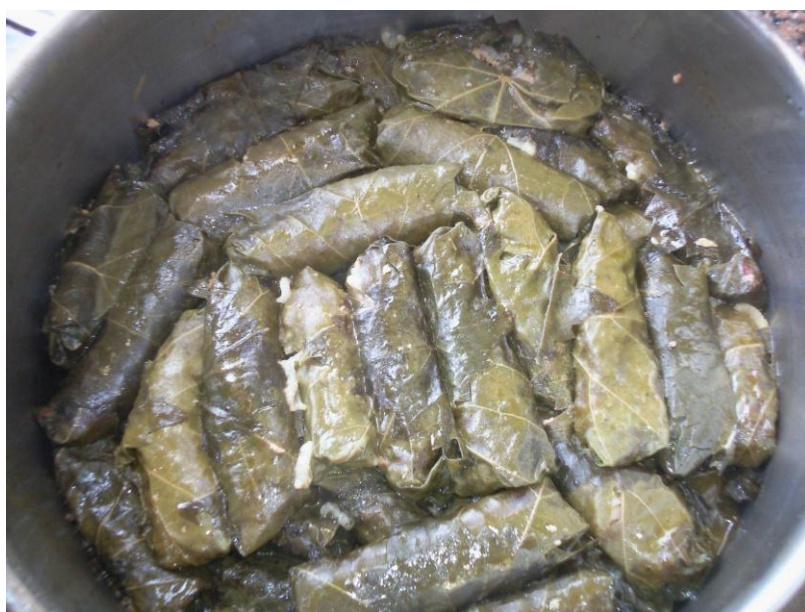
Το κρέας από το αρνάκι γάλακτος οι γυναίκες το μαγείρευαν με κουνουπίδι ή σπανάκι. Ιδιαίτερο έδεσμα ήταν ο *καουρμάς*.³⁷ Για τη παρασκευή του καουρμά η νοικοκυρά τσιγάριζε αρνίσιο κρέας που το έσβηνε με κρασί και το άφηνε να βράσει σε αυτό μέχρι να εξατμισθεί. Στη συνέχεια πρόσθετε νερό και άφηνε το κρέας να βράσει. Με το μαύρο ζωμό του κρέατος η νοικοκυρά παρασκεύαζε τη σούπα καουρμά.^{23,47} Τη σούπα αυτή τη κατανάλωναν ως μαγειρίτσα τα Χριστούγεννα και το Πάσχα, οι κάτοικοι της επαρχίας Λευκωσίας.³⁷ Ο καουρμάς παρασκευαζόταν στα εστιατόρια που ιδιοκτήτες ήταν Τούρκοι. Στη περιοχή της Μαραθάσας ο καουρμάς παρασκευαζόταν συνήθως με χοιρινό κρέας, με πατάτες και χυμό λεμονιού.⁴⁷

Με το νωπό χοιρινό κρέας η μαγειρίτσα του σπιτιού, παρασκεύαζε τα *αφέλια*, τα *κουπέπια*, το *κολοκάσι με χοιρινό*, τη *κρασάτη σούβλα* και τα *σιεφταλιά*.⁴⁷ Τα αφέλια ήταν κρασάτο χοιρινό κρέας με κόλιανδρο.³⁵ Για τη παρασκευή των αφελιών, η νοικοκυρά τσιγάριζε μικρά κομμάτια ψαχνού κρέατος σε μίλλα, τα άρτυζε με αποξηραμένο κόλιανδρο και τα έσβηνε με μαύρο ξηρό κρασί.³⁵ Άλλες νοικοκυρές πριν τσιγαρίσουν το κρέας το μαρινάριζαν σε κρασί και κόλιανδρο.⁴⁷ Τα αφέλια προσφέρονταν ως φαγητό ή μεζές σε ιδιαίτερες περιστάσεις και θεωρείτο καλό φαγητό.³⁷ Τα κουπέπια ήταν ντολμαδάκια που παρασκευάζονταν με χοιρινό κιμά και ρύζι.³⁵ Η Κύπρια γυναίκα, σε αμπελόφυλλα ή φύλλα από σέσκουλα τύλιγε με προσοχή μείγμα από κιμά και ρύζι. Τα κουπέπια ψήνονταν στη κατσαρόλα με χυμό λεμονιού.⁴⁷ Μερικές φορές τα κουπέπια συνοδεύονταν με κολοκάσι και χοιρινό κρέας.⁴⁷ Το κολοκάσι ήταν αμυλούχο λαχανικό όπως τη πατάτα που γινόταν κοκκινιστό με χοιρινό.⁴⁷ Για τη παρασκευή της σούβλας οι Κύπριοι περνούσαν κομμάτια χοιρινού κρέατος σε σμίλες και τα έψηνα στα κάρβουνα.³⁵ Οι

κάτοικοι του χωριού Λύση της περιοχής Μεσαορία, πρώτα μαρινάριζαν τα κομμάτια χοιρινού κρέατος σε κρασί και μπαχαρικά και μετά το έψηναν,⁴⁷ ενώ οι κάτοικοι του χωριού Κυθρέα της επαρχίας Λευκωσία για σούβλες χρησιμοποιούσαν βέργες από δέντρο χαρουπιάς.³⁵ Όσο το κρέας ψηγόταν στα κάρβουνα το ράντιζαν με κρασί και θυμάρι. Τα σιεφταλιά φτιάχνονταν από μείγμα κιμά , κρεμμυδιού και μαϊντανού που τυλιγόταν σε χοιρινή μπόλια (πάνα).⁴⁷ Οι Κύπριοι τα έψηναν στα κάρβουνα και σερβίρονταν μαζί με σουβλάκια.⁴⁷



Εικόνα 9. Τύλιγμα κουπεπιών.



Εικόνα 10. Ψημένα κουπέπια.

Οι Κύπριοι χωρικοί στην αυλή του σπιτιού τους, εκτός από πρόβατα και αίγες εξέτρεφαν επίσης κότες. Ακόμα και στις πόλεις, ήταν απαραίτητη η εκτροφή *ορνίθων*, που το κρέας και τα αυγά τους ήταν πολύ θρεπτική τροφή.³⁷ Τα αυγά θεωρούνταν καλό καλός μεζές με το ποτό, γι' αυτό και οι Κύπριοι χωρικοί έλεγαν «*Είδες αυκόν πκιέ, έπιασες το πκιέ, εσπασες το πκιέ, εκαθαρισες το πκιε, έκοψες το πκιέ, εφας το πκιέ*».³⁷ Συνήθως τα αυγά βράζονταν, τηγανίζονταν και ψήνονταν. Τα βραστά αυγά ονομάζονταν *χογλαστά*.³⁷ Το χογλαστό αυγό, το έβραζαν για μικρό χρονικό διάστημα και οι Κύπριοι το ονόμαζαν μελάτο ή *βουττητό*, επειδή ο κρόκος δεν έπηξε και το έτρωγαν βουτώντας μέσα φέτες από ψωμί. Αντίθετα αν το έβραζαν για μεγάλο χρονικό διάστημα, τα ονόμαζαν *πηκτό* ή *σφικτό*. Με τον όρο *τηανητό* (τηγανητό) αυγό, οι Κύπριοι εννοούσαν τα αυγά μάτια, που τα τηγάνιζαν σε ελαιόλαδο ή σε μίλλα (λίπος) χοίρου.³⁷ Άλλες φορές οι νοικοκυρές έφτιαχναν *κολοκούθκια* (κολοκυθάκια) με τα αυγά που ήταν ομελέτα και την αποκαλούσαν *κολοκούθκια με αυκά*.⁴⁷ Τα ψητά αυγά συνήθως οι νοικοκυρές τα έψηναν στο φούρνο και τα ονόμαζαν *οφτά*.³⁷ Έβρεχαν το αυγό και το έψηναν στο φούρνο ή στη χόβολη. Παλαιότερα επικρατούσε η πεποίθηση ότι τρώγοντας ωμό αυγό καθαρίζει η φωνή, γι' αυτό και στα παιδιά έδιναν ωμό αυγό για να γίνουν *καλοφωνάρικα*.³⁷ Τη περίοδο πριν το Πάσχα, σε όλα τα σπίτια οι νοικοκυρές έβαφαν κόκκινα αυγά, που τα τσούγκριζαν μεταξύ τους.²⁰ Επίσης τα αυγά ήταν κύριο συστατικών του φωκού για τη παρασκευή των φλαούνων. Το αυγό συμβόλιζε την αναγέννηση γι' αυτό χρησιμοποιείτο κατά τη περίοδο του Πάσχα.²⁰

Με το κρέας της κότας, όρνιθας, η νοικοκυρά συνήθιζε να μαγειρεύει μακαρόνια και σούπες. Έβραζε το κοτόπουλο και στο ζωμό της όρνιθας έβραζε μακαρόνια ή σούπα τραχανά.¹⁸ Αυτό πρόσδιδε ιδιαίτερη γεύση στο φαγητό. Άλλες νοικοκυρές που είχαν στην αυλή τους *πεζούνια* (περιστέρια) έφτιαχναν τα μακαρόνια σε ζωμό περιστεριών.³⁷ Οι γυναίκες στη περιοχή της Κυθρέας με το κοτόπουλο έφτιαχναν το *σουάν παστί*.³⁵ Οι νοικοκυρές τεμάχιζαν το κοτόπουλο, το τσιγάριζαν (καβούρδιζαν) σε ελαιόλαδο και πρόσθεταν κρεμμύδια. Στη συνέχεια, σε κατσαρόλα έβαζαν το τσιγαρισμένο κοτόπουλο και τα κρεμμύδια, πρόσθεταν ελαιόλαδο, ώριμες τομάτες, ξύδι, μουσκοκάρφια (γαρύφαλλο) και κανέλα. Σιγόψηναν το φαγητό στα κάρβουνα ή στο φούρνο με ξύλα αφού προηγουμένως σφράγιζαν τη κατσαρόλα με ζυμάρι. Ήταν πολύ εύγεστο φαγητό.³⁵

3.3.4. Εδέσματα από κρέας κυνηγιού

Εκτός από την κατανάλωση οικόσιτων ζώων οι Κύπριοι από την αρχαιότητα κατανάλωναν κρέας από κυνήγι. Στα βουνά της Κύπρου κατά τον Αρχιμανδρίτη Κυπριανό συναντούσε κανείς φασιανούς, πέρδικες, αγριόχοιρους, λαγούς και αγριοπρόβατα, *αγρινά*.¹² Ο

Ο. D' Aglure (1395) αναφέρει ότι κατά την επίσκεψη του στη Κύπρο την περίοδο της Ενετοκρατίας ο βασιλιάς του έστειλε δώρα από κυνήγι που ήταν εκατό περδίκια, έξι λαγοί και πέντε άγριες κατσίκες.¹⁴ Επίσης ο W. Von Boldensele (1336) αναφέρει για το αγρινό «στα βουνά της Κύπρου υπάρχει ένα άγριο κατσίκι με μαλλί σαν πρόβατο και σκύλο για το οποίο λέγεται ότι δεν υπάρχει πουθενά αλλού και το κρέας του είναι γλυκό».¹⁴ Το αγρινό (*Ovis gmelini ophion*) ήταν ευκίνητο ζώο που ζούσε κυρίως στο δάσος της Πάφου και οι χωρικοί των χωριών Κάμπου, Τσακκίστρα, Παναγιά, Μυλικούρη με δεξιολογία και προσοχή το κυνηγούσαν.³⁷ Το κρέας του αγρινού δεν είχε λίπος και οι Κύπριοι κυνηγοί το θεωρούσαν πολύ εύγεστο.³⁷ Με όποιο τρόπο κι αν μαγειρευόταν, είτε οφτόν, είτε στη κατσαρόλα ήταν γλυκό σαν ζάχαρη. Όπως αναφέρθηκε πιο πάνω με το κρέας αγρινού οι γυναίκες παρασκεύαζαν απόχτι.⁴⁶

Εξίσου με το αγρινό νόστιμος κρέας θεωρούσαν οι Κύπριοι το κρέας του λαγού.³⁷ Όπως αναφέρθηκε πιο πάνω οι βοσκοί κατά τη περιοδεία τους με τα ζώα αν είχαν την ευκαιρία κυνηγούσαν λαγούς.¹⁵ Για τους Κύπριους κυνηγούς το κρέας του λαγού ήταν εκλεκτός μεζές, ιδιαίτερα τα *βλαγκούδκια*, το συκώτι και οι πνεύμονες, τηγανητά με τα αυγά.³⁷ Επίσης θεωρούσαν τη νεφραμιά καλό κρέας, ενώ το πρόσθιο μέρος του λαγού θεωρούσαν πως ήταν στεγνό και ισχνό και υποδεέστερο έδεσμα.³⁷ Παρά τη νοστιμιά του, για τους κατοίκους των πόλεων το κρέας του λαγού ήταν βαρυστόμαχο και βλαβερό για όσους έπασχαν από αρθριτικά και ρευματισμούς. Παρόλα αυτά, όλοι εξυμνούσαν και αποζητούσαν το κρέας του λαγού και κατείχε υψηλή θέση σε πολυτελή τραπεζαρίες. Τα *βλαγκούδκια* τα *τηγανητά* πάντοτε τα κατανάλωνε ο κυνηγός που είχε το προνόμιο. Ο τρόπος μαγειρέματος τους ήταν απλός. Η νοικοκυρά έπλενε τα εντόσθια, τα τηγάνιζε σε ελαιόλαδο, τα έσβηνε με μπρούσκο κρασί, πρόσθετε φύλλα δάφνης και ψιλοκομμένο κρεμμύδι. Όταν τα εντόσθια ψήνονταν τα ανακάτευε με 3-4 χτυπημένα αυγά.³⁷

Το κρέας του λαγού οι Κύπριες το μαγείρευαν είτε *τσιβκιά* (ξιδκιά, στιφάδο), είτε *ξιδάτο*.³⁷ Για τη παρασκευή του λαγού τσιβκιά, οι νοικοκυρές τεμάχιζαν και τσιγάριζαν το κρέας, πρόσθετα αρκετά κρεμμύδια, φύλλα δάφνης, πιπέρι και κρασί με ξύδι και το άφηναν σε χαμηλή φωτιά έως ότου εξατμισθεί το νερό. Σε μερικές περιοχές πρόσθεταν ώριμες ντομάτες.³⁷ Ο λαός (λαγός) τσιβκιά είναι ο συνηθέστερος τρόπος μαγειρικής στη Κύπρο και μάλλον έχει επιρροές από το Βυζάντιο, που μαγείρευαν το λαγό κρασάτο.³⁷ Η ονομασία τσιβκιά κατά τον Σ. Μενάρδον προέρχεται από το γαλλικό *civet*^{viii}, ενώ το *ξιδκιά* από το ξίδι που χρησιμοποιούσαν για να γίνει η ιδιαίτερη γεύση του στιφάδου. Ο ξιδάτος λαγός ήταν ο συνηθέστερος μεζές στις οικίες κυνηγών. Η σύζυγος του κυνηγού τεμάχιζε, έβραζε και αλάτιζε τον λαγό. Αποθήκευε αν

^{viii} Civet στα γαλλικά σημαίνει στιφάδο.

τα ψημένα κομμάτια λαγού σε *πότσες της φίζας* (μεγάλα υάλινα δοχεία) με ξύδι για να τα διατηρήσει για μεγάλο χρονικό διάστημα.³⁷ Τον ξιδάτο λαγό συνήθιζαν να τον καταναλώνουν οι Κύπριοι ως μεζέ ή τηγανητό και τσιβκιά.³⁷



Εικόνα 11. Λαγός στιφάδο (τσιβκιά) στο φούρνο.

Το κυνήγι των *αμπελοπουλιών* ήταν διαδεδομένο στη Κύπρο από πολύ παλιά. Συνηθιζόταν τους μήνες Αύγουστο έως Οκτώβριο.³⁷ Τα αμπελοπούλια (*Silvia atricapilla*) είναι αποδημητικά πουλιά που το μήνα Αύγουστο περνούν από το νησί. Ήταν γνωστά και με τα ονόματα *συκαλίδες* και *συκαλλίδκια* επειδή τρυγούσαν εκτός από αμπέλια και σύκα.³⁷ Ο J. Locke (1533) αναφέρει ότι στη Κύπρο έχουν ένα είδος μικρού πουλιού που τα πιάνουν σε μεγάλες ποσότητες και τα κάνουν ξιδάτα.¹⁴ Επίσης καταγράφει πως οι Κύπριοι τα φύλασσαν σε δοχεία με ξίδι και αλάτι, που τα έστελναν στη Βενετία και σε άλλα μέρη της Ιταλίας ως δώρα μεγάλης αξία, σε μεγάλες ποσότητες.¹⁴ Ενώ ο Α. Σακελλάριος αναφέρει ότι το 16^ο αιώνα τα αμπελοπούλια εκτιμώντο εννέα δουκάτα της Βενετίας.¹³ Ο Αρχιεπίσκοπος Κυπριανός μνημονεύει τα αμπελοπούλια ως εξαιρετική και ακριβή λιχουδιά που στελνόταν στη Βενετία και τη Τουρκία σε ξύδι και κρασί.¹² Οι οικογένειες των μεσαίων τάξεων έλπιζαν στη κατανάλωση αμπελοπουλιών τουλάχιστον μία φορά τους μήνες Αύγουστο έως Οκτώβριο, πάρα τη ακρίβεια τους.³⁷ Σε κάθε σπίτι κυνηγού υπήρχαν και προσφέρονταν αμπελοπούλια στους φιλοξενούμενους ή σε πλούσιο γεύμα ως εξαίρετος μεζές.

Ο τρόπος κυνηγιού των αμπελοπουλιών ήταν με τα *βερκά*.⁴⁴ Αυτό απαιτούσε από τους κυνηγούς τη συλλογή μυξιάς (μύξα) από το καρπό του δέντρου της Κορδίας. Οι κυνηγοί όταν οι καρποί ωρίμαζαν, τους συνέλεγαν και τους πίεζαν για να στάξει το *ίξον*, που ήταν κολλώδες.

Ανακάτευαν το ίξον με *ασπρόμελον* μέλισσας (μέλι) και το ανάδευαν πολύ καλά μέχρι να αφρίσει και το μείγμα να γίνει κολλώδες σαν τσίχλα. Με αυτό το μείγμα άλειφαν τα βερκά που τα έστηναν σε σημεία που τα αμπελοπούλια περνούσαν και κολλούσαν πάνω.⁴⁴

Το κρέας των αμπελοπουλιών είχε αρκετό λίπος όμως ήταν ελαφρύ έδεσμα.³⁷ Η σάρκα του πουλιού ήταν μαλακή και τρυφερή. Συνήθως η ατομική μερίδα ήταν 8-12 πουλιά, ενώ για τις γυναίκες ήταν 4-6. Οι νοικοκυρές συνήθως μαγείρευαν τα αμπελοπούλια *ξιδάτα* και τα διατηρούσαν για μεγάλο χρονικό διάστημα. Επίσης τα έβραζαν και τα σέρβιραν με *πιλάφι*.³⁷ Έβραζαν τα αμπελοπούλια με προσοχή για δέκα λεπτά περίπου ώστε να μη λιώσει το λίπος τους. Με το λιπαρό ζωμό και τα κεφάλια των αμπελοπουλιών έφτιαχνα *πιλάφι πουρκούρι* (*πλιγούρι*) που το συνόδευαν με *γιαούρτι*.³⁷ Τα σέρβιραν ζεστά ή κρύα με άφθονο χυμό λεμονιού και αλάτι. Οι καλοφαγάδες Κύπριοι έτρωγαν όλα τα μέρη του αμπελοπουλιού, ακόμα και τα εντόσθια, εκτός από το στομάχι. Τα *ξιδάτα* αμπελοπούλια δεν ήταν γεύμα αλλά προσφέρονταν από τους οικοδεσπότες ως εκλεκτό ορεκτικό με κάποιο ποτό, τους μήνες μετά τον Οκτώβριο, όταν τα αμπελοπούλια αποδημούσαν.³⁷ Για τη παρασκευή τους οι νοικοκυρές έβραζαν σε αλατισμένο νερό ελαφρά τα αμπελοπούλια και τα φύλασσαν σε δοχεία με ξύδι. Άλλος τρόπος παρασκευής των *ξιδάτων* ήταν η ανάμειξη του ξυδιού με *κουμανταρία*, το γλυκό κρασί της Κύπρου. Ακόμα άλλες νοικοκυρές προτού προσθέσουν τα αμπελοπούλια στο ξύδι το έβραζαν, για να γίνουν πιο εύγεστα και λιγότερο ξινά.³⁷

3.4. Ψάρια, Θαλασσινά και Μαλάκια.

Η αλιεία δεν ήταν διαδεδομένη ανάμεσα στους Κύπριους επειδή τα ψάρια στα νερά του νησιού ήταν λιγοστά.¹⁵ Παρόλα αυτά ο E Pesaro (1568) αναφέρει ότι το πρωί και το βράδυ μπορούσε κανείς να αγοράσει από την αγορά ψάρια φθηνά όσο και στην Ιταλία.¹⁵ Τα λιγοστά ψάρια που αλιεύαν ήταν τα: *βαθκιά, βλάχοι, λιθρίνια, μαρίδες, σάρτες, σαφρίδια, γίλοι, γλώσσες, δκιολίνια, δράκαινες, καλαμάρια, κουρκουνόσαρπες, μελανούρες, μινέρκα, ορφοί, χταπόδια, παρπούνια, ρώσσοι, σκάροι, σουπιές, συναγρίδες, τσιπούρες και χριστόψαρα.*¹⁵ Οι πιο διαδεδομένοι τρόποι μαγειρικής των ψαριών ήταν οφτό, τηγανητό, βραστό, μαρινάτο, κρασάτο, πλακί και γιαχνί.³⁷

3.4.1. Τρόποι μαγειρέματος ψαριών.

Οι Κύπριοι μαγείρευαν το οφτό ψάρι στα κάρβουνα σε μεταλλική πλάκα και το σέρβιραν με λαδολέμονο και μαϊντανό. Τα ψάρια που συνήθιζαν να μαγειρεύουν οφτά ήταν ο σκάρος, το φαγκρί, τη συναγρίδα και το χταπόδι.³⁷ Οι νοικοκυρές συνήθιζαν να τηγανίζουν τα μικρά ψάρια, όπως τη μαρίδα, το γίλο, το χάννο και τη πέρκα. Οι κάτοικοι του νησιού έτρωγαν τα τηγανητά με τα κόκαλα και ήταν πολύ γλυκά.³⁷ Με τα *χογλαστά* (βραστά) ψάρια οι νοικοκυρές παρασκεύαζαν ψαρόσουπα.³⁷ Στο ζωμό ψαριών πρόσθεταν ρύζι, κρεμμύδι, μαϊντανό, πατάτες. Μερικές φορές οι νοικοκυρές σέρβιραν τη σούπα με αυγολέμονο. Τα ψάρια που συνήθως μαγειρεύονταν βραστά ήταν συνήθως μεγάλα όπως οι τζέφαλοι, ο ορφός, οι σκόρκοι, οι βλάχοι και η σφυρίδα.¹⁵ Οι Κύπριοι ονόμαζαν το μαρινάτο ψάρι, *ψάρι σαβόρον.*⁴⁷ Τα καταλληλότερα ψάρια για σαβόρον θεωρούνταν η στρίλλα (τρίγλη) και η μουρμούρα.¹⁵ Για τη παρασκευή του, οι νοικοκυρές τηγάνιζαν τα ψάρια σε ελαιόλαδο. Στη συνέχεια ανακάτευαν μείγμα με σκόρδο, αλεύρι, ξύδι και δεντρολίβανο (λάσμαριν) στο ελαιόλαδο που το έριχναν στα τηγανισμένα ψάρια που όταν πάγωνε έπηζε.⁴⁷

Το χταπόδι και τις σουπιές, οι νοικοκυρές τα παρασκεύαζαν κρασάτα ή *καθιστά.*³⁷ Οι νοικοκυρές έβαζαν στη *τσούκκαν*^{ix} αρκετό ελαιόλαδο και ξηρό, μπρούσκο κρασί με το χταπόδι ή τις σουπιές, πρόσθεταν κρεμμύδι και αρτύματα, πιπέρι και τα άφηναν να σιγοψηθούν σε χαμηλή φωτιά.³⁷ Οι νοικοκυρές παρασκεύαζαν το πλακί ψάρι σε ταψί στο φούρνο με μπόλικά κρεμμύδια, *πομιλόρια* (ντομάτες), μαϊντανό, πατάτες και ελαιόλαδο.³⁷ Συνήθιζαν να μαγειρεύουν πλακί τα ψάρια όπως τη παλαμίδα, το φαγκρί, τη συναγρίδα, τον όρφο, το βλάχο.¹⁵ Το γιαχνί ψάρι το παρασκεύαζαν όπως το πλακί αλλά στη τσούκκαν.³⁷

^{ix} Η τσούκκα ήταν μεγάλη πήλινη χύτρα, που λεγόταν και πινιάδα.

Με ιδιαίτερο τρόπο παρασκεύαζαν οι νοικοκυρές το χταπόδι είτε ξιδάτο είτε ξερό. Το ξιδάτο χταπόδι το έβραζαν και στη συνέχεια το έβαζαν σε δοχείο με ξίδι για μια εβδομάδα.³⁷ Το αρσενικό χταπόδι οι Κύπριοι το έφτιαχναν ξερό. Οι Κύπριοι καθάριζαν, έπλεναν, χτυπούσαν, έκοβαν το χταπόδι, και το άφηναν στον ήλιο για μέρες μέχρι να ξεραθεί. Ήταν ιδανικός μεζές για τους Κύπριους τους μήνες του καλοκαιριού.³⁷

Εκτός από τα φρέσκα ψάρια διαδεδομένη ήταν, ανάμεσα στους Κυπρίους, η κατανάλωση συντηρημένων ψαριών σε άλμη.³⁷ Τέτοια ψάρια ήταν η *λατζέρτα*, η *παλαμίδα*, το *σκουμπρί* και ονομάζονταν *ψάρια του βαρελιού*. Ακόμα οι κάτοικοι του νησιού, κατανάλωναν ψάρια που ήταν συντηρημένα σε ξηρή άλμη όπως το *ασσέλιν* (χέλι), ο *τσίρος*, η *τσαρτέλλα* (σαρδέλα), η *ρέγγα* και η *αντζούγια*. Τα ψάρια σε κονσέρβα ονομάζονταν από τους Κύπριους *κουτσοτσάρτελλα* ανεξαρτήτου του ψαριού που περιείχαν.³⁷ Οι Κύπριοι συνήθιζαν να καταναλώνουν ψάρια σε κονσέρβα με τα όσπρια.³⁷

3.4.2. Εδέσματα από θαλασσινά.

Οι κάτοικοι του χωριού Κυθρέα της επαρχίας Λευκωσίας, ψάρευαν χέλια και καβούρια από το Κεφαλόβρυσο, το ποτάμι της περιοχής. Τα *ασσέλια* (χέλια) των γλυκών νερών ήταν κοντά και χοντρά.³⁵ Οι κάτοικοι της Κυθρέας έγδερναν και έκοβαν σε μικρά κομμάτια τα χέλια, τα αλάτιζαν και τα έβαζαν σε στερκό (ξηρό) κρασί για μία έως δύο ημέρες. Συνήθιζαν να τα πήνουν ή να τα τηγανίζουν. Τα ασσέλια θεωρούνταν από τους Κυθρεώτες ιδανικός μεζές για το κρασί.³⁵

Οι Κυθρεώτες έψηναν τα καβούρια στα καβούρια στα κάρβουνα και τα έτρωγαν με αλάτι και λεμόνι.³⁵ Τα μικρά καβούρια, οι νοικοκυρές τα τηγανίζουν με χυλό από αλεύρι.³⁵

3.4.3. Εδέσματα από σαλιγκάρια.

Σε περιόδους νηστείας που η κατανάλωση κρέατος δεν επιτρεπόταν, οι Κύπριοι κατανάλωναν *καραόλους* (σαλιγκάρια).⁴⁹ Υπήρχαν σαλιγκάρια διαφορών μεγεθών: οι μεγάλοι με σκληρό μέγεθος που λέγονταν *μνούχαροι*, οι μέτριοι σε μέγεθος και οι *τσιλλητήρες* που ήταν μέτριου μεγέθους με πλακουτσό σχήμα.⁵⁰ Κάθε ηλικίας Κύπριοι μάζευαν σαλιγκάρια το πρώτο μήνα της άνοιξης που είχε υγρασία αλλά και το φθινόπωρο με τις πρώτες βροχές.⁵⁰ Τα σαλιγκάρια μαγειρεύονταν ανάλογα με το είδος τους με διαφορετικό τρόπο.

Οι νοικοκυρές συνήθιζαν να μαγειρεύουν τους μνούχαρους οφτούς στα κάρβουνα ή βραστούς και να τους σερβίρουν με λεμόνι και αλάτι.³⁵ Άλλες νοικοκυρές, τους τηγάνιζαν αφού προηγουμένως τους έβραζαν για να τους αφαιρέσουν το κέλυφος τους, τους περνούσαν σε κλωνάρι σχοίνου και τους αλεύρωναν.⁵⁰ Τα μικρότερα σαλιγκάρια, οι Κύπριοι τα έτρωγαν είτε βραστά όπως τους μνούχαρους είτε με πλιγούρι. Για τη παρασκευή των *καραόλων με πουρκούριν* οι νοικοκυρές έβραζαν για λίγο τα σαλιγκάρια, αφαιρούσαν το κέλυφος τους και τα τηγάνιζαν σε ελαιόλαδο. Τσιγάριζαν ψιλοκομμένη τομάτα, πρόσθεταν τα σαλιγκάρια και νερό και το πλιγούρι. Όταν το πλιγούρι απορροφούσε το νερό τότε το φαγητό ήταν έτοιμο. Άλλες φορές αντί για πλιγούρι πρόσθετα ρύζι.³⁵ Οι νοικοκυρές στο χωρίο Λυθράγκωμη της επαρχίας Αμμοχώστου, μαγείρευαν τα σαλιγκάρια γιαχνί με πατάτες ή κολοκυθάκια..⁵⁰

Η παρουσία του κρέατος ήταν περιορισμένη στη διατροφή των Κυπρίων. Συνήθιζαν να καταναλώνουν νωπό κρέας τις Κυριακές και σε εορταστικές περιόδους όπως το Πάσχα, τα Χριστούγεννα και τις Σήκωσες. Μέσω των παρασκευασμάτων από το χοιρινό κρέας, οι κάτοικοι του νησιού, εξασφάλιζαν τη κατανάλωση κρέατος για μεγάλο χρονικό διάστημα. Η κατανάλωση κρέατος κυνηγιού και ψαριών εμπλούτιζε τη δίαιτα τους σε πρωτεΐνη. Μέσω των εδεσμάτων που παρασκεύαζαν οι νοικοκυρές με τα σαλιγκάρια επιτύγχαναν τη πρόσληψη πρωτεΐνης τις ημέρες που νήστευαν.

3.5. Ζωικές και Φυτικές Λιπαρές Ύλες

Ο εμπλουτισμός των εδεσμάτων με λίπη, είτε ζωικά είτε φυτικά, ήταν απαραίτητη για κάθε άνθρωπο. Άλλωστε από τα προϊστορικά χρόνια ο άνθρωπος συνήθιζε να καταναλώνει το λίπος από τα οστά των θηραμάτων που εξασφάλιζε.⁵¹ Στο βάθος του χρόνου αναπτύχθηκαν τεχνικές έτσι ώστε να εξάγει και να διαχειρίζεται τόσο το ζωικό λίπος όσο και το φυτικό όπως το ελαιόλαδο, το ηλιέλαιο, το σχοιννέλαιο, το σησαμέλαιο. Οι λιπαρές ύλες προσέδιδαν ιδιαίτερα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά στα εδέσματα. Εμπλούτιζαν τη γεύση, το άρωμα, την υφή και τη θρεπτική αξία των τροφίμων.⁵² Στη Κύπρο τα συνηθέστερα λίπη που χρησιμοποιούνταν ήτα η μίλλα ^x (χοιρινό λίπος) και το ελαιόλαδο.

3.5.1. Ζωικά Λίπη και προϊόντα.

Η κύρια ζωική λιπαρή ύλη που χρησιμοποιείτο στην Κύπρο ήταν η *σοιρόμιλλα*, το χοιρινό λίπος, που φαίνεται ότι η παρασκευή του χρονολογείται τουλάχιστον από τη περίοδο της Ενετοκρατίας.⁵³ Η μίλλα ήταν το λίπος που χρησιμοποιείτο από τις νοικοκυρές καθημερινά για τη παρασκευή των εδεσμάτων. Σε περιοχές όπως η Πιτσιλιά και η Πάφος που δεν παρήγαγαν ελαιόλαδο, η μίλλα ήταν η μόνη λιπαρή ύλη που χρησιμοποιούσαν.³⁷

Η παρασκευή της σοιρόμιλλας γινόταν παράλληλα με τη παρασκευή των αλλαντικών της οικίας, όταν πραγματοποιείτο η σφαγή του χοίρου.³⁷ Η διαδικασία παρασκευής της μίλλας ξεκινούσε με το διαχωρισμό του δέρματος και του υποδόριου λίπους. Το λίπος κοβόταν σε μικρά κομμάτια, τι *τσιρίντζες*, που τοποθετούνταν σε χάλκινη χύτρα, τη *χαρκομαείρισσα*, με ελάχιστο νερό και σε χαμηλή φωτιά για να ρευστοποιηθούν. Η νοικοκυρά μετά τη ρευστοποίηση του λίπους, το έριχνε σε κούζους (μη πορώδες πήλινο δοχείο) όπου έπηξε και φυλασσόταν στο κελάρι για μελλοντική χρήση.³⁷

Στη περιοχή της Πιτσιλιάς παρασκεύαζαν *μίλλα καφούρα* από το περιτόναιο, τη μπόλια ή πάννα του ζώου.³⁷ Ο τρόπος παρασκευής της ήταν ίδιος με τη μίλλα, μόνο που ήταν υδαρής και προοριζόταν για άμεση χρήση. Η *καφούρα*^{xi} είχε λευκό χρώμα, ήταν εύγεστη και άοσμη και

^x Τον όρο *μίλλα* σε συνταγές από λαογραφικά περιοδικά τον συναντάμε *μίλλα*. Ωστόσο, σε διάφορα λεξικά της κυπριακής διαλέκτου, απαντά τόσο ως *μύλλα*, όσο ως και *μήλλα*. Στη δεύτερη περίπτωση, το λεξικό *Το Κυπριακό Ιδίωμα* του Ρόη Παπαγγέλου αναφέρει ότι η ετυμολογία της μίλλας είναι από το αρχαίο *μήλειον*, δηλ. πρόβειο, πάχος, λίπος κρέατος, «λίγδα». Το *μήλον* ή *μείλον* είναι το μικρό ζώο, πρόβατο, ενώ *μήλειος* είναι «ο ανήκων εις προβάτου, πρόβειος» (J. B. Hofmann, 1950).

^{xi} Η λέξη *καφούρα* σημαίνει κατάσπρος (Κ. Γ. Γιαγκουλλής, *Θησαυρός κυπριακής διαλέκτου*, β' έκδοση, Λευκωσία 2005). Οι Κύπριοι ονόμαζαν έτσι μάλλον τα υπολείμματα από *μίλλα* που προέρχονταν από το περιτόναιο του ζώου,

θεωρείτο ανώτερης ποιότητας. Αντίθετα η μίλλα είχε υποκίτρινο χρώμα , δυσάρεστη οσμή και τάγγιζε εύκολα.³⁷

Η μίλλα ήταν το βούτυρο του φτωχού αγρότη.³⁷ Ήταν απαραίτητη για κάθε σπίτι αφού με αυτή παρασκευάζονταν όλα τα γιαχνιστά και τηγανητά φαγητά. Η νοικοκυρά πάντοτε παρασκεύαζε με μίλλα τα αφέλια, το κολοκάσι με κρέας, τα φασολάκια και τα τηγανητά.³⁷ Οι μητέρες έδιναν στα παιδιά τους φρυγανιές αλειμμένες με μίλλα και ζάχαρη ως γλυκό, συνήθως το απόγευμα. Σε όλη τη Κύπρο και ιδιαίτερα στη Καρπασία παρασκεύαζαν τις μιλλόπιτες.^{23, 31} Όπως αναφέρθηκε και πιο πάνω, για τη παρασκευή των μιλλόπιτων οι νοικοκυρές, άνοιγαν φύλλο από ζυμάρι που το άλειφαν με μίλλα, το τύλιγαν με δεξιοτεχνία και τις τηγάνιζαν σε μίλλα. Τις μιλλόπιτες τις σέρβιραν με μέλι σε φίλους και διακεκριμένους φιλοξενούμενους. Τέλος η μίλλα βοηθούσε στη διατήρηση των τροφίμων.³⁷ Τα κουμνιαστά και τα παστά κρέατα διατηρούνταν για μεγάλο χρονικό διάστημα σε σοιρόμιλλα.

Τα υπολείμματα από τη τήξη του λίπους ήταν οι *τιτσιρίες*.³⁷ Οι νοικοκυρές εκμεταλλεύονταν αυτά τα μικρά τσιγαρισμένα υπολείμματα λίπους για να εμπλουτίσουν τη γεύση των γιαχνιστών εδεσμάτων.³¹ Με τις τιτσιρίες έφτιαχναν τις τιτσιρόπιτες , που χρησιμοποιούντα ως ψωμί στα γιαχνιστά εδέσματα.^{31,37} Επίσης οι τιτσιρίες τρώγονταν ζεστές με λεμόνι ως μεζές για τους ενήλικες και ως προσφάγι με ψωμί για τα παιδιά .³⁷ Οι τιτσιρίες καταναλώνονταν άμεσα , αλλιώς τις διατηρούσαν σε μίλλα.

Το *λαρτίν* (λαρδί) ήταν το υποδόριο λίπος του χοίρου με δέρμα..³⁷ Το λαρτίν δεν προστίθετο στα εδέσματα για βελτίωση της γεύσης τους, αλλά ήταν λιπαρός μεζές που παρασκευαζόταν όπως η ποσυρτή.⁴³ Οι νοικοκυρές διαχώριζαν το υποδόριο λίπος από το δέρμα, το τεμάχιζαν σε μικρότερα κομμάτια, το αλάτιζαν και το άφηναν να αφυδατωθεί στον αέρα για δέκα ημέρες περίπου. Στα χωριά της Τηλλυρίας και στην Τσακκίστρα μετά το αλάτισμα του λαρτιού, το βάπτιζαν σε σκάφη με ξηρό κρασί για πέντε-έξι ημέρες, το αρωμάτιζαν με κόλιανδρο και ρίγανη και στη συνέχεια το άφηναν να αφυδατωθεί στον αέρα.²³ Το λαρτίν συνήθιζαν να το καταναλώνουν οι Κύπριοι ως προσφάγι τα πρωινά του χειμώνα .³⁷ Οι Κύπριες μάνες έδιναν στα παιδιά τους λαρτίν με ψωμί ως μεσημεριανό ή απογευματινό για τις ώρες που βρίσκονταν στο σχολείο.³⁷ Ένα μικρό κομμάτι λαρτιού ήταν θρεπτικό, γευστικό, εύκολο στη μεταφορά και φθινό γι' αυτό και οι γεωργοί και οι βοσκοί το κατανάλωναν με ψωμί ως απογευματινό για να χορτάσουν τη πείνα τους μέχρι το δείπνο. Λαρτίν συνήθιζαν να

λόγω του χρώματος. *Καφούρκα* ήταν το υπόλειμμα από το λιωμένο βούτυρο γάλακτος που ομοίως ονομαζόταν έτσι λόγω του λευκού χρώματος του.

παρασκευάζουν στις φτωχές περιοχές της Πάφου, ενώ στη Μεσαορία η παρασκευή του ήταν περιορισμένη.³⁷

Οι νοικοκυρές για να εμπλουτίσουν τη γεύση της μίλλας και των εδεσμάτων πρόσθεταν σε αυτά *βάκλα*.³⁷ Η *βάκλα* ήταν η λιπώδης, παχιά και μεγάλη ουρά των κυπριακών προβάτων που έφτανε στα 6-8 κιλά. Η προσθήκη *βάκλας* στα γιαχνιστά και τα ψητά φαγητά ήταν απαραίτητη για να αποκτήσουν ακαταμάχητη γεύση. Άλλες νοικοκυρές έλιωναν τη *βάκλα* μαζί με τη μίλλα για να γίνει πιο αφράτη.³⁷ Ακόμα η *βάκλα* καταναλωνόταν από τους Κύπριους χωρικούς, οφτή στα κάρβουνα με λεμόνι ως μεζές. Απαραίτητη ήταν η χρήση της *βάκλας* στα σουβλάκια για να γίνουν γλυκά και «να γλύφεις τα δάκτυλα σου».

3.5.2. Φυτικά Έλαια και Προϊόντα.

Η χρήση της μίλλας ήταν διαδεδομένη στη κυπριακή κουζίνα, παρόλα αυτά οι νοικοκυρές χρησιμοποιούσαν επίσης και φυτικά έλαια. Το συνηθέστερο έλαιο που χρησιμοποιείτο ήταν το ελαιόλαδο, το «*λάδι το καλό*» όπως το ονόμαζαν. Ο Αρχιμανδρίτης Κυπριανός αναφέρει ότι από τους ελαιώνες της Κύπρου εξαγόταν μεγάλη ποσότητα ελαιολάδου που κάλυπτε τις ανάγκες των κατοίκων για τρία χρόνια ενώ το ελαιόλαδο από τις αγριελιές ήταν εξαίρετο και λεπτό στη γεύση.¹² Ο Α. Σακελλάριος αναφέρει ότι κατά τη περίοδο της τουρκοκρατίας κάηκαν τα περισσότερα ελαιόδεντρα στη περιοχή της Πάφου, γι' αυτό και το ελαιόλαδο που παραγόταν στα χωριά αυτά, μόλις που έφτανε για να καλύψει τις ανάγκες των κατοίκων.¹³ Επιπλέον, φαίνεται ότι στα τέλη του 19ου αιώνα οι οργανοληπτικές ιδιότητες του κυπριακού ελαιολάδου ήταν αμφισβητούμενης ποιότητας. Η Γερμανίδα Magda Ohnefalsch-Richter, η οποία έζησε στη Κύπρο την περίοδο 1894-1912, ασπάζεται και μεταφέρει όσα είχε επισημάνει ο Α. Gandry το 1855 στο βιβλίο του *Επιστημονικές Έρευνες στην Ανατολή* σχετικά με την ποιότητα του κυπριακού ελαιολάδου: "*Η τέχνη να διατηρείς το ελαιόλαδο καθαρό, τους είναι άγνωστη. Αναμιγνύουν μαζί τις άγουρες πράσινες ελιές, τις βαρυνόμενες και τις μαραμμένες. Σαν αποτέλεσμα, βγαίνει ένα λάδι τόσο πικρό και έχει μια τόσο έντονη γεύση, που ο Ευρωπαίος που ζει σε μια χώρα γεμάτη από ελαιόδεντρα, αναγκάζεται να εισάγει το ελαιόλαδό του από τη Γαλλία ή την Ιταλία*".⁵⁴ Όπως εξηγεί η Magda Ohnefalsch-Richter, αυτό οφειλόταν στη χρήση παλιών, ξύλινων πιεστηρίων που δεν καθαρίζονταν συχνά με αποτέλεσμα να αποκτά το ελαιόλαδο οσμή ταγκίλας. Ωστόσο η άποψη αυτή καταργήθηκε αφού το κυπριακό ελαιόλαδο ήταν περιζήτητο σε όλο τον κόσμο για το άρωμα του.⁵⁵

Η συγκομιδή του καρπού της ελιάς για τη παραγωγή του ελαιολάδου ξεκινούσε στο τέλος του φθινοπώρου από τους μικροϊδιοκτήτες και την οικογένεια του.⁵⁶ Ο νοικοκύρης, έριχνε τις ελιές από τα δέντρα κουνώντας τα κλαδιά, ενώ οι γυναίκες μάζευαν τους καρπούς από το έδαφος. Τη περίοδο της συγκομιδής η οικογένεια την ώρα του μεσημεριανού ξεροψούμιζε στο χωράφι με ψωμί, ελιές, κρεμμύδι, σύκα και πορτοκάλια.⁵⁶ Το μαγειρεμένο φαγητό που συνήθως ήταν όσπρια, το έτρωγαν όταν έφταναν στο σπίτι. Όπως οι θεριστές βοηθούσαν τους νοικοκύρηδες στο μάζεμα του σιτηρών, έτσι και οι ελιομαζώχτρες βοηθούσαν επί πληρωμής στο μάζεμα των ελιών.⁵⁶

Μετά τη συγκομιδή των ελιών οι ελιές μεταφέρονταν στο ελαιοτριβείο για τη παραγωγή ελαιολάδου.⁵⁶ Σχεδόν σε όλα τα χωριά υπήρχε ένα ελαιοτριβείο με ξύλινα ή πέτρινα πιεστήρια. Η διαδικασία παραγωγής ελαιολάδου που ακολουθείτο ήταν το καθάρισμα των ελιών, η σύνθλιψη του καρπού, προσθήκη νερού, συμπίεση της πάστας ελιάς και τέλος διαχωρισμός του ελαιολάδου από το νερό.⁵⁵ Μια οκά (~1, 3 κιλά) ελιές έδιδε περίπου 100-130 δράμια (300-400 γραμμάρια) ελαιόλαδο.⁵⁶ Οι αγρότες πλήρωναν τον μυλωνά ανάλογα με τη ποσότητα ελαιολάδου που παρήγαγαν. Για κάθε είκοσι λίτρα ελαιολάδου που παραγόταν, το ένα λίτρο άνηκε στο μυλωνά. Ακόμα οι ελαιοπαραγωγοί είχαν την υποχρέωση να προσφέρουν φαγητό στους εργάτες του μύλου.⁵⁶ Το πρόγευμα που πρόσφεραν οι παραγωγοί ήταν συνήθως ψωμί με ελαιόλαδο και ελιές, ενώ το μεσημεριανό και το δείπνο ήταν όσπρια ή πατάτες.⁵⁶

Στα χωριά της Πάφου και του Ριζοκαρπάσου που η παραγωγή ελαιολάδου ήταν μικρή, οι νοικοκυρές χρησιμοποιούσαν το ελαιόλαδο με φειδώ.³⁷ Συνήθιζαν να αρωματίζουν τις σαλάτες και τα ζαρζαβατικά τους με ελαιόλαδο, ενώ στο τηγάνισμα χρησιμοποιούσαν μίλλα χοίρου.⁵⁵ Αντίθετα στα χωριά της Μεσαορίας και της επαρχίας Λευκωσίας το ελαιόλαδο χρησιμοποιείτο ευρέως στη μαγειρική. Όπως αναφέρθηκε πιο πάνω με το ελαιόλαδο έφτιαχναν τις λαδόπιττες ή καττιμέρκα, που ήταν φύλλο ζυμαριού που αλειφόταν με ελαιόλαδο και ψήνονταν στο φούρνο ή στη σάτζιν και σερβίρονταν με ζάχαρη ή έψημαν.³¹

Οι κάτοικοι των περιοχών της Πάφου και της Καρπασίας παρήγαγαν *μαυρόλαδο*.⁵⁷ Το μαυρόλαδο ήταν ελαιόλαδο του οποίου η παραλαβή γινόταν με διαφορετικό τρόπο από αυτό του ελαιολάδου. Η συγκομιδή των ελιών ξεκινούσε στο τέλος Σεπτεμβρίου, όταν οι ελιές ήταν ακόμη άγουρες. Οι Καρπασίτες και οι Παφίτες, πριν τη μεταφορά των καρπών στο ελαιοτριβείο, τους έβραζαν σε καζάνια και τους άφηναν στον ήλιο για να στεγνώσουν, να αποξηρανθούν. Με τον τρόπο αυτό οι ελιές ζύγιζαν λιγότερο και έτσι οι παραγωγοί πλήρωναν λιγότερο μυλωνιάτικο.⁵⁷ Το μαυρόλαδο είχε μαύρο χρώμα, ήταν παχύρρευστο και με έντονη, ιδιαίτερη

γεύση που «τσιμπάει τη γλώσσα». Οι λάτρεις του μαυρόλαδου πίστευαν πως ήταν πιο θρεπτικό από το κοινό ελαιόλαδο. Η παραγωγή μαυρόλαδου απαγορεύθηκε από τη νομοθεσία το 1983.

Ξεχωριστή θέση στο κυπριακό τραπέζι είχαν οι ελιές. Το συνηθέστερο προσφάγι των αγροτών που βρίσκονταν στα χωράφια ήταν ψωμί με ελιές.¹⁵ Η συλλογή του καρπού της ελιάς γινόταν συνήθως σε δύο περιόδους ανάλογα με το είδος των ελιών που παρασκεύαζαν.⁵⁶ Στα τέλη Αυγούστου ή στις αρχές Σεπτεμβρίου όταν οι ελιές ήταν ακόμα πράσινες οι Κύπριοι μάζευαν μικρή ποσότητα ελιών για να παρασκευάσουν *ελιές τσακκιστές* και *ελιές κολουμπάτες*, ενώ στα τέλη Οκτώβρη συνέλεγαν τις μαύρες ελιές για να παρασκευάσουν *ελιές ξιδάτες* και *κουμνιαστές*.⁵⁸

Για τη παρασκευή των τσακκιστών ελιών, οι γυναίκες *τσάκκιζαν*, χτυπούσαν με μια πέτρα τις ελιές, τις *ξεπίκριζαν* με νερό και χυμό λεμονιού για 6-8 ημέρες και στη συνέχεια της διατηρούσαν σε άλμη.⁵⁸ Τις σέρβιραν με ψιλοκομμένο σκόρδο, κόλιανδρο και ελαιόλαδο. Οι νοικοκυρές, για τη παρασκευή κολουμπάτων ελιών, *ξεπίκριζαν* τους καρπούς σε νερό για 6 ημέρες περίπου, τις αποθήκευαν σε δοχείο με άλμη, λεμόνι και ελαιόλαδο και τις σέρβιραν με ελαιόλαδο, θυμάρι ή ρίγανη.⁵⁸ Οι κουμνιαστές ελιές γίνονταν με ώριμες μαύρες ελιές. Οι Κύπριες έπλεναν με νερό τις ελιές, τις άφηναν σε άλμη για 3-4 ημέρες και τις διατηρούσαν σε δοχείο με αλάτι. Για να τις καταναλώσουν τις έπλενα με νερό.⁵⁸



Εικόνα 12. Ελιές τσακκιστές

Για τη παρασκευή των ξιδάτων ελιών, οι γυναίκες έσχιζαν με λεπίδα τη σάρκα των ελιών και τις ξεπίκριζαν σε νερό για 6 ημέρες.⁵⁸ Στη συνέχεια τις στράγγιζαν και τις έβαζαν σε δοχείο με άλμη για 20 ημέρες. Τις διατηρούσαν σε ξύδι και άλμη, γι' αυτό λέγονταν ξιδάτες.

Όπως αναφέρθηκε πιο πάνω οι ελιές ήταν το συνηθέστερο προσφάγι των αγροτών, ενώ πάντοτε συνόδευαν τα όσπρια. Με τις ελιές οι γυναίκες παρασκεύαζαν τις *ελίοπιτες* και τις *ελιωτές*.³¹ Οι ελιόπιτες ήταν τυλιχτές πίτες με γέμιση από ελιές που ψήνονταν στο φούρνο. Η γέμιση περιείχε εκτός από ελιές κόλιανδρο και κρεμμύδι. Οι ελιωτές ήταν ψωμιά που ζυμώνονταν με ελιές, κόλιανδρο, κρεμμύδι και ψήνονταν στο φούρνο.³¹

Το δέντρο της ελιάς είχε ξεχωριστή θέση στη λαϊκή ζωή του τόπου. Με τα φύλλα της ελιάς οι Κύπριοι έφτιαχναν τα στέφανα του γάμου για να μεταδώσουν τη δύναμη και τη θαλερότητα του αειθαλές δέντρου στους νεόνυμφους.²⁹ Ο αγιασμός γινόταν πάντοτε με κλαδιά ελιάς αφού πίστευαν ότι συμβόλιζε τη νέα βλάστηση. Ενώ λόγω του χρώματος τους, μαύρο, συμβόλιζαν τον νεκρό και γι' αυτό δίνονταν ως παρηγορά μαζί με ψωμί μετά τη ταφή του νεκρού. Τα φύλλα ελιάς χρησιμοποιούνται επίσης στη λαϊκή ιατρική. Οι Κύπριοι θεωρούσαν πως ο ζωμός από φύλλα ελιάς βοηθούσε στις εμπύρετες καταστάσεις, ενώ τα φύλλα και η ρίζα αγριελιάς στο πονόδοντο.²⁹ Στο χωριό Τάλα της Πάφου, άτομα με υπέρταση μασούσαν 3-4 φύλλα αγριελιάς για να μειωθεί η αρτηριακή πίεση.²⁹

3.5.3. Άλλα φυτικά έλαια και προϊόντα.

Εκτός από ελαιόλαδο, το νησί παρήγε σησάμι, το οποίο, σύμφωνα με τις πληροφορίες του Α. Σακελλαρίου (1890), καλλιεργούνταν στη Σολέα, στη Μόρφου, στη Λάπηθο και στο Δάλι.¹³ Από το σησάμι οι Κύπριοι παρασκεύαζαν σησαμέλαιο, που «αντί ελαίου της ελιάς το τρώνε κατά τις περιόδους νηστείας, είτε την ταχή και τον χαλβά».¹⁴ Η ταχή (ταχίνι) αναμειγνυόταν και ανακατευόταν με ελαιόλαδο, νερό, λεμόνι και λιωμένο σκόρδο μέχρις ότου να γίνει μια παχύρευστη σάλτσα..⁴⁷ Το ταχίνι καταναλωνόταν από τους Κύπριους ως ορεκτικό με ψωμί. Ακόμη σε περιόδους νηστείας οι νοικοκυρές παρασκεύαζαν τις ταχινόπιτες, πίτες με ταχίνι.⁴⁷

Τόσο ο Αρχιμανδρίτης Κυπριανός, όσο και ο Α. Σακελλάριος κάνουν αναφορά στο *σχοιννέλαιο*. Ο Α. Σακελλάριος αναφέρει συγκεκριμένα: «Και απ' αυτών (των καρπών της σχοινιάς) εκβάλλουσιν κάλλιστον έλαιον προς τροφήν ενόσω είναι νωπόν, έτι δε μετά ταύτα και προς φωτισμόν».¹³ Το σχοιννέλαιο ήταν λάδι που παραγόταν από το σχοίνο (*Pistacia lentiscus*

L.) που ευδοκίμωσε σε πολλές περιοχές όπως τον Ακάμα, το Μαζωτό, τη Λάρνακα και την Καρπασία.⁵⁹ Το σχοιννέλαιο, ή *σχοινόλαο*, το χρησιμοποιούσαν οι νοικοκυρές στο τηγάνισμα. Χαρακτηριστικό του ελαίου αυτού ήταν ότι το χειμώνα έπηξε και φαινόταν σαν ζωικό λίπος. Ήταν πολύ αρωματικό έλαιο και γι' αυτό το λόγο το χρησιμοποιούσαν και στη λαϊκή ιατρική για εντριβές^{xii}.

Από τους καρπούς της *τρεμιθιάς* (*Pistacia terebinthus* L), έφτιαχναν το *τρεμιθέλαιο*. Το τρεμιθέλαιο, εκτός από τη χρήση του ως φωτιστικό λάδι και ως θεραπευτικό, το χρησιμοποιούσαν και στη μαγειρική.⁵⁹ Όπως αναφέρθηκε πιο πάνω με τους καρπούς της τρεμιθιάς η Κύπρια νοικοκυρά παρασκεύαζε τις *τρεμιθόπιτες*.³¹ Ακόμα οι καρποί της τρεμιθιάς καταναλώνονταν από τους κατοίκους του νησιού νωποί ή ξερονημένοι με αλάτι.⁵⁹ Οι βλαστοί συλλέγονταν όταν ήταν ακόμα τρυφεροί και είτε καταναλώνονταν νωποί είτε τηγανίζονταν με αυγά.⁵⁹ Μερικές νοικοκυρές συντηρούσαν τους βλαστούς σε ξίδι.⁵⁹

Τα δέντρα της τρεμιθιάς ευδοκίμωσαν στη Πάφο και οι κάτοικοι της περιοχής παρήγαγαν ρητίνη από το κορμό τους, τη *παφίτικη πίσσα*.⁶⁰ Οι άντρες *κόντρωναν* (πλήγωναν) με αξίνες τους κορμούς των δέντρων, τους μήνες Απρίλιος και Μάιο. Οι γυναίκες συνέλεγαν τη ρητίνη, το έκκριμα από της πληγές σε ξύλο και την επεξεργάζονταν. Για τη παραγωγή της παφίτικης πίσσας, οι γυναίκες έβραζαν τη ρητίνη σε χαμηλή φωτιά μέχρι να ρευστοποιηθεί και ακολούθως τη σούρωναν σε ξύλινη σκάφη με κρύο νερό. Οι γυναίκες με τα χέρια την έπλαθαν και τη τέντωναν μέχρι η ρητίνη να αποκτήσει λευκό χρώμα.⁶⁰ Το τελικό προϊόν της επεξεργασίας ήταν ελαστικό με λευκό χρώμα. Τη παφίτικη πίσσα συνήθιζαν να την αναμασούν οι γυναίκες για διασκέδαση.¹³

Οι Κύπριοι εμπλούτιζαν τη γεύση των εδεσμάτων με λιπαρές ύλες. Ταυτόχρονα η θρεπτική αξία τους αυξανόταν λόγω των λιποδιαλυτών βιταμινών. Η επιλογή λιπαρής ύλης ήταν ανάλογη της διαθεσιμότητας των πρώτων υλών. Στις περιοχές που τα ελαιόδεντρα δεν ευδοκίμωσαν, η μίλλα και τα σκευάσματα της ήταν η κύρια λιπαρή ύλη στη διατροφή των Κυπρίων. Η νομοθεσία φαίνεται πως επηρέαζε το είδος ελαιολάδου που παραγόταν, αφού στις φτωχότερες περιοχές επέλεγαν το μαυρόλαδο. Αντίθετα το τερεβινθέλαιο χρησιμοποιείτο ως φωτιστικό και θεραπευτικό, ενώ η πολυμήχανη Κύπρια νοικοκυρά παρασκεύαζε πίττες με τους καρπούς του δέντρου.

^{xii} Προφορική μαρτυρία της Νάσας Παταπίου, Ριζοκάρπασο.

3.6. Ξηροί Καρποί: Αμύγδαλο και Καρύδι.

Η αμυγδαλιά (*Amygdalus Comunis L.*) ήταν γνωστή από την αρχαιότητα σε όλη τη λεκάνη της Μεσογείου και φαίνεται πως ήταν από τα πρώτα δέντρα που αξιοποιήθηκαν. Η αμυγδαλιά καλλιεργείτο σε πολλές περιοχές του νησιού, κυρίως στην οροσειρά του Τροόδους και στις επαρχίες Λεμεσού και Πάφου.⁵⁹ Στη Κύπρο βρέθηκαν υπολείμματα αμυγδάλων στο χωριό Δάλι, στον οικισμό της Σωτήρας, στο Απλίκι και στη Σαλαμίνα. Άλλωστε στο αρχαίο καράβι της Κερύνειας (4^{ος} αι.) βρέθηκαν πολλοί αμφορείς με αμύγδαλα, που εικάζεται από τους αρχαιολόγους πως προορίζονταν για εξαγωγή.⁵⁹ Ο Αθηναίος εκθειάζει το μακρουλό σχήμα και τη γυριστή άκρη των κυπριακών αμυγδάλων, χαρακτηρίζοντας τα εξαιρετα σε σύγκριση με τα αμύγδαλα άλλων περιοχών.⁵⁹ Ακόμα αναφέρει πως τα θασώτικα και κυπριώτικα αμύγδαλα όταν τρώγονται νωπά βοηθούν στην αφοδευση.⁵⁹

Στη Κύπρο τα αμύγδαλα ήταν γνωστά ως *αθάσσια* και το δέντρο της αμυγδαλιάς ως *αθασσιά*.²⁹ Η ονομασία προήλθε από τη *Θασίαν αμυγδαλήν*. Τα αμύγδαλα διακρίνονταν σε γλυκά και πικρά και έβρισκαν πολλές χρήσεις στη κυπριακή κουζίνα.⁵⁹ Τα γλυκά αμύγδαλα ήταν είτε αφράτα, είτε σκληρά και καταναλώνονταν από τους Κυπρίους ωμά ή ως συνοδευτικό αλκοολούχων ποτών. Με την αμυγδαλόψυχα οι νοικοκυρές παρασκεύαζαν γλυκά όπως τα *δάκτυλα κυριών*, το *μπακλαβά*, το *χαλβά*, το *παλουζέ*, το *σουτζούκο*, το *παστέλι* ή *πασπάλιζαν* με αυτήν γλυκά όπως τις *μιλλόπιτες*, τα *καττιμέρκα* και τις *τσιππόπιτες*.²⁰ Το αμυγδαλέλαιο χρησιμοποιείτο από τους Κυπρίους για αρωματισμό σιροπιών, ποτών και κρασιών.⁵⁹ Ακόμα από το απόσταγμα του αμυγδάλου, οι Κύπριοι παρασκεύαζαν τη *σουμάδα* που αραιωνόταν με νερό.⁵⁰ Το έλαιο των πικραμυγδάλων χρησιμοποιείτο στην ιατρική αφού θεωρείτο θεραπευτικό για το πόνο των αυτιών και τη δυσουρία.²⁹ Ακόμα οι Κύπριοι πίστευαν πως αν φάνε κοπανισμένα πικραμύγδαλα θα θεραπευτούν από το παλιό πόνο.

Λόγω της παρουσίας της αμυγδαλιάς από την αρχαιότητα στη Κύπρο η χρήση του αμυγδάλου ήταν άρρηκτα συνδεδεμένη με σημαντικά γεγονότα στη ζωή των Κυπρίων, στη γέννηση, στο γάμος και στο θάνατο. Το σχήμα του αμυγδάλου έμοιαζε με κρανίο γι' αυτό και το πρώτο μπάνιο του νεογνού γινόταν σε νερό που μέσα έριχναν επτά αμύγδαλα, έτσι ώστε το βρέφος μεγαλώνοντας να έχει νου και να μαθαίνει εύκολα γράμματα.²⁹ Η παρουσία του καρπού της αμυγδαλιάς στη τελετή του γάμου των Κυπρίων συμβόλιζε αφθονία και γονιμότητα.²⁹ Στην εκκλησία κατά τη διάρκεια της τελετής πετούσαν στο ζευγάρι ανάμεσα σε άλλα και αμύγδαλα, ενώ τα κουφέτα περιείχαν αμύγδαλο. Ακόμα οι νεόνυμφοι πρόσφεραν στους καλεσμένους αμύγδαλα και ζιβανία, ενώ το κεραστικά του γάμου, τα λουκούμια, περιείχαν αλεσμένη

αμυγδαλόψιχα.²⁹ Στα κόλλυβα που έφτιαχναν στη κηδεία πάντοτε περιείχαν αμύγδαλα αφού συμβόλιζαν την αναγέννηση και τη νεκρανάσταση.²⁹

Άλλοι ξηροί καρποί που καταναλώνονταν στη Κύπρο ήταν τα καρύδια (*Juglans regia* L.). Για τα καρυδιά ο E. Pesaro (1563) έγραψε «στη Κύπρο τα έξι καρύδια στοιχίζουν ένα κουατρίνο». Ο Lusignan (1537- 1590) αναφέρει ότι στα ορεινά μέρη του νησιού παράγονται καρύδια.⁵⁹ Ο Αρχιμανδρίτης Κυπριανός καταγράφει πως στα ορεινά χωριά του νησιού καλλιεργούνταν καρύδια που με αυτά οι Κύπριες νοικοκυρές παρασκεύαζαν σουτζούκο.¹² Τα καρύδια τρώγονταν από τους Κύπριους, ενώ με τη καρυδόψιχα παρασκεύαζαν γλυκά.⁵⁹

Επιπλέον με τους ανώριμους πράσινους καρπούς της καρυδιάς, οι νοικοκυρές παρασκεύαζαν γλυκό καρυδάκι.⁶¹ Για τη παρασκευή του οι γυναίκες καθαρίζαν και βύθιζαν το καρπό σε νερό για 7 ημέρες, έτσι ώστε να ξεπικρίσει και να μαυρίσει. Στη συνέχεια έβαζαν τα καρυδάκια σε ασβεστόνερο για 12 ώρες και τη επόμενη ημέρα αφού τα ξέπλεναν τα έβραζαν σε νερό μέχρι να ψηθούν και τα έριχναν σε χυμό λεμονιού για να γίνει το γλυκό τραγανό. Τέλος τα έβραζαν σε σιρόπι με κανέλα και γαρίφαλο για 3-4 ημέρες, μέχρι το σιρόπι να δέσει. Το γλυκό καρυδάκι φυλασσόταν σε γυάλινο βάζο και ήταν ιδανικό κέρασμα των φιλοξενούμενων με καφέ.⁶¹

Οι ξηροί καρπό χρησιμοποιούνταν από τις Κύπριες κυρίως για τη παρασκευή γλυκών. Το δέντρο της αμυγδαλιά ήταν από τα πρώτα που καλλιεργήθηκαν στο νησί και ο καρπός τους ήταν άμεσα συνδεδεμένος με το κύκλο ζωής των Κυπρίων.

3.7.Όσπρια

Τα όσπρια ήταν το συνηθέστερο γεύμα των φτωχών αγροτών, αφού η κατανάλωση κρέατος περιοριζόταν μόνος τις Κυριακές. Σχεδόν όλα τα είδη οσπρίων καλλιεργούνταν σε όλες τις περιοχές της Κύπρου, οι φακές (*Les esculenta*), τα φασόλια (*Phaseolus vylgaris*), τα λουβιά (φασόλια μαυρομάτικα, *Vigna unguiculata*), τα ρεβίθια (*Cicer arietinum* L.), τα κουκκιά (*Vicia faba*) και λουβάνα (λάθυρος, *Lathyrus ochrus* L.), σύμφωνα με καταγραφές του Αρχιμανδρίτη Κυπριανού.¹² Ο Α. Σακελλάριος αναφέρει πως τα καλύτερα όσπρια παράγονταν στο χωριό Φλαμούδι, μεταξύ Ακανθού και Λευκονοίκου.¹³ Στη Μεσαορία τα όσπρια καλλιεργούνταν τον Φεβρουάριο ενώ συλλέγονταν τους μήνες Απρίλιο και Μάιο.⁶² Η συλλογή των οσπρίων γινόταν συνήθως από τις γυναίκες τις πρωινές ώρες που είχε ομίχλη και νοτιά. Μετά τη συλλογή των οσπρίων, οι Κύπριοι τα άπλωναν στο δώμα για να λιαστούν και στη συνέχεια τα κοσκίνιζαν και τα αποθήκευαν.⁶²

Οι Κύπριοι συνήθιζαν να μαγειρεύουν τα όσπρια βραστά με χόρτα και να τα συνδυάζουν με ψάρι ή να τα φτιάχνουν σούπα και να τα καταναλώνουν όλες τις ώρες της ημέρας.⁴⁷ Στα χωριά της επαρχίας Κερύνειας, το πρόγευμα των κατοίκων περιλάμβανε τηγανιτά όσπρια από το προηγούμενο βράδυ.⁶³ Οι χωρικοί λάμβαναν το μεσημεριανό γεύμα στο χωράφι και συνήθως περιλάμβανε ψωμί, ελιές, κρεμμύδι και χλωρά φύλλα κουκιάς.¹⁹ Το δείπνο συνήθως 3-4 περιλάμβανε όσπρια.⁶² Η νοικοκυρά μαγείρευε όλα τα όσπρια με διάφορους τρόπους όπως κουκιά τηγανιτά, κουκιά γιαχνί ή βραστά, φακές σούπα με ξύδι, φακές με ρύζι (μουτζέντρα) φακές με τριν, φασόλια χλωρά και ξερά βραστά, σούπα λουβάνα, σούπα ρεβίθια, μαυρομάτικα με σέσκουλα.^{47,62}

Ίσως το πιο διαδεδομένο είδος οσπρίων που καταναλωνόταν από του Κύπριους να ήταν τα κουκιά. Η φράση «κουτσία που το παρωνόν, κουτσία το μεσημέριν, να κουτσωθή που τα γιωρκά τζαι που τα μαειρεύεκει», μάλλον αυτό αποδεικνύει.¹⁹ Παρόλα αυτά, οι Κύπριοι εκθείαζαν τη γεύση τους λέγοντας πως ήταν «γλυκά σαν μέλι».¹⁹ Οι νοικοκυρές μαγείρευαν ολόκληρο το καρπό των χλωρών κουκιών με το εξωτερικό φύλλο.⁶³ Ακόμα οι νοικοκυρές, συνήθιζαν να τα παρασκευάζουν τηγανιτά με αυγά ή να τα βράζουν με χόρτα όπως λάχανα (σέσκουλα), παντζαρόφυλλα, κολοκύθι και να τα σερβίρουν με λάδι και λεμόνι ή ξύδι.⁶² Στη περιοχή της Πιτσιλιάς τα βρασμένα φρέσκα κουκιά με ξίδι ονομάζονταν *πουμπουρούθκια*.⁶³ Οι γυναίκες της Πιτσιλιάς μαγείρευαν τα πουμπουρούθκια μαγειρεύονταν με χυλό από αλεύρι και σκόρδο.⁶³ Άλλοτε οι νοικοκυρές παρασκεύαζαν τα φρέσκα κουκιά γιαχνί με τριμμένη τομάτα, ενώ τις Κυριακές πρόσθεταν κρέας.⁶³ Τα ξερά κουκιά, τα *κουκιά κούννες*, όπως τα αποκαλούσαν οι

Κύπριοι, τα έβραζαν με χόρτα όπως λάχανα (σέσκουλα) και *μάγκαλους* και τα έτρωγαν με λάδι και ξύδι. Τα σέρβιραν με κρεμμύδι, ψωμί και κουτσοτσάρτελλα (κονσέρβα ψαριού) ή ρέγγα.⁶³ Επίσης οι ενήλικες κατανάλωνα τα ξερά κουκιά νωπά, *κοκκαλιστά* (άψητα) ή τα μούλιαζαν σε νερό.⁶³ Τη Καθαρά Δευτέρα και τη Μεγάλη Πέμπτη οι νοικοκυρές παρασκεύαζαν *κουτσιοζούμιν*, που ήταν σούπα κουκιών αλάδωτη, με ξύδι. Επιπλέον συνήθιζαν να τα μαγειρεύουν με κολοκάσι λέγοντας «*κουτσία τζαι κολοκάσιν, ένα τόπον εννά πάσιν*». Τέλος τα πρώτα φύλλα των κουκιών, που άνθιζαν το πρώτο μήνα μετά την σπορά τους, οι Κύπριοι τα έτρωγαν ωμά με ψωμί και ελιές ως προσφάι ή σαλάτα με λεμόνι και λάδι.⁶³

Οι φακές συνήθως μαγειρεύονταν, από τις νοικοκυρές, *σούπα ξιδάτη*.⁴⁷ Οι γυναίκες έβραζαν τις φακές με λαχανικά όπως μαρούλι, κόλιανδρο και καρότα και στη συνέχεια πρόσθεταν ξίδι, αλάτι και πιπέρι. Οι *φακές γιαχνί* μαγειρεύονταν με χυμό τομάτας, κρεμμύδι και φύλλα δάφνης και σερβίρονταν με ψωμί και κρεμμύδι. Άλλες φορές, οι νοικοκυρές, για να εμπλουτίσουν τη γεύση και τη θρεπτική αξία της σούπας πρόσθεταν τριν (ζυμαρικό) που προηγουμένως το τσιγάριζαν σε ελαιόλαδο.²⁰ Με παρόμοιο τρόπο μαγείρευαν τις *φακές μουντζέντρα* που ήταν φακές με ρύζι και τσιγαρισμένο κρεμμύδι.⁴⁷ Επίσης οι Κύπριοι είχαν την συνήθεια να προσθέτουν ψωμί ή τριν και τσιγαρισμένο κρεμμύδι στη *λουβάνα* (φάβα).²⁰ Τις ημέρες που νήστευαν, οι Κύπριοι κατανάλωναν *λουβάνα σούπα*.⁴⁷ Οι νοικοκυρές έβραζαν τη λουβάνα σε νερό και στη συνέχεια πρόσθεταν ρύζι και τη σέρβιραν με χυμό λεμονιού και ελιές.⁴⁷

Με τα ρεβίθια, οι νοικοκυρές παρασκεύαζαν *χούμους*.⁴⁷ Η διαδικασία που ακολουθούσαν περιλάμβανε βράσιμο και πολτοποίηση των ρεβιθιών. Οι γυναίκες πρόσθεταν στο πολτό ταχίνι, λιωμένο σκόρδο, και ελαιόλαδο και παρασκεύαζαν *παχύρευστη σάλτσα*.⁴⁷ Οι Κύπριοι το χούμους το κατανάλωναν με ψωμί. Συνήθως τα ρεβίθια μαγειρεύονταν γιαχνί με σπανάκι και καρότο.⁴⁷ Οι Κύπριοι συνήθιζαν να καταναλώνουν τα φασόλια γιαχνί ή βραστά.⁴⁷ Τα βραστά φασόλια, οι νοικοκυρές τα σέρβιραν σαλάτα με τομάτα, αγγούρι, ελιές και κρεμμύδι. Τέλος τα λουβιά βράζονταν με λάχανα (σέσκουλα).⁶¹ Συνήθως οι χωρικοί τα έτρωγαν όπως τα βραστά φασόλια, με τομάτα, αγγούρι, ελιές, κρεμμύδι και ψωμί.

Όπως αναφέρθηκε πιο πάνω η κατανάλωση των οσπρίων ήταν τακτική αφού ήταν τροφή φθηνή και νησιτίσιμη. Ο συνδυασμός των οσπρίων με δημητριακά όπως ψωμί, ρύζι, κολοκάσι, και τριν τα έκανε πιο εύγεστα και αύξανε την πρωτεϊνική πρόσληψη, αφού η κατανάλωση κρέατος ήταν περιορισμένη.

3.8. Φρούτα και παράγωγα τους.

Το κλίμα και οι καιρικές συνθήκες που επικρατούσαν στο νησί βοηθούσαν στην καρποφορία των δέντρων. Ο Ιερώνυμος Μυρανθέων αναφέρει: «*Η Κύπρος κα σήμερον αναμφισβητήτως είνε μια των ευτυχέστερων χωρών της Ανατολής · αι πεδιάδες αυτής εισί γονιμώταται*».¹¹ Ο Αρχιμανδρίτης Κυπριανός αναφέρει πως «*στις ορεινές περιοχές του νησιού παράγονται μεγάλα κυδώνια, στους Σόλους εκλεκτά και γλυκά σύκα, στα Λεύκαρα νόστιμα ξηρά σύκα και στην Αμμόχωστο εξαίρετα ρόδια, χρυσόμηλα (βερίκοκα) και γλυκοκόκκινα καΐσια (μούσμουλα). Ακόμα ροδάκινα, μήλα και μόσφιλα (Crataegus azarolus L.) παράγονταν σε όλο το νησί*».¹² Ο περιηγητής Capodilista (1458) αναφέρει «*είδα ωραίους κήπους με πορτοκαλιές, λεμονιές και χαρουπόδεντρα και κάτι άλλα δέντρα που λέγονται μπανανιές, που παράγουν κάτι φρούτα που μοιάζουν πολύ με μικρά αγγούρια! Όταν είναι ώριμα είναι κίτρινα πολύ γλυκά και νόστιμα*».¹⁵ Οι κάτοικοι του νησιού συνήθως κατανάλωναν σχεδόν όλα τα φρούτα νωπά ή μετά από επεξεργασία. Οι γυναίκες συνήθιζαν να παρασκευάζουν με τα φρούτα γλυκά του κουταλιού και μαρμελάδες.⁶¹ Πιο κάτω θα γίνει αναφορά στα φρούτα της ροδιάς, της συκιάς και της χαρουπιάς. Επίσης θα γίνει αναφορά στο σταφύλι και στα παράγωγα του.

3.8.1. Το ρόδι

Σύμφωνα με τους ειδικούς, το δέντρο της ροδιάς (*Punica Granatum L.*) ήταν από τα πρώτα δέντρα που καλλιεργήθηκαν στη Κύπρο, μαζί με την ελιά και τη συκιά.²⁹ Πολλοί περιηγητές μνημονεύουν τα κυπριακά ρόδια. Ανάμεσα τους ο E. Pesaro (1563) αναφέρει πως υπάρχουν γλυκά, ξινά και γλυκόξινα ρόδια και ότι ένα μεγάλο ρόδι στοιχίζει ένα κουατρίνο.⁵⁹ Ο Α. Σακελλάριος καταγράφει ότι τα κυπριακά ρόδια ήταν τα νοστιμότερα της Μεσογείου και ότι καράβια από την Αλεξάνδρεια φορτώνονταν με ρόδια από το Βαρώσι.¹³ Ο Αθηναίος XVI μαρτυρεί πως στη Κύπρο τη ροδιά φύτεψε η θεά Αφροδίτη και γι' αυτό ήταν σύμβολο της γονιμότητας και της ελπίδας.⁵⁹

Οι Κύπριοι χρησιμοποιούσαν το ρόδι σχεδόν σε όλα τις σημαντικές περιστάσεις της ζωής τους. Στην επαρχία της Πάφου οι γυναίκες, άλειφαν στα χείλη του νεογέννητου βρέφους με χυμό ροδιού, μέλι και ζάχαρη για να γίνει γλυκόλογο και καλοσυνάτο.²⁹ Μετά τη τελετή του γάμου το αντρόγυνο στην είσοδο της οικίας του έσπαζε ένα ρόδι, για να τους φέρει ευφορία και πολλά παιδιά. Τα κόλλυβα που παρασκεύαζαν και μοίραζαν, οι γυναίκες μετά τη ταφή του νεκρού πάντοτε περιείχαν ρόδι, αφού το χρώμα του συμβόλιζε το αίμα του νεκρού.²⁹ Σε πολλά χωριά έβαζαν στο ζεμπίλι της σποράς ρόδι, για να γίνει το σιτάρι κόκκινο και μεγάλο.²⁹

Η ροδιά άνθιζε από τον Απρίλιο έως το Μάιο και οι καρποί της ωρίμαζαν από τον Αύγουστο έως τον Νοέμβριο.⁵⁹ Οι νοικοκυρές για να έχουν όλο το χρόνο ρόδια τα φύλαγαν στα δοκάρια του σπιτιού τους.²⁹ Τα ρόδια συνήθως καταναλώνονταν από του χωρικούς, νωπά ως μέρος του προσφαγιού. Οι γυναίκες στο χωριό Άγιος Αμβρόσιος Κερύνειας, τους καλοκαιρινούς που δεν υπήρχαν λεμόνια, αντικαθιστούσαν τον χυμό λεμονιού με χυμό ξινών ροδιών.⁵⁹ Οι Κύπριοι με το χυμό των γλυκών ροδιών έφτιαχναν δροσιστικό ποτό, ενώ με το φλοιό και τις ρίζες του ροδιού παρασκεύαζαν αφέψημα που ήταν ιδανικό σε περιπτώσεις δυσεντερίας και διάρροιας.⁶⁴ Με το αφέψημα των ανθέων της ροδιάς θεράπευαν την ουλίτιδα και τη αμυγδαλίτιδα.²⁹

3.8.2 Το σύκο.

Η συκιά (*Ficus carica* L) επίσης ήταν δέντρο που ευδοκίμούσε στη Κύπρο. Ο Διοσκουρίδης έγραψε ότι τα κυπριακά σύκα ήταν γλυκά και δεν είχαν σπόρο.¹³ Τα σύκα άλλοτε είχαν χρώμα όπως τη μελιτζάνα (βαζάνια) και λέγονταν *βαζανάτα*, άλλοτε ήταν μεγάλα, γλυκόχυμα και άσπρα και λέγονταν *τηλλυρίσιμα*.²⁹ Υπήρχαν σύκα που ήταν μεγάλα με σχήμα μακρόστενο σαν αχλαδιού, άλλα που ήταν μικρά χλωροπράσινα και άλλα που ήταν μεγάλα με καφές ραβδώσεις.²⁹

Τα σύκα καταναλώνονταν νωπά τους καλοκαιρινούς μήνες ή όλες τις εποχές παστά. Η αποξήρανση των σύκων γινόταν συνήθως μετά την 7^η Αυγούστου. Η διαδικασία της αποξήρανση ξεκινούσε με το λάδωμα των σύκων.⁶⁵ Οι νοικοκυραίοι όταν έβλεπαν ότι τα ωμά σύκα άρχιζαν να ασπρίζουν δηλ. να ωριμάζουν, με δεξιοτεχνία τραβούσαν τα κλωνάρια της συκιάς και λάδωναν το κάτω μέρος των σύκων, το *αφράλιν*. Το λάδωμα γινόταν με το *αλειπτήρι*, με ένα καλάμι που στην άκρη στερέωναν ένα κομμάτι βαμβάκι με λάδι. Μετά από οκτώ ημέρες τα σύκα *κόρρωναν* δηλαδή ψήνονταν και ήταν έτοιμα για να κοπούν και να απλωθούν στο δώμα του σπιτιού για να ξεραθούν. Όταν ξεραίνονταν, οι γυναίκες τα έβαζαν σε ψάθινο καλάθι και το βάπτιζαν για 3-4 λεπτά σε νερό που κόχλαζε με μάραθο. Οι νοικοκυρές ανακινούσαν καλά το καλάθι στο νερό και το άφηναν μαζί με τα σύκα να στραγγίξει. Όταν τα σύκα στράγγιζαν τα αλεύρωναν.⁶⁵ Με τον τρόπο αυτό αποξήραιναν τα σύκα στην επαρχία Πάφου, κυρίως στο χωριό Λυσός και ονομάζονταν *μαξίλλες*.³²

Οι κάτοικοι της περιοχή Τυλληρία, παρασκεύαζαν παστά σύκα με τυλληρίσιμα σύκα.³² Ο τρόπος παρασκευής τους ήταν διαφορετικός από αυτό που περιγράφηκε πιο πάνω. Οι κάτοικοι άφηναν τα σύκα να ωριμάσουν αρκετά, τα μάζευαν και τα τοποθετούσαν σε δωμάτιο

όπου καπνίζονταν με θειάφι για 24 ώρες. Στη συνέχεια τα άφηναν στον ήλιο να αποξηρανθούν για 7-10 ημέρες. Τέλος τα βύθιζαν σε νερό που έβραζε και τα άφηναν να στεγνώσουν.³²

Επιπλέον με τα σύκα, οι γυναίκες παρασκεύαζαν μαρμελάδα και γλυκό του κουταλιού. Η μαρμελάδα σύκο παρασκευαζόταν με ζάχαρη και χυμό λεμονιού.⁶¹ Το γλυκό του κουταλιού γινόταν με σύκα που είχαν βαζανί (μελιτζανί) χρώμα. Η διαδικασία παρασκευής του περιλάμβανε καθαρίσμα και προσθήκη των σύκων σε ασβεστόνερο για 2 ώρες. Στη συνέχεια οι νοικοκυρές τα έβραζαν σε νερό, τα τρυπούσαν με βελόνα για να μη σουρώσουν, τα άφηναν σε χυμό λεμονιού και τέλος τα έβραζαν σε σιρόπι με ζάχαρη και γαρύφαλλο μέχρι να δέσει το γλυκό. Με το γλυκό σύκο *τράταραν*, κερνούσαν τους ξένους που είχαν στη οικία τους.⁶¹ Τέλος οι νοικοκυρές παρασκεύαζαν συκόπιττες που ήταν πίτες με σύκα, αμυγδαλόψιχα, γλυκάνισο και ροδόσταγμα.²⁹ Οι νοικοκυρές άλεθαν τα σύκα τα αναμείγνυν με τα υπόλοιπα υλικά, έπλαθαν μικρές στρογγυλές πίτες και τα άφηναν στον ήλιο να στεγνώσουν.⁴⁷ Οι συκόπιτες φαίνεται πως φτιάχνονταν από τους Βυζαντινούς χρόνους στη Κύπρο.²⁹

Εκτός από συκιές στην Κύπρο ευδοκιμούσαν και οι φραγκοσυκιές (*Opuntia ficus indica*).¹³ Τα φραγκόσυκα ήταν γνωστά με την ονομασία *παπουτσόσυκα* ή *αραπόσυκα*. Ο Διοσκουρίδης αναφέρει πως ήταν γλυκά σαν πεπόνια ενώ ο Σαλινγιάνκος περιγράφει τη φραγκοσυκιά μεγάλη σαν άνθρωπο με αγκάθια.¹³ Τα παπουτσόσυκα καταναλώνονταν νωπά τους καλοκαιρινούς μήνες. Για το καθαρισμό τους οι κάτοικοι του νησιού χρειαζόταν να είναι προσεκτικοί αφού ήταν γεμάτα με μικροσκοπικά αγκάθια.

3.8.3. Άλλα Φρούτα και παρασκευάσματα.

Όπως τα σύκα έτσι και τα *χρυσόμηλα* (βερίκοκα, *Prunus armeniaca* L.) καταναλώνονταν από τους Κυπρίους είτε νωπά είτε παστά.³⁸ Τα περισσότερα φρούτα όπως τα κεράσια, το μήλο, το φοινίκι, το κυδώνι, το καρπούζι γίνονταν είτε γλυκά του κουταλιού είτε μαρμελάδα.⁶¹ Η οικιακή κονσερβοποίηση βοηθούσε στη διατήρηση των φρούτων και τη κατανάλωση τους όλο το χρόνο, παρόλο που τα δέντρα καρποφορούσαν μόνο μερικούς μήνες το χρόνο.⁶¹ Επιπλέον παρασκεύαζαν λικέρ και συμπυκνωμένους χυμούς με ζάχαρη κυρίως με τα εσπεριδοειδή, όπως λεμονάδα και πορτοκαλάδα για να τα διατηρήσουν για μεγάλο χρονικό διάστημα.⁶¹

3.8.4.Παρασκευάσματα από το καρπό του χαρουπιού

Η χαρουπιά (*Ceratonia silicual* L.) ευδοκιμούσε στη Κύπρο από τα αρχαία χρόνια.⁵⁹ Οι κάτοικοι του νησιού από νωρίς εκμεταλλεύτηκαν τους καρπούς της χαρουπιάς εξάγοντας το στις γειτονικές χώρες.¹³ Ο Αρχιμανδρίτης Κυπριανός αναφέρει πως η Κύπρος παρήγαγε ανώτερης ποιότητας χαρούπια που εξάγονταν με καράβια στην Αίγυπτο και τη Συρία.¹² Τα χαρούπια είτε τα έτρωγαν νωπά είτε τα επεξεργάζονταν για να παρασκευάσουν *χαρουπόμελο*.⁶⁶ Σύμφωνα με τον Α. Σακελλάριο οι χαρουπιές ήταν διεσπαρμένες παντού και στη Λεμεσό το δέντρο καλλιεργείτο από το 1854.¹³ Οι Κύπριοι εξήγαγαν μεγάλες ποσότητες χαρουπιών στη Κωνσταντινούπολη, στη Ρωσία και στην Ιταλία.¹³ Με τα χαρούπια οι κάτοικοι των χωριών Καζαφάνι, Πέλλαπαϊς και Λεύκαρα παρασκεύαζαν χαρουπόμελο και παστέλι.⁶⁶

Το δέντρο της χαρουπιάς ήταν γνωστό στους Κύπριους με το όνομα *τεράτσια* και τα χαρούπια λέγονταν *τεράτσια*.⁶⁶ Το μέλι που παρήγαν από αυτά το ονόμαζαν *τερατσόμελο*. Η καλλιέργεια της χαρουπιάς δεν είχε πολλές απαιτήσεις αφού ήταν δέντρο ξερικό που ευδοκιμούσε στα ημιορεινά.⁶⁶ Οι αγρότες συνήθιζαν να καλλιεργούν χαρουπιές για να έχουν επιπλέον εισόδημα. Η συλλογή των χαρουπιών ξεκινούσε συνήθως το τρίτο δεκαήμερο του Αυγούστου.⁶⁶ Η ημερομηνία έναρξης της *χαρουποσυλλογής* οριζόταν από την κυβέρνηση. Στη συγκομιδή συμμετείχε όλη η οικογένεια, ενώ όταν η παραγωγή ήταν μεγάλη καλούσαν εργάτες μισθωτούς, τους *χαλιστάδες* που έριχναν το καρπό με βέργες και τις μαζώχτρες που μάζευαν τον καρπό.⁶⁶ Η συλλογή του καρπού ξεκινούσε αφού πρώτα οι άντρες με βέργες έριχναν τα χαρούπια στο έδαφος και οι γυναίκες μάζευαν τον καρπό σε κοφίνια. Όπως και με τους θεριστές έτσι και με τους χαλιστάδες και τις μαζώχτρες ο ιδιοκτήτης όφειλε να τους προσφέρει φαγητό. Οι εργάτες συνέλεγαν τα χαρούπια σε κοφίνια και τα μετέφεραν σε αποθήκη κοντά στο λιμάνι όπου ζυγίζονταν. Η συλλογή των χαρουπιών διαρκούσε περίπου τρεις εβδομάδες.⁶⁶

Από τα χαρούπια παρασκεύαζαν το χαρουπόμελο και το παστέλι. Το χαρουπόμελο θεωρείτο ο μαύρο χρυσός της Κύπρου, αφού ήταν σημαντικό τρόφιμο.³⁵ Η διαδικασία παρασκευής του χαρουπόμελου όπως τη περιγράφει κάτοικος της Κυθρέας ξεκινούσε με την επιλογή εκλεκτών και μεγάλων χαρουπιών και το ξέπλυμα τους σε κοφίνια.³⁵ Ακολουθούσε το *κουπάνισμα* τους (χτύπημα) με πέτρα και το μούλιασμα τους σε νερό για 3-4 ημέρες για να φουσκώσουν. Ο χυμός των χαρουπιών βραζόταν σε χαρτζίν (μεγάλη χάλκινη χύτρα) μέχρι να πήξει. Οι γυναίκες φύλασσαν το χαρουπόμελο σε γυάλινα ή πήλινα δοχεία. Συνήθιζαν να το καταναλώνουν αλειμμένο σε ψωμί με ταχίνι, κυρίως τις ημέρες που νήστευαν ή να παρασκευάζουν *τερτζελλούδκια* που ήταν ζυμαρικό που έβραζε σε χαρουπόμελο. Άλλοτε, οι

νοικοκυρές με το χαρουπόμελο παρασκεύαζαν τα *κουλουρούθκια* (κουλουράκια) που ήταν ζυμωμένα με αλεύρι και νερό και τα έβραζαν σε χαρουπόμελο.⁶⁷ Τέλος οι εργάτες συνήθιζαν να πίνουν ως δροσιστικό ποτό χαρουπόμελο, που αραιώναν και το ονόμαζαν *κιαντζιαλί*.⁵⁷ Το *κιαντζιαλί* το έπιναν τη περίοδο του θερισμού στα χωράφια, με κομμάτια φρυγανισμένου ψωμιού ως χορταστικό γεύμα.⁶⁶

Τα χωριά Καζαφάνι της επαρχίας Κερύνειας και Ανώγυρα της επαρχίας Λεμεσού ήταν γνωστά για το παστέλι που παρασκεύαζαν.^{66,67} Εικάζεται ότι τον τρόπο παρασκευής του παστελιού στο χωριό Ανώγυρα τον δίδαξαν οι Φράγκοι στους κατοίκους, όταν το διοικούσαν (1192-1489μ.Χ.).⁶⁷ Η κατάλληλη περίοδος για τη παρασκευή του παστελιού ήταν τους μήνες Οκτώβριο έως το Μάιο, που ο καιρός ήταν ψυχρός και κατάλληλος για να πήξει το παστέλι.⁶⁷ Η διαλογή των χαρουπιών που θα χρησιμοποιούνταν γινόταν τη περίοδο της συγκομιδής, έτσι ώστε να είναι μεγάλα, «με πολύ μέλι». ⁶⁷ Οι γυναίκες έπλεναν και άλεθαν στο μύλο τα χαρούπια και τα έβαζαν σε κοφίνι για 20-24 ώρες, όπου το έβρεχαν με νερό ανά τακτά χρονικά διαστήματα.⁶⁷ Τοποθετούσαν το κοφίνι με τέτοιο τρόπο έτσι ώστε ο χυμός που έσταζε από τα χαρούπια να συλλέγεται στο χαρτζίν (χάλκινη κατσαρόλα). Αυτός ο χυμός λεγόταν *σιερεπέττι*.⁶⁷ Οι νοικοκυρές έβραζαν το *σιερεπέττι* σε χαμηλή φωτιά και το *κουτάλευκαν* (ανακάτευαν) για 7 ώρες μέχρι να πήξει. Με αυτό τον τρόπο οι γυναίκες παρασκεύαζαν το χαρουπόμελο στο χωριό Ανώγυρα.⁶⁷ Για να παρασκευάσουν παστέλι, οι νοικοκυρές, συνέχιζαν το βράσιμο σε μικρή ποσότητα του χαρουπόμελου, αφού προηγουμένως το μετάγγιζαν σε άλλο χαρτζίν.⁶⁷ Το έβραζαν και το ανακάτευαν για άλλες 3 ώρες περίπου μέχρι το χαρουπόμελο να πήξει και να πάρει σκούρο καφέ χρώμα.. Τότε οι γυναίκες άπλωναν τη πηκτή μάζα σε πλάκα και την ζύμωναν, τη τραβούσαν, την τέντωναν και τη τύλιγαν μέχρι να αποκτήσει χρυσαφί χρώμα. Το παστέλι το έκοβαν σε μικρά κομμάτια και το άφηναν να στεγνώσει. Οι *παστελλάδες* συνήθιζαν να πωλούν το παστέλι στα πανηγύρια. Όπως το χαρουπόμελο έτσι και το χυμό των χαρουπιών, το *σιερεπέττι*, το έπιναν κρύο ως δροσιστικό ποτό.⁶⁷

3.8.5. Παρασκευάσματα από σταφύλι.

Οι ιστορικοί θεωρούν ότι το σταφύλι καλλιεργείτο στη Κύπρο από τα πρώτα χρόνια εποίκισμού της.⁶⁸ Ο καρπός του σταφυλιού καταναλωνόταν από τους Κύπριους νωπός ή επεξεργαζόταν για τη παραγωγή σταφίδας, *ππαλουζέ* και *κιοφτέρκα*. Ακόμα οι κάτοικοι παρασκεύαζαν γλυκό κρασί που ονομαζόταν *κουμανδαρία*.⁶⁸ Ο Στράβων (63π.Χ- 23μ.χ) γράφει για τη Κύπρο «*γαρ ευοινός εστίν η νήσος και ευέλαιος*», ενώ ο Πλίνιος (23-79μ.Χ) αποκαλεί λαμπρό το κυπριακό οίνο, ιδιαίτερα το Λεμεσιανό.¹³ Ο Αρχιμανδρίτης Κυπριανός στο έργο του

« *Ιστορία Χρονολογική της Νήσου Κύπρου*» αναφέρει πως στο νησί παράγονταν εκλεκτά και γλυκά κρασιά που ήταν θεραπευτικά για το στομάχι και συνεχίζει καταγράφοντας πως τα κρασιά εξάγονταν με καράβια σε όλη την Ευρώπη.¹² Ο W. Oldenburg (1211) γράφει για το *έψημα* ότι ήταν παχύρευστο και καταναλωνόταν με ψωμί και μέλι.¹⁴ Ο E. Pesaro (1568) αναφέρει πως ο κυπριακός οίνος ήταν πολύ δυνατός και για να καταναλωθεί αραιωνόταν με δύο τρίτα νερό.¹⁴

Το σταφύλι καλλιεργείτο κυρίως στα ορεινά χωριά της Κύπρου, που η θερμοκρασία ήταν χαμηλή.¹⁵ Τα χωριά της επαρχίας Λεμεσού όπως η Λάνεια, η Τριμίκλινη, το Όμοδος, οι Πλάτρες και τα χωριά της Πιτσιλιάς όπως η Άλωνα, ο Ασκάς, το Παλαιχώρι φημίζονταν για την αμπελοκαλλιέργεια. Οι ποικιλίες σταφυλιού που συνήθως καλλιεργούνταν ήταν το λευκό *ξινιστέρι*, το *μαύρο πόφθαλμον*, το *κοκκινόροβον* και το *φλούρικο*.¹⁵ Η αμπελοφύτευση γινόταν τους μήνες Μάρτιο και Απρίλιο, συνήθως τις Κυριακές. Όλη η οικογένεια, οι συγγενείς και οι φίλοι βοηθούσαν στη φύτευση του αμπελιού. Λίγο πριν το μεσημέρι η εργασία διακοπτόταν για το μπουκκωμα και το μεσημεριανό. Συνήθως η γυναίκα του ιδιοκτήτη σέρβιρε λουκάνικα, λαρδί, ελιές, *πολτόν* (σταφυλόμελο με αλεύρι), κρασί και *ζιβανία*, προϊόντα που παράγονταν σε αυτά τα χωριά.¹⁵ Μετά το τέλος της φύτευσης γινόταν γλέντι στο σπίτι του ιδιοκτήτη, για να ευχηθούν όλοι «*καλή ευλογία και καλή εσοδεία*» στον ιδιοκτήτη.¹⁵

Αφού γινόταν η φύτευση του αμπελιού ο ιδιοκτήτης όφειλε να το περιποιείται για να αποδώσει στο μέγιστο.¹⁵ Ο αμπελουργός κλάδευαν και λίπαναν το αμπέλι, τουλάχιστον μία φορά το χρόνο. Τα σταφύλια ωρίμαζαν και καταναλώνονταν νωπά ως φρούτο μεταξύ της 20^{ης} Ιουλίου (γιορτή του Προφήτη Ηλία) και της 27^{ης} Ιουλίου (γιορτή του Αγ. Παντελεήμονα).¹⁵ Οι καρποί θεωρούνταν αρκετά ώριμα για οينوποίηση όταν ήταν γυαλιστεροί και είχαν διάφανο χρώμα. Οι αμπελουργοί πρωτίστως τρύγιζαν το σταφύλι που προοριζόταν για τη παραγωγή *κουμανταρίας* και *μοσχάτου*. Η συγκομιδή για τα υπόλοιπα κρασιά γινόταν μετέπειτα, τους μήνες Σεπτέμβριο και Νοέμβριο. Στη διαδικασία του τρύγου συμμετείχε όλη η οικογένεια, όπως επίσης επιστρατεύονταν εργάτες.¹⁵

Μετά το μάζεμα τα σταφύλια μεταφέρονταν από τους εργάτες, σε χώρο κοντά στο πατητήρι ή στο δώμα του σπιτιού όπου έμενα εκτεθειμένα στον ήλιο για λίγες ημέρες, για να αφυδατωθούν και να ετοιμαστούν για τη διαδικασία οينوποίησης ή τη παρασκευή σταφίδας.¹⁵ Όπως αναφέρθηκε πιο πάνω με τα σταφύλια παρασκεύαζαν κρασί, ζιβανία, έψημα, και σταφίδες.

Η πρώτη διαδικασία που απαιτείτο για την οινοποίηση ήταν η εξαγωγή του μούστου και η φύλαξη του σε πιθάρι.¹⁵ Οι οινοποιοί διάλεγαν τα καλύτερα σταφύλια, τα έριχναν στη *πατήστρα* και τα πατούσαν με τα πόδια. Ο μούστος έτρεχε σε πιθάρι, όπου αποθηκευόταν σε καθαρό και σκιερό μέρος. Μαζί με το μούστο έβαζαν στο πιθάρι μερικά τσίπουρα (στέμφυλα) για να γίνει η ζύμωση. Άφηναν το μούστο στο πιθάρι για είκοσι ημέρες ενώ καθημερινά με ένα ξύλο ανακατευόταν. Στη συνέχεια οι χωρικοί, με τη βοήθεια ενός καλαθιού μεταγγίζαν το μούστο σε άλλο πιθάρι, αφήνοντας πίσω τα τσίπουρα. Άφηναν τον μούστο να ηρεμήσει και να καθαρίσει και το κρασί πλέον μεταγγιζόταν σε τρίτο πιθάρι και ήταν έτοιμο προς κατανάλωση. Αν το κρασί προοριζόταν προς πώληση το σφράγιζαν στα πιθάρια για 7-10 μήνες.¹⁵ Με τον τρόπο αυτό παρασκεύαζαν το κοινό μαύρο κρασί που καταναλωνόταν καθημερινά με το φαγητό. Ακόμα με αυτό το κρασί χρησιμοποιείτο για τη παρασκευή αλλαντικών.⁴³

Η κουμανταρία ήταν το πιο γνωστό κρασί της Κύπρου, αφού ήταν γλυκόπιτο.⁶⁹ Το όνομα του κρασιού δόθηκε από το τάγμα των Ναϊτών, που τη περίοδο της Φραγκοκρατίας διοικούσαν μεγάλο τμήμα της επαρχίας Λεμεσού και είχαν το αρχηγείο τους στο Κολότσι.⁶⁹ Φαίνεται ότι η λέξη κουμανταρία προέρχεται από το Grand Commandery δηλ. μεγάλη διοίκηση. Ο τρόπος παρασκευής της κουμανταρίας ήταν ίδιος με αυτό του κοινού κρασιού μόνο που τα σταφύλια προέρχονταν από καθυστερημένο τρύγο για να είναι πλήρως ώριμα.¹⁵ Μετά το τρύγισμα τα σταφύλια απλώνονταν για 8 έως 15 ημέρες στον ήλιο για να αφυδατωθούν και στη συνέχεια οι οινοποιοί τα σύνθλιβαν στο λινό, πιεστήρι, για να παραχθεί ο μούστος.¹⁵ Ο μούστος μεταγγιζόταν σε πιθάρι αφού γινόταν η ζύμωση για να ηρεμήσει όπως το κοινό κρασί. Επικρατούσε η πεποίθηση ότι η παλαιωμένη κουμανταρία ήταν πιο γλυκιά ,γι' αυτό και πολλοί οινοπαραγωγοί σφράγιζαν το πιθάρι με τη κουμανταρία για χρόνια.

Η *ζιβανία* ήταν το τσίπουρο που παρασκεύαζαν με τα στέμφυλα που είχαν υποστεί ζύμωση.¹⁵ Μετά τη παραγωγή του μούστου οι οινοπαραγωγοί διαχώριζαν τα στέμφυλα, τα έβαζαν στο καζάνι του αποστακτήρα και τα έβραζαν σε χαμηλή φωτιά . Με τον τρόπο αυτό παραγόταν η ζιβανία, που ήταν αρκετά δυνατό ποτό. Σε μερικά μοναστήρια παρασκεύαζαν ξανθή ή κόκκινη ζιβανία.¹⁵ Ήταν ζιβανία που πρόσθεταν ζάχαρη και κανέλα. Η ζιβανία καταναλωνόταν από τους Κύπριους όπως το κρασί ή έκαναν με αυτήν εντριβές στο σώμα όταν ήταν άρρωστοι.¹⁵

Με τους καρπούς των σταφυλιών οι Κύπριοι παρασκεύαζαν τις σταφίδες.¹⁵ Τις περισσότερες φορές τα *σταφίδκια* γίνονταν στο αμπέλι, για να αποφευχθεί η μεταφορά και ο τραυματισμός του καρπού. Αφού μάζευαν το σταφύλι το έβαζαν σε καλάθι, το εμβάπτιζαν σε

νερό που έβραζε με στάχτη. Για τη στάχτη, οι εργάτες μάζευαν κληματόβεργες που τις έκαιγαν και στη συνέχεια πρόσθεταν 2-3 χούφτες στο νερό. Στη συνέχεια άπλωναν το σταφύλι σε ύφασμα στον ήλιο για να στεγνώσει και να αποξηρανθεί. Μετά την έκθεση στον ήλιο οι σταφίδες φυλάγονταν σε υφασμάτινες σακούλες και καταναλώνονταν όλο το χρόνο ως μέρος του μπουκκώματος.¹⁵

Με τις λιωμένες ρώγες σταφυλιού οι γυναίκες παρασκεύαζαν τις *ματσιές*.¹⁵ Οι γυναίκες και τα παιδιά συνέλεγαν τις ρώγες σε πήλινο δοχείο, για να εξατμιστεί η υγρασία και να υποστούν ζύμωση. Οι ματσιές ήταν σαν μαρμελάδα με γλυκόξινη και ευχάριστη γεύση. Συνήθως καταναλώνονταν από τους Κύπριους το χειμώνα τις ημέρες που νήστευαν.¹⁵ Το μπούκκωμα και το κολατσιό των παιδιών στο σχολείο πολλές φορές περιλάμβανε ματσιές.¹⁵

Με το χυμό των σταφυλιών οι γυναίκες παρασκεύαζαν το *έψημα* (πετιμέξι).²³ Η διαδικασία παρασκευής του ήταν απλή. Έβραζαν σε χαρτζίν (χάλκινη κατσαρόλα) το χυμό σταφυλιών μέχρι να εξατμισθεί το νερό και να γίνει ένα παχύρευστο υγρό. Ο χυμός σταφυλιών λεγόταν *μουστάριν*.¹⁵ Το έψημα αντικαθιστούσε τη ζάχαρη και το μέλι στα γλυκά, όπως τους λουκουμάδες, τα καττιμέρκα και τα δάκτυλα.²³ Ακόμα στη σούπα που παρασκεύαζαν το πρωί με πλιγούρι σχεδόν πάντοτε πρόσθεταν *έψημα*. Τέλος οι γυναίκες το αραίωναν με νερό, όπως το χαρουπόμελο, και το σέρβιραν ως ποτό που λεγόταν *σουρουπέτιν*.¹⁵ Να σημειωθεί ότι στις περιοχές που δεν καλλιεργούνταν σταφύλια, αλλά χαρούπια, έψημα αποκαλούσαν το χαρουπόμελο.

Για τη παρασκευή του *πολτού* ακολουθείτο η ίδια διαδικασία με το έψημα μόνο που οι γυναίκες πρόσθεταν χοντροαλεσμένο σιτάρι.²³ Οι νοικοκυρές ανακάτευαν το μείγμα του μουσταριού με το σιτάρι μέχρι να μετατραπεί σε παχύρευστη μάζα και πρόσθεταν καβουρδισμένο σουσάμι.¹⁵ Ο πολτός αποθηκευόταν σε κουμνί (μικρό πήλινο δοχείο). Καταναλώνονταν από τους αγρότες κυρίως το χειμώνα, αφού τον έβραζαν. Συνήθιζαν να τον τρώνε με κομμάτια ψωμιού.¹⁵

Ο *παλουζές*, τα *κκεφτέρκα* και ο *σουτζούκκος* παρασκευάζονταν με χυμό σταφυλιού που έβραζε με ασπρόχωμα από τη Πάφο ή με στάχτη.¹⁵ Οι γυναίκες έβραζαν το χυμό μέχρι να γίνει γυαλιστός με ξανθόφαιο χρώμα.⁶⁹ Πρόσθεταν αλεύρι και ροδόσταγμα και τον έβραζαν μέχρι να γίνει χυλός.⁶⁰ Ο χυλός αυτό μπορούσε να γίνει παλουζές ή κκεφτέρκα. Για τη παρασκευή του παλουζέ, οι γυναίκες έβραζαν το μείγμα σε πιατέλα και το πασπάλιζαν με *αμυγδαλόπιχα*.⁶⁹ Τα κκεφτέρκα γίνονταν με τον ίδιο τρόπο, μόνο που άφηναν το μείγμα στον ήλιο να στεγνώσει για

μια ημέρα, το έκοβαν σε μικρά τετράγωνα κομμάτια που τα αλεύρωνα για να διατηρηθούν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.¹⁵ Με τον ίδιο χυλό παρασκεύαζαν και το σουτζούκκο. Οι γυναίκες σε κλωστή περνούσαν καθαρισμένα αμύγδαλα ή καρύδια που τα εμβάπτιζαν πολλές φορές στο χυλό και τον άφηναν στον ήλιο να στεγνώσει.⁶⁹ Ο παλουζές, τα κκεφτέρκα και ο σουτζούκκος καταναλώνονταν από τους Κύπριους είτε φρέσκα είτε και αρκετούς μήνες μετά, αφού διατηρούνταν. Σε μερικά χωριά παρασκεύαζαν σουτζούκκο και κκεφτέρκα με χαρουπόμελο. Αυτά ήταν εύγεστα επίσης αλλά είχαν μαύρο χρώμα.¹⁵

3.8.6. Άλλες γλυκαντικές ύλες.

Στη Κύπρο οι κάτοικοι εκτός από χαρουπόμελο και έψημα παρασκεύαζαν μέλι. Η χρήση των τριών αυτών γλυκαντικών υλών ήταν ανάλογη της διαθεσιμότητας. Στο χωριό Λάνια της επαρχίας Λεμεσού άκμαζε η μελισσοκομία..⁷⁰ Ο τρύγος του μελισσιού συνήθως λάμβανε χώρα στα τέλη Σεπτεμβρίου. Ο μελισσοκόμος αφαιρούσε τη μια πλευρά από τα *τζιβέρκα* (κυψέλες) από τα μελίσσια και τα έβραζε σε χαρτζίν (χάλκινη κατσαρόλα). Στο χαρτζίν ο μελισσοκόμος έριχνε ένα ποτήρι νερό για να δημιουργηθούν ατμοί και να λειώσουν πιο εύκολα οι πλάκες με το μέλι. Με το χέρι ανακάτευε τις πλάκες μέχρι να λιώσουν και έσφιγγε τη λιωμένη μάζα με το χέρι. Στο χαρτζίν έσταζε το μέλι ενώ τα *ποτζερκά* (το υπόλειμμα) τα έριχνε σε ζεστό νερό. Από τα *ποτζερκά*, ο μελισσοκόμος παρήγαγε το πομελίτη, που ήταν γλυκός ζωμός. Ο πομελίτης χρησιμοποιείτο στη παρασκευή γλυκισμάτων αλλά ήταν κατώτερο προϊόν του μελιού. Με ότι απέμενε από τα ποτζερκά έφτιαχναν κεριά.⁷⁰

Οι Κύπριες νοικοκυρές χρησιμοποιούσαν το μέλι όπως το χαρουπόμελο και το έψημα, είτε το άλειφαν στο ψωμί είτε το πρόσθεταν στις πίτες που παρασκεύαζαν.⁷⁰ Οι *μελόπιττες* ήταν πίτες με μέλι, ενώ για τους λουκουμάδες ήταν απαραίτητη η χρήση μελιού. Το μέλι θεωρείτο ιδανικό φάρμακο για το στομαχόπονο, ενώ το αναμείγνυναν με μαστίχα, ελαιόλαδο, κερύ και έφτιαχναν αλοιφή για τις πληγές.⁷⁰

Στη Κύπρο τη περίοδο της Ενετοκρατίας (1489-1571) οι κάτοικοι των χωριών Επισκοπή της επαρχίας Λεμεσού, Κερύνειας και Χρυσοχού της επαρχίας Πάφου, καλλιεργούσαν σακχαροκάλαμο και μεγάλες ποσότητες ζάχαρης εξάγονταν.¹³ Η καλλιέργεια του όμως σταμάτησε όταν ξεκίνησαν οι γεωργοί να καλλιεργούν βαμβάκι, αφού το κέρδος που είχαν ήταν μεγαλύτερο.¹²

Όλα τα φρούτα καταναλώνονταν νωπά από τους Κύπριους. Οι νοικοκυρές για να διατηρήσουν τα φρούτα εκτός εποχής παρασκεύαζαν γλυκά του κουταλιού ή αποξηραμένα φρούτα που τα κατανάλωναν ως προσφάγι. Με τα χαρούπια οι Κύπριοι παρασκεύαζαν χαρουπόμελο, που είχε την ίδια χρήση με το μέλι και παστέλι που πωλείτο στα πανηγύρια. Η κύρια χρήση του σταφυλιού ήταν η παραγωγή κρασιού, κυρίως κουμανταρίας. Με το πετιμέζι οι γυναίκες παρασκεύαζαν γλυκά όπως το παλουζέ και το σουτζούκκο. Φαίνεται πως η χρήση του μελιού δεν ήταν διαδεδομένη ανάμεσα στους Κυπρίους.

3.9. Λαχανικά

Στις πεδιάδες του νησιού ευδοκιμούσαν πολλά είδη άγριων χόρτων και καλλιεργούνταν πολλά λαχανικά. Πολλά από αυτά εκμεταλλεύονταν από τους Κύπριους στην αρωματοποιεία, στη φαρμακευτική και στη μαγειρική. Ο Felix Faber (1480) έγραψε για τη Κύπρο « *Το νησί το ίδιο έχει πολλά βότανα και αρωματικά φυτά., έτσι που τα καταστήματα της Λευκωσίας είναι μια πηγή από την οποία τέτοια βότανα πωλούνταν σ' όλο τον κόσμο..*». ¹⁴ Ο E. Pesaro(1568) αναφέρει πως τα κρεμμύδια και τα πράσα της Κύπρου είναι καλύτερα από αυτά της Ιταλίας, ενώ τα μαρούλια και τα κουνουπίδια βρίσκονται σε αφθονία όπως και άλλα λαχανικά όπως τα κοκκινογούλια, το σπανάκι, τα καρότα, η μέντα και ο μαϊντανός. ¹⁴ Ο Αρχιμανδρίτης Κυπριανός καταγράφει ότι «στις πεδιάδες του νησιού ευδοκιμούν άγρια και ήμερα χόρτα όπως το σέλινο, τα μαρούλια, τα κοκκινογούλια, τα κολοκύθια, τα αγγούρια, τα ραπανάκια, το λάχανο (κράμβη), τα μαρούλια, τα σπαράγγια, τα αγριοσπαράγγια, η ρόκα, τα πράσα και τα σέσκουλα». ¹² Και συνεχίζει καταγράφοντας πως «βολβοί κολοκασίου καλλιεργούνται στη Λάπηθο και μυρωδάτα κουνουπίδια, μανιτάρια πολλών ειδών συλλέγονταν από τις ορεινές περιοχές». Ο Α. Σακελλάριος αναφέρει πως τα κυπριακά κρεμμύδια και σκόρδα έχαιραν μεγάλης υπόληψης ⁴.

Η ζωή των Κύπριων αγροτών βασιζόταν στην αυτάρκεια, γι' αυτό είτε καλλιεργούσαν λαχανικά στην αυλή τους είτε αξιοποιούσαν τα άγρια χόρτα. Η νοικοκυρές με τα πιο απλά υλικά, τα χόρτα παρασκεύαζαν πίτες, αναμείγνυαν άλλοτε χόρτα με αυγά και άλλοτε με κρέας για να παρασκευάσουν το έδεσμα της ημέρας. ⁴⁷ Οι γυναίκες χρησιμοποιούσαν τα μυριστικά βότανα στη μαγειρική για να παρασκευάσουν γευστικά πιάτα. ⁴⁷ Πιο κάτω θα καταγραφούν μερικά από τα λαχανικά που χρησιμοποιούνταν στη μαγειρική όπως και τα εδέσματα που παρασκεύαζαν με αυτά.

Υπήρχαν πολλών ειδών κολοκύθια στη Κύπρο και τα περισσότερα από αυτά ήταν εδώδιμα. Τα *σιαχούρκα* ήταν κολοκύθια άσπρα που μαγειρεύονταν βραστά, τηγανιτά με αυγά και γιαχνί. ⁷¹ Τα *κοτσινοκόλοκα* που όταν ωρίμαζαν έπαιρναν χρώμα κόκκινο, βαθύ πορτοκαλί, θεωρούνταν από τους Κύπριους τα καλύτερα σε γεύση από τα υπόλοιπα είδη κολοκυθιών. Τα φρέσκα κοτσινοκόλοκα μαγειρεύονταν από τις νοικοκυρές με *λουβί φρέσκο* (χλωρό), ενώ με τα ώριμα παρασκεύαζαν *κολοκοτές* και τις *κολοκόπιττες*. ²⁰ Οι κολοκοτές ήταν πίτες που περιείχαν ψιλοκομμένη κολοκύθα με πλιγούρι και σταφίδες, ενώ οι κολοκόπιττες ήταν πίττες σαν ψωμί που περιείχαν κολοκύθα. ^{20,47} Στο χωριό Τσακκίστρα της επαρχίας Πάφου, οι γυναίκες συνήθιζαν με τη πορτοκαλί κολοκύθα να παρασκευάζουν είδος μαρμελάδας με έψημα, που το ονόμαζαν *ρετσιέλια*. ²³ Τα ρετσιέλια φυλάσσονταν σε δοχείο και καταναλωνόταν με ψωμί. Τα

κριατοκόλοκα ή μακριοκόλοκα που ήταν άσπρα, μακριά και στενά κατάλληλα για ντολμάδες. Η ονομασία τους κριατοκόλοκα οφειλόταν στη γέμιση που περιείχε κιμά.⁷¹

Λαχανικά κατάλληλα για βρώση ήταν οι *μολόχες*, τα *στρουφούθκια*, τα *αγρέλια* και οι *λαψάνες*.⁵⁰ Οι Κύπριοι συνήθιζαν να τα συλλέγουν από τους αγρούς και να τα καταναλώνουν στο κυρίως γεύμα. Τις μολόχες οι χωρικοί είτε τις μάζευαν από τους αγρούς είτε τις καλλιεργούσαν. Η καλύτερη περίοδος για τη σπορά της μολόχας ήταν οι μήνες Μάιο έως Ιούλιο, ενώ η συγκομιδή των βλαστών γινόταν κατά τη περίοδο του καλοκαιριού έως τους μήνες Οκτώβριο- Νοέμβριο.⁷² Τα τρυφερά φύλλα της μολόχας καταναλώνονταν από τους Κύπριους βραστά και σερβίρονταν με ελαιόλαδο, λεμόνι, σκόρδο και πατάτες. Οι χωρικοί συνήθιζαν να συλλέγουν τις λαψάνες από τους αγρούς τους χειμερινούς μήνες και να τις καταναλώνουν βραστές, όπως οι μολόχες.⁷¹ Μερικές νοικοκυρές παρασκεύαζαν τις μολόχες με ρύζι ή ομελέτα με αυγά, όπως και τους ανθούς των λαψάνων, τα στρουφούθκια ή τσακρούθκια, τις αγκινάρες, τα κρεμμυδόφυλλα και τις τομάτες.⁴⁷ Τα αγρέλια ήταν άγρια σπαράγγια που συλλέγονταν από τους αγρούς και καταναλώνονταν από τους Κύπριους αφού ξεπικρίζονταν σε νερό.⁷¹ Επίσης οι λαψάνες παρασκευάζονταν γιαχνί με αλεύρι.⁷¹

Λόγω της έλλειψης τεχνολογίας, οι νοικοκυρές διατηρούσαν πολλά χόρτα στο ξίδι, που καταναλώνονταν ως ορεκτικό με ελαιόλαδο.⁴⁷ Η *κάππαρη*, τα *σέλινια*, τα *πιπέρια*, τα *αγγουράκια*, οι *άγουρες ντομάτες*, οι *μπάκαλοι* και τα *τρυφερά φύλλα της σχοινιάς* παρασκευάζονταν ξιδάτα.³⁵ Οι γυναίκες ξεπικρίζαν τα χόρτα σε νερό, τα αλάτιζαν και τα έβαζαν σε δοχεία με ξίδι. Με το κουνουπίδι παρασκεύαζαν τη *μούγκρα*.⁴⁷ Για τη παρασκευή του οι νοικοκυρές έβραζαν το κουνουπίδι και το έβαζαν σε δοχείο που περιείχε σάλτσα από προζύμι. Τη μούγκρα συνήθιζαν να τη καταναλώνουν ως ορεκτικό. Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω με τα άγρια χόρτα παρασκεύαζαν πολλές πίτες όπως *σπανακόπιτες*, *ξιννιατόπιτες*, *στρουφόπιτες* και *χορτόπιτες* που περιείχαν ποικιλία άγριων χόρτων.²⁰

Το φυτό *κολοκάσια* (*Colocasia esculentum*) καλλιεργείτο στη Κύπρο για το αμυλούχο βολβό του, το *κολοκάσι*. Η πρώτη γραπτή αναφορά για το κολοκάσι αναφέρεται στο 1191μ.Χ. στο εορταστικό δείπνο που δόθηκε για το γάμο του Ριχάρδου του Λεοντόκαρδου στη Λεμεσό.³² Ο Α. Σακελλαριος αναφέρει πως οι Κύπριοι καλλιεργούσαν και εξήγαγαν κολοκάσι, ενώ ο Αρχιμανδρίτης Κυπριανός πως στο χωριό Λάπηθος παρήγαγαν το καλύτερο κολοκάσι.^{12,13} Όπως καταγράφηκε πιο πάνω το κολοκάσι καταναλωνόταν γιαχνί με κρέας και με κουκιά.⁶³ Στα χωριά της Αμμοχώστου οι νοικοκυρές συνήθιζαν να παρασκευάζουν το *κολοκάσι καπαμά* που ήταν κολοκάσι με κρέας, συνήθως αρνί, κρασί και χυμό λεμονιού.⁴⁷ Οι *πούλλες* ήταν

στενόμακρα κολοκάσια που καταναλώνονταν από τους αγρότες τηγανιτές. Οι νοικοκυρές τηγάνιζαν τις πούλλες σε λάδι μέχρι να ροδίσουν, πρόσθεταν κόλιανδρο και χυμό λεμονιού.³⁵ Κατά τη διάρκεια του ψησίματος δεν ανακάτευαν με τις πούλλες με πιρούνι αλλά τίναζαν τη κατσαρόλα, γι' αυτό και ονομαζόταν πούλλες αντιναχτές.



Εικόνα 13. Βολβοί Κολοκασσιού.

Τα λαχανικά συνόδευαν το κυρίως γεύμα της ημέρας των Κυπρίων. Οι νοικοκυρές μαγείρευαν άγρια χόρτα με διάφορους τρόπους, βραστά, με ρύζι, γιαχνί, με αυγά για να εμπλουτίσουν τη γεύση τους. Το κολοκάσι ήταν ιδιαίτερο λαχανικό που μαγειρευόταν είτε με κρέας και κουκιά, είτε γιαχνί. Τέλος για τη διατήρηση των χόρτων οι νοικοκυρές διατηρούσαν τα λαχανικά σε ξύδι.

4. Συμπεράσματα.

Στόχος της παρούσας εργασίας ήταν η ανάδειξη του λειτουργικού και συμβολικού ρόλου των τροφίμων και των εδεσμάτων της κυπριακής παραδοσιακής διατροφής. Η καταγραφή των μεθόδων παρασκευής και διατήρησης των τροφίμων, οι διατροφικές συνήθειες των αγροτών, η παρουσία των εδεσμάτων στον εθιμικό-θρησκευτικό κύκλο, η σημασία τους στις περιστάσεις ζωής των Κυπρίων και η χρήση τους στη λαϊκή ιατρική, έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον μετά την ανάδειξη της Μεσογειακής διατροφής ως Μνημείο Άυλη Παγκόσμια Κληρονομιά από την UNESCO.⁷

Το λαογραφικό υλικό που βρέθηκε παρέχει πληροφορίες που αφορούν τα ήθη και έθιμα του κυπριακού λαού. Παρόλα αυτά οι λαογράφοι δεν καταγράφουν τις διατροφικές συνήθειες του λαού με κύριο άξονα τα τρόφιμα και τα εδέσματα., ούτε εξάγουν επαγωγικά συμπεράσματα για το λειτουργικό και συμβολικό ρόλο των τροφίμων. Η έλλειψη βιβλιογραφίας δημιούργησε την ανάγκη για την έρευνα και τη μελέτη του λαογραφικού υλικού, εξάγοντας συμπεράσματα που αφορούν τα τρόφιμα ως προς τις μεθόδους παρασκευής και διατήρησης, τον εθιμικό κύκλο και την διατροφική σημασία τους στην καθημερινή ζωή των Κυπρίων. Ως εκ τούτου η παρούσα μελέτη αποτελεί την πρώτη και σημαντική ανάλυση της κυπριακής δίαιτας που επάγεται στα πλαίσια της μεσογειακής διατροφής.

Οι πληροφορίες που συλλέχθηκαν ομαδοποιήθηκαν στις κύριες κατηγορίες τροφίμων: Δημητριακά, Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, Κρέας και παρασκευάσματα, Ψάρια και Μαλάκια, Λιπαρές ύλες, Ξηροί καρποί, Όσπρια, Φρούτα και Λαχανικά. Από το υλικό προέκυψε ότι η διατροφή των Κυπρίων βασιζόταν στην αυτάρκεια, ήταν ανάλογη της διαθεσιμότητας των πρώτων υλών που υπόκεινται στη γεωγραφική διαφοροποίηση, ενώ η Κύπρια γυναίκα είχε πρωταρχικό ρόλο στη παρασκευή τροφίμων. Επίσης οι διατροφικές συνήθειες των Κυπρίων ήταν άρρηκτα συνδεδεμένες με τη θρησκεία και την εποχικότητα.

Η γεωγραφική θέση ενός τόπου καθορίζει τις καλλιέργειες και τις χρήσεις των πρώτων υλών. Οι Κύπριοι που ζούσαν στις πεδιάδες καλλιεργούσαν τη γη με σιτηρά,¹⁷ ενώ αυτοί που ζούσαν στα ορεινά ανέπτυξαν την κτηνοτροφία.⁴⁵ Οι κάτοικοι της Μεσαορίας καλλιεργούσαν το καλύτερο σιτάρι της Κύπρου και παρήγαγαν προϊόντα που κατείχαν σημαντική θέση στο κυπριακό τραπέζι, με σημαντικότερο όλων το ψωμί.¹⁷ Για τους γεωργούς το σημαντικότερο προϊόν του σιταριού ήταν το ψωμί αφού ήταν μέρος του προσφαγιού,³⁴ ενώ το πλιγούρι αποτελούσε το μεσημεριανό γεύμα των θεριστών τους καλοκαιρινούς μήνες.¹⁸ Αντίθετα οι

κάτοικοι των ορεινών περιοχών ασχολούνταν με τη κτηνοτροφία και την αμπελουργία, αναπτύσσοντας μεθόδους παρασκευής προϊόντων όπως το χοιρομέρι, η ποσυρτή, η ζαλατίνα, το λαρτίν, ο πολτός, το κρασί, οι ματσιές, που αποτελούσαν και το προσφάγι τους.^{15,43} Ενώ οι βοσκοί με το γάλα παρήγαγαν το κυπριακό τυρί, το χαλούμι που παρότι θεωρείτο από τους ίδιους ευτελές προϊόν, προσέδιδε επιπλέον εισόδημα.¹⁵ Επιπλέον οι νοικοκυρές των ορεινών περιοχών χρησιμοποιούσαν το ελαιόλαδο με φειδώ στη μαγειρική, σε αντίθεση με τις νοικοκυρές των πεδινών.³⁷ Η κύρια λιπαρή ύλη που χρησιμοποιείτο από τους κατοίκους της Πάφου και του Ριζοκαρπάσου στα εδέσματα ήταν η χοιρινή μίλλα.³⁷ Γεγονός που δικαιολογείται από τις γραφές, αφού επί Οθωμανικής κυριαρχίας στο νησί τα περισσότερα ελαιόδεντρα των περιοχών αυτών κάηκαν.¹³ Ακόμα στα κρασοχώρια (επαρχία Λεμεσού και Πάφου) η κύρια γλυκαντική ύλη που χρησιμοποιείτο για τη παραγωγή εδεσμάτων ήταν το έψημα, ενώ στα χωριά της Κερύνειας το χαρουπόμελο.^{15, 67} Παρόλο που ήταν δύο διαφορετικά προϊόντα η κύρια χρήση τους ήταν ίδια, γι' αυτό μάλλον και οι κάτοικοι τα αποκαλούσαν και τα δύο έψημα. Οι κάτοικοι των χωριών της Πάφου κυνηγούσαν αγρινά που ζούσαν στη περιοχή και παρασκεύαζαν απόχτι, σε αντίθεση με τους κατοίκους των χωριών της Πιτσιλιάς που παρασκεύαζαν απόχτι με κρέας αίγας.^{37,46}

Στις περισσότερες διεργασίες παρασκευής προϊόντων η γυναίκα είχε πρωταγωνιστικό ρόλο. Η Κύπρια γυναίκα εκτός του ότι συμμετείχε στη συλλογή των πρώτων υλών, σιταριού, ελιών, χαρουπιών, σταφυλιών, γάλακτος, ήταν αυτή που επεξεργάζονταν και παρασκεύαζε τα βασικά προϊόντα του κυπριακού σπιτιού. Με υπομονή άλεθε το σιτάρι και ζύμωνε ψωμί και ζυμαρικά για την οικία, επεξεργαζόταν το γάλα και το χοιρινό κρέας για τη παραγωγή τυριών και αλλαντικών αντίστοιχα, ενώ διαχειριζόταν με ιδιαίτερο τρόπο τα χαρούπια, το χυμό σταφυλιών, τα φρούτα και τα λαχανικά για τη παρασκευή χαρουπόμελου, παλουζέ, γλυκά του κουταλιού και ξιδάτων χόρτων. Ο ρόλος της δεν περιοριζόταν μόνο στη παρασκευή του καθημερινού φαγητού εντός της οικίας, αλλά και εκτός αυτής, αφού αυτή είχε την επιμέλεια παρασκευής εδεσμάτων για τους εργάτες τις περιόδους συγκομιδής.¹⁷ Επιπλέον η έλλειψη τεχνολογίας την οδήγησε στην εύρεση τρόπων διατήρησης των παρασκευασμάτων. Τα ζυμαρικά και τον τραχανά τα αποξηραινει στον ήλιο και τα φύλασσε σε υφασμάτινες τσάντες,³⁹ τα χαλούμια τα διατηρούσε σε ελαιόλαδο ή νερόγαλο,³⁹ τα κουμνιαστά κρέατα σε λίπος χοίρου,³⁷ τις ελιές σε άλμη.⁵⁵ Με τα φρούτα παρασκεύαζε γλυκά του κουταλιού και μαρμελάδες,⁶¹ ενώ τα άγρια χόρτα τα μετέτρεπε σε τουρσιά.³⁵ Ο περιορισμένος χρόνος που είχε λόγω της ανατροφής των παιδιών, την οδήγησαν στη παρασκευή άζυμων ψωμιών που ψήνονταν γρήγορα και εύκολα στη σάτζη, τις πλάκες και τη νισκιά.²⁰ Η αναζήτηση νέων γεύσεων σε συνδυασμό με τη φτώχεια την καθοδήγησαν στον εμπλουτισμό των εδεσμάτων με κρασί,³⁵ έψημα,²³ χαρουπόμελο,³⁵

γάλα³³ και στο συνδυασμό οσπρίων με ρύζι, κολοκάσι, τριν,²⁰ δημιουργώντας παρά την άγνοια της edésματα πλήρη σε θρεπτικά συστατικά.

Ο Κυπριακός λαός, ήταν βαθιά θρησκευόμενος παρά τους αλλόθρησκους κατακτητές που κατά καιρούς τον εξουσίαζαν.⁹ Μέσα στους χρόνους, οι Κύπριοι κατάφερε να διαφυλάξουν το χριστιανικό πνεύμα και να αναπτύξουν για κάθε σημαντική εορτή ιδιαίτερα edésματα. Από τις σημαντικότερες εορτές ήταν τα Χριστούγεννα όπου οι γυναίκες παρασκεύαζαν τα σησαμωτά, τα κούμουλα, τις γεννόπιττες, τα χριστόψωμα και τον άη βασίλη, ενώ το Πάσχα παρασκεύαζαν τις φλαούνες και τις πασκιές.²⁰ Τα Θεοφάνεια παρασκεύαζαν ξεροτήανα για να διώξουν τους καλικάντζαρους.²⁰ Την εβδομάδα της τυροφάγου κατανάλωναν τα πουρέκκια που περιείχαν χαλούμι ή αναρή, τις ραβιόλες και τις τσιπτόπιττες.³⁷ Στο τραπέζι τις ημέρες των Απόκριων περιλάμβανε κρέας και παρασκευάσματα του, αφού είχε προηγηθεί η σφαγή του χοίρου.³⁷ Επιπλέον ειδικά ψωμιά, οι παννυσίδες και οι άρτοι παρασκευάζονταν στις εορτές Αγίων ή στα μνημόσυνα και στις κηδείες.²⁰ Στις κηδείες ήταν απαραίτητη η παρασκευή κολλύβων με σπόρους σιταριού για να μνημονευτεί η ψυχή του νεκρού. Ακόμα όλες οι γεωργικές εργασίες ξεκινούσαν με προσευχή, οι γεωργοί πριν τη σπορά καθαγίαζαν το σπόρο, ενώ οι αμπελουργοί το σταφύλι.¹⁵ Το ίδιο συνέβαινε και κατά την παρασκευή τροφίμων. Οι παραγωγοί τυριών,³⁹ κρασιού¹⁵ και οι σφαγείς του χοίρου ³⁷ πριν την έναρξη των διαδικασιών μεταποίησης έκαναν το σταυρό τους και προσεύχονταν. Τέλος οι Κύπριοι νήστευαν κάθε Τετάρτη και Παρασκευή γι' αυτό οι νοικοκυρές παρασκεύαζαν συχνά όσπρια και κατανάλωναν ζυμαρικά με χαρουπόμελο ή έψημα, για να αντικαταστήσουν το τυρί.^{63, 33}

Όπως σήμερα, η διασκέδαση των Κυπρίων πάντοτε περιλάμβανε τροφή. Από τη γέννηση ενός παιδιού έως και το γάμο συναντούμε παρασκευάσματα και edésματα που δήλωναν τη χαρά τους. Στη γέννηση ενός παιδιού οι γυναίκες παρασκεύαζαν τα λεχουζούδκια, ενώ στο γάμο το ρέσιν.^{20,26} Μετά το τέλος της συγκομιδής των σιτηρών, ο γεωργός καλούσε συγγενείς και εργάτες στην οικία του για να καταναλώσουν μακαρόνια και να του ευχηθούν «καλή ποθερκά».¹⁸ Το ίδιο συνέβαινε και με τους αμπελουργούς που μετά τη φύτευση του αμπελιού, συγγενείς και γείτονες μαζεύονταν στην οικία του ιδιοκτήτη για να φάνε και να ευχηθούν «καλή σοδιά».¹⁵ Η σφαγή του χοίρου ήταν μια ιεροτελεστία που συμμετείχαν φίλοι, συγγενείς και γείτονες. Η οικογένεια για να τους ευχαριστήσει για τη βοήθεια που της παρείχαν, τους καλούσε για φαγητό, μετά τη σφαγή για να καταναλώσουν τα πρώτα κομμάτια κρέατος από το σφαχτό.³⁷ Αντίστοιχα στις κηδείες οι συγγενείς μαζεύονταν και έτρωγαν την παρηγορρά προς μνήμη του νεκρού.¹⁷

Η αλληλοβοήθεια των κατοίκων του νησιού φαίνεται από τη συνεργασία των γυναικών τόσο στη παρασκευή τυριών όσο και ζυμαρικών. Οι συνθήκες που οδήγησαν τις γυναίκες στη δημιουργία συνεταιρισμών για τη παρασκευή τυριών ήταν οι μικρές ποσότητες γάλακτος που είχαν στη διάθεση τους, όπως και η έλλειψη μέσων διατήρησης του γάλακτος.³⁹ Η παρασκευή ζυμαρικών απαιτούσε πολυχερία, γι' αυτό και τα βράδια των θερινών μηνών οι γυναίκες μαζεύονταν στα στενά για να «κόψουν μακαρόνια».¹⁸ Άλλωστε πριν τις Κυριακές και τις εορτές οι εργάτριες του θερισμού μαζεύονταν στο σπίτι του ιδιοκτήτη για να παρασκευάσουν μακαρόνια για την επόμενη ημέρα. Επιπλέον τα ζυμώματα του γάμου και η παρασκευή του ρεσιού απαιτούσε τη βοήθεια των φιλενάδων της νύφης.²⁰

Μέσα από τη βιβλιογραφία φαίνονται οι επιρροές των κατακτητών στη παραδοσιακή διατροφή. Οι Φράγκοι δίδαξαν στους κατοίκους της Ανώγυρας τη παρασκευή παστελιού και ανέπτυξαν την οινοποίηση στα χωριά της Λεμεσού.^{67,68} Οι Τούρκοι ήταν οι κύριοι παρασκευαστές του γιαουρτιού, που όπως φαίνεται επηρέασαν στη κατανάλωση του από τους Κύπριους, που συνήθιζαν να το καταναλώνουν με πλιγούρι πλάφι.³⁹ Επιπλέον εδέσματα έχουν ονόματα από ξένες λέξεις όπως οι φλαούνες από το αγγλικό flap και ο λαγός τσιβκιά από το γαλλικό civet.^{32,37} Η λέξη μπούκκωμα που δηλώνει το δεκατιανό γεύμα (πρόγευμα) προέρχεται από το ιταλικό bocca που σημαίνει στόμα.⁶⁷

Ο όγκος του υλικού που μελετήθηκε αφορούσε κυρίως τρόφιμα και παρασκευάσματα από σιτάρι. Από αυτό, μπορούμε να εξάγουμε το συμπέρασμα ότι η βάση της διατροφής των Κυπριών βασιζόταν στα δημητριακά. Τα φρούτα καταναλώνονταν νωπά ή αποξηραμένα ως μέρος του προσφαγιού καθημερινά.¹⁵ Το ίδιο συνέβαινε με τα λαχανικά που διατηρούνταν σε ξύδι και καταναλώνονταν ως ορεκτικό.³⁵ Το κρέας ήταν λιγιστό και ακριβό γι' αυτό καταναλωνόταν συνήθως τις Κυριακές και με μορφή αλλαντικών.³⁷ Η αλιεία δεν ήταν ανεπτυγμένη στο νησί γι' αυτό και δεν βρέθηκαν πολλά εδέσματα με ψάρια.¹⁵ Αντίθετα τα όσπρια συνδυάζονταν με δημητριακά και καταναλώνονταν συχνά, παρέχοντας έτσι την απαραίτητη πρωτεΐνη.²⁰ Τα πουλερικά, τα αυγά, τα σαλιγκάρια και το κρέας κυνηγιού συνεισέφεραν στη πρόσληψη πρωτεΐνης, εμπλουτίζοντας έτσι τις γεύσεις των Κυπριών.^{37,50} Οι αναφορές δεν κάνουν λόγο για καθημερινή χρήση του γάλακτος, αλλά για τα γαλακτοκομικά προϊόντα ως μέρος του προσφαγιού.³⁹ Επίσης στη περιοχή του Ριζοκαρπάσου είχαν τη συνήθεια να καταναλώνουν ζυμαρικά βρασμένα σε γάλα, που παραπέμπει στη σημερινή συνήθεια κατανάλωσης δημητριακών με γάλα.³⁴ Η κύρια λιπαρή ύλη διέφερε από περιοχή σε περιοχή. Στις περιοχές με ελαιόδεντρα το ελαιόλαδο ήταν η κύρια λιπαρή ύλη που χρησιμοποιούσαν οι κάτοικοι, ενώ η μίλλα συνηθιζόταν στις φτωχότερες περιοχές.³⁷ Αντίστοιχα οι ελιές

καταναλώνονταν από τους χωρικούς ως προσφάγι, ενώ άλλοι κατανάλωναν λαρδί.^{37, 56} Επιπλέον το κρασί και η ζιβανία ήταν τα κύρια αλκοολούχα ποτά που κατανάλωναν οι Κύπριοι καθημερινά είτε το πρωί πριν τις γεωργικές εργασίες είτε με το φαγητό.¹⁵ Από όλα αυτά προκύπτει ότι η κυπριακή παραδοσιακή διατροφή είχε τα κύρια χαρακτηριστικά της Μεσογειακής διατροφής.

Τέλος, η εργασία πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια του έργου δημιουργίας ενός εικονικού μουσείου κυπριακών τροφίμων και διατροφής, που έχει σαν στόχο τη διασφάλιση της κυπριακής παραδοσιακής διατροφής. Η προώθηση του εικονικού μουσείου κυπριακών τροφίμων και διατροφής σε σχολικούς χώρους, σε επαγγελματίες τροφίμων και σε βιομηχανίες τροφίμων θα βοηθήσει στη διασφάλιση της πολιτισμικής κληρονομιάς του τόπου. Μελλοντική έρευνα και καταγραφή πληροφοριών απαιτείται για τον εμπλουτισμό της βάσης δεδομένων.

5. Βιβλιογραφία

1. Keys A. et al. The diet and 15-year death rate in the seven countries study. Am J Epidemiol 1986;124:6:903-15.
2. Rumans ME et al. Mediterranean-style dietary pattern, reduced risk of metabolic syndrome traits, and incidence in the Framingham Offspring Cohort. Am J Clin Nutr 2009;90:6:1608-14.
3. Tzouroulaki E et al. Dietary habits and cardiovascular disease risk in middle-aged and elderly populations: a review of evidence. Clin Inter Aging 2009;4:319-30.
4. Kastorini CM et al. Mediterranean diet and diabetes prevention: myth or fact? World J Diabetes 2010 15;1:3: 65-67
5. Garaulet M. et al. Behavioural therapy in the treatment of obesity (II): role of the Mediterranean diet Nutr Hosp. 2010;25:1:9-17.
6. Trichopoulou A. et al. Traditional foods: a science and society perspective. Food Science and Technology 2007; 18:420-427.
7. UNESCO. Convention for the safeguarding of the intangible culture heritage. Intergovernmental committee for the safeguarding of the intangible cultural heritage. Fifth session Nairobi, Kenya, 15 to 19 November 2010. available at <http://www.unesco.org/culture/ich/doc/src/ITH-10-5.COM-CONF.202-6-EN.pdf>
8. González Turmo I. The Mediterranean diet as a heritage object. Quaderns de la Mediterrània 2010;13: 45-49.
9. Mallinson W. Κύπρος Ιστορική Επισκόπηση. Λευκωσία, Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών, 2009.
10. Dalby A. Οι κήποι του Αλκίνοου. Κεφ 2. In: Σειρήνια Δείπνα. Ηράκλειο, Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης, 2001: 60-70, μετάφραση Πατρικίου Ε.
11. Μυρανθέως Ι. Περί των αρχαίων Κυπρίων. Αθήνα, Τύποις Σ. Οικονόμου & Λ. Μηλιάδου, 1868:ζ´
12. Αρχιμανδρίτη Κυπριανού. Ιστορία Χρονολογική της Νήσου Κύπρου , πρώτη έκδοση 1788 Λευκωσία, Εκδόσεις Παλιγγενεσίας, 1971: 363-9, επανέκδοση.
13. Σακελλάριου ΑΑ. Τα Κυπριακά τόμος 1. Αθήνα, Εκδόσεις ΙΩ Αγγελόπλου, 1855.
14. Μαραγκού Α, Λοΐζου Α. Η ζωή στην Κύπρο στα χρόνια της Φραγκοκρατίας και της Βενετοκρατίας (1191-1571). Λευκωσία, Εκδόσεις Δήμου Λευκωσίας, 1985: 50-140.
15. Ιωνάς Ι. Παραδοσιακά επαγγέλματα της Κύπρου. Λευκωσία, Δημοσιεύματα του κέντρου επιστημονικών ερευνών XXXVII, 2001

16. Παπαχαλαράμπους ΓΧ. Κυπριακά Ήθη και έθιμα. Λευκωσία, Δημοσιεύματα εταιρείας κυπριακών σπουδών, 1965.
17. Κυπριανού ΘΧ. Το σιτάρι. Λαογραφική Κύπρος 2003;33:53:64-69.
18. Κυπριανού ΠΧ. Παραδοσιακά ζυμαρικά. Λαογραφική Κύπρος 1990;20:40:93-94.
19. Χατζιωνάς Σ. Το φαγητό στην Άλωνα. Λαογραφική Κύπρος 1971;1:3:118-121.
20. Κυπρή ΘΔ, Πρωτόπαπα ΚΑ. Παραδοσιακά ζυμώματα της Κύπρου. Λευκωσία, Δημοσιεύματα του κέντρου επιστημονικών ερευνών XVIII, 2003.
21. Προδρόμου Α. Παρασκευάσματα από σιτάρι. Λαογραφική Κύπρος 1982;12:32:133-135.
22. Κυθρεώτης Ι. Σημειθκια με τα κουκκουρούθκια. Λαογραφική Κύπρος 1971;1:1:80
23. Κυπριανου Χ. Μερικές κυπριακές τροφές του χωριού Τσακκίστρα. Λάπηθος, Εκδόσεις Γυμνασίου Λαπήθου, 1970.
24. Δευτεραίου ΑΝ. Ο άρτος κατά τη γέννησιν και την τελευτήν. Αθήνα, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Φιλοσοφική Σχολή- διατριβή, 1978
25. Αθανασάκης ΑΝ. Το ρέσιν και τα Ελευσίνα μυστήρια. Λαογραφική Κύπρος 1976;6:16: 9-20
26. Φαρμακίδης ΞΠ. Κυπριακά Εδέσματα Λαογραφική Κύπρος 2002;32:52:129
27. Γιαγκουλής ΓΚ. Θησαυρός κυπριακής διαλέκτου. Λευκωσία, Theopress, 2005, β έκδοση
28. Παπαγγέλου Ρ. Το Κυπριακό Ιδίωμα. Αθήνα, Εκδόσεις ΙΩΛΚΟΣ, 2001
29. Ρουσούνιδης ΑΧ. Δέντρα στην ελληνική λαογραφία με ειδική αναφορά στην Κύπρο. Λευκωσία, Δημοσιεύματα του κέντρου επιστημονικών ερευνών XIII, 1988, Τόμος Α.
30. Πανάρετου Α. Κυπριακή γεωργική Λαογραφία. Λευκωσία, Εκδόσεις Συνεργατικής Κεντρικής Τραπέζης, 1965.
31. Αθανασιάδου Α. Συνταγές ζυμαρικών από κατεχόμενα χωριά της Κύπρου. Λαογραφική Κύπρος 1985;15:35:81-93.
32. Υπουργείο Γεωργίας Φυσικών Πόρων και Περιβάλλοντος. Γαστρονομικός Χάρτης Κύπρου. Λευκωσία, Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών, 2011.
33. Κυθρεώτης Ι. Κυπριακά Ζυμαρικά. Λαογραφική Κύπρος 1978;8:22:15-16.
34. Σαμαράς ΠΜ. Παραδοσιακές τροφές από ζυμάρι. Λαογραφική Κύπρος 1992;22:42:83-86.
35. Πετάση Γ. Η κωμόπολη της Κυθρέας. Λευκωσία, Τυπογραφείο Στέλιου Λειβαδιώτη, 1992.
36. Ταουσιάνης ΧΝ. Οι πισίες. Λαογραφική Κύπρος 2003;33:53:177-179.
37. Ξιούτα Π. Κυπριακή λαογραφία των ζώων. Λευκωσία, Δημοσιεύματα του κέντρου επιστημονικών ερευνών XXXVIII, 1978.

38. Διονυσίου Α. Η Χάρτζια. Λεμεσός, ΣΟΓΕΚ, 1993.
39. Ριζοπούλου -Ηγουμενίδου Ε. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα στον ετήσιο κύκλο της παραδοσιακής ζωής στην Κύπρο. In Η ιστορία του ελληνικού γάλακτος και των προϊόντων του, Ι΄ τριήμερο εργασίας Ξάνθης. Αθήνα, Πολιτιστικό Ίδρυμα Ομίλου Πειραιώς, 2005.
40. Μαλλιώτης Σ, Τρισελιώτης Γ, Κουάλης Τ. Αφιέρωμα στο χαλλούμι-το παραδοσιακό προϊόν της Κύπρου. Περιοδικό Αγρότης 2008;439
41. Τυπογραφείο Κυπριακής Δημοκρατίας. Ονομασίες προέλευσης και γεωγραφικές ενδείξεις γεωργικών προϊόντων ή τροφίμων. Επίσημη εφημερίδα Κυπριακής Δημοκρατίας 2008;4248:1257-1290.
42. Welz G, Andilios N. Modern methods for producing the traditional: the case of making halloumi cheese in Cyprus. Pages 217-230.
43. Νεοφύτου Κ. Συντήρηση κρέατος. Λαογραφική Κύπρος, 1991;21:41: 63-73.
44. Κυριάκου Δ. Το χωριό μου η Ξυλοτύμπου. Λευκωσία, Τυπογραφείο Α. Αλωνεύτη, 2004.
45. Υπουργείο Γεωργίας Φυσικών Πόρων και Περιβάλλοντος, Χούτρη Μ. Παραδοσιακά αλλαντικά της Κύπρου. Λευκωσία, Γραφείο τύπου και πληροφοριών, 2009, 2^η έκδοση.
46. Χατζηθεοδούλου Ι. Το απόχτιν. Λαογραφική Κύπρος, 1973;3:7;28
47. Υπουργείο Γεωργίας, Φυσικών Πόρων και Περιβάλλοντος. Κυπριακά παραδοσιακά παρασκευάσματα. Λευκωσία, Γραφείο τύπου και πληροφοριών, 2006, 9^η έκδοση.
48. Στυλιανού ΘΠ. Λευκαρίτικος Τταβάς. Λαογραφική Κύπρος 1987;17:37:132.
49. Άγνωστος? Τα μανιτάρια και οι καραόλοι του τόπου μας. Λαογραφική Κύπρος 1972;2:2:35-44.
50. Κάτζη Μ. Οι τροφές που μας έδινε η φύση. Λαογραφική Κύπρος 2000;30:50:104-110.
51. Outram AK., «Comparing levels of subsistence stress amongst Norse settlers using levels of bone fat as an indicator», Environmental Archaeology 2003;8:2:119-128
52. Βαρβόγλης Α. Η Χημεία στο πιάτο. Αθήνα, Εκδόσεις Κάτοπτρο, 2008, σ. 255-285.
53. Nicolaou-Konnari A, Schabel C. Cyprus: Society and Culture 1191-1374. Netherlands, Martinus Nijhoff Publishers and VSP, 2005.
54. Ohnefalsch-Richter M. Ελληνικά ήθη και έθιμα στη Κύπρο. Λευκωσία, Πολιτιστικό Κέντρο Λαϊκής Τράπεζας, 1994, σ.104, μετάφραση ΑΓ. Μαραγκού
55. Υπουργείο Γεωργίας Φυσικών Πόρων και Περιβάλλοντος. Η ελιά. Λευκωσία, Γραφείο τύπου και πληροφοριών, 2000.
56. Αρχιμανδρίτης Χατζηκώστας Λ. Η ελιά στο χωριό μου την εποχή του μεσοπολέμου. Λαογραφική Κύπρος. 1995;25:45:149-154.
57. Κυθραιώτου Φ. Το Κυπριακό μαυρόλαδο. Λευκωσία, εφημ. Καθημερινή 28.3.2004

58. Υπουργείο Γεωργίας Φυσικών Πόρων και Περιβάλλοντος. Διατήρηση ελιών και παρασκευάσματα από ελιές . Λευκωσία, Γραφείο τύπου και πληροφοριών, 2008, 14^η έκδοση.
59. Χατζηκυριάκου ΓΝ. Αρωματικά και αρτυματικά φυτά στην Κύπρο. Λευκωσία, Πολιτιστικό Ίδρυμα Τραπεζίης Κύπρου , 2007.
60. Πανάρετος Α. Η πίσσα της Πάφου. Λαογραφική Κύπρος 1979;9:26:53-54.
61. Υπουργείο Γεωργίας Φυσικών Πόρων και Περιβάλλοντος. Παραδοσιακά γλυκά του κουταλιού και μαρμελάδες. Λευκωσία, Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών, 2006.
62. Υπουργείο Γεωργίας Φυσικών Πόρων και Περιβάλλοντος. Η καλλιέργεια του λουβιού, Λευκωσία, Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών, 2009.
63. Αρχιμανδρίτης Χατζηκώστας Λ. Τα κουκιά στη διαίτα και την παράδοση του λαού μας. Λαογραφική Κύπρος 1986;16:36:103-107.
64. Μελιφρονίδης ΙΔ. Οι καρποί της ροδιάς. Λαογραφική Κύπρος. 1980;10:30:162-3.
65. Λάμπρου ΠΝ. Τα σύκα τα παστά. Λαογραφική Κύπρος 1980;10:29:84.
66. Αρχιμανδρίτης Χατζηκώστας Λ. Η χαρουπιά στο χωριό μου την εποχή του μεσοπολέμου. Λαογραφική Κύπρος 1994;24:44:105-114.
67. Αποστολίδου- Ορφανίδου Ε. Το παστέλλιν της Ανώγυρας. Λαογραφική Κύπρος, 1991;21:41:95-99.
68. Παπαδόπουλος ΑΓ. Κομμανδαρία, το πατροπαράδοτο κρασί της Κύπρου. Λαογραφική Κύπρος 1976; 6:17:65-71.
69. Υπουργείο Γεωργίας Φυσικών Πόρων και Περιβάλλοντος. Παραδοσιακά προϊόντα από χυμό σταφυλιού. Λευκωσία, Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών, 2009.
70. Φιλοθέου Γ. Μελισσοκομία. Λαογραφική Κύπρος 1980;10:29:81-83
71. Κυπριανού ΠΧ. Τα κολοκυθάκια κι η χρήση τους. Λαογραφική Κύπρος 1997;27:47:128.
72. Ευαγγελίδης Ε. Η διατριβή της μολόχας στη Κύπρο. Άρθρο του Τμήματος Γεωργίας, [http://www.moa.gov.cy/moa/da/da.nsf/All/A3074FCFC12822A0C22573320026F764/\\$file/KalliergiaMolohias.pdf?OpenElement](http://www.moa.gov.cy/moa/da/da.nsf/All/A3074FCFC12822A0C22573320026F764/$file/KalliergiaMolohias.pdf?OpenElement)