



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΗΣΤΗΜΙΟ

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ «ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ-ΔΙΑΤΡΟΦΗ»**

Μεταπτυχιακή Διατριβή

**ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΓΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ ΑΠΟ ΤΗΝ
ΠΡΟΪΣΤΟΡΙΚΗ ΜΕΧΡΙ ΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΠΟΧΗ**

Βαρβάρα Γιάγκου



Τριμελής Επιτροπή:

Αντωνία-Λήδα Ματάλα, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Ανθρωπολογίας της Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο - **Επιβλέπουσα Καθηγήτρια**

Ευάγγελος Πολυχρονόπουλος, Αναπληρωτής Καθηγητής Προληπτικής Ιατρικής και Διαιτολογίας - Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Μαρία Γιαννακούλια, Επίκουρη Καθηγήτρια Διατροφής και Διαιτητικής Συμπεριφοράς, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Αθήνα 2012

**ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΓΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΤΗΝ
ΚΥΠΡΟ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΪΣΤΟΡΙΚΗ ΜΕΧΡΙ ΤΗ
ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΠΟΧΗ**



ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα ήθελα να ευχαριστήσω ιδιαίτερα τη Δρ. Ματάλα Αντωνία-Λήδα, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Ανθρωπολογίας της Διατροφής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθηνών, η οποία είχε την άμεση επίβλεψη της εργασίας αυτής, για την εξαιρετική συνεργασία, τη συνεχή υποστήριξη, την καθοδήγηση, καθώς επίσης για το συνεχές και αμείωτο ενδιαφέρον και το χρόνο που αφιέρωσε καθ' όλη τη διάρκεια της εκπόνησης της παρούσας μελέτης.

Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον Δρ. Πολυχρονόπουλο Ευάγγελο, Αναπληρωτή Καθηγητή Προληπτικής Ιατρικής και Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθηνών και τη Δρ. Γιαννακούλια Μαρία, Επίκουρη Καθηγήτρια Διατροφής και Διαιτητικής Συμπεριφοράς, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο για το ενδιαφέρον, τη διόρθωση και την αξιολόγηση της εργασίας αυτής.

Ευχαριστώ θερμά και τη Δρ. Χρυσταλλένη Λαζάρου, Εκπαιδευτικό, Διαιτολόγο και Ειδικό Επιστήμονα στο Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου για την άριστη συνεργασία στο πλαίσιο του έργου για τη δημιουργία του Εικονικού Μουσείου Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής - όπου μέρος της έρευνας για το συγκεκριμένο ερευνητικό έργο εμπίπτει στην εργασία αυτή - καθώς και για τη διαρκή καθοδήγηση και υποστήριξη. Επιπρόσθετα, θα ήθελα να ευχαριστήσω και όλη την ερευνητική ομάδα του έργου Εικονικό Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής για την άριστη συνεργασία κατά τη διάρκεια της διεκπεραίωσης του έργου αυτού.

Ακόμη, θα ήθελα να ευχαριστήσω τη Γραμματεία του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Εφαρμοσμένης Διαιτολογίας-Διατροφής», και ειδικότερα την κ. Ελένη Σοφού, για τη συνεχή ενημέρωση και καθοδήγηση καθ' όλη τη διάρκεια του μεταπτυχιακού αυτού, αλλά και για τη βοήθεια της στη διάρκεια της υποβολής και παρουσίασης της συγκεκριμένης εργασίας.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους γονείς μου, Γιάγκο και Ευτυχία, για τη συνεχή υποστήριξη τους, υλική και ηθική, όλα αυτά τα χρόνια και ειδικότερα την περίοδο των σπουδών μου, στους οποίους μάλιστα θα ήθελα να αφιερώσω την εργασία αυτή.

Ευχαριστώ θερμά, όλους εσάς που με οποιονδήποτε τρόπο βοηθήσατε στην πραγματοποίηση αυτής της μελέτης.

*Κι αν είσαι
στο σκαλί το πρώτο
πρέπει να σαι υπερήφανος
κ' ευτυχισμένος.
Κι αυτό ακόμη
το σκαλί το πρώτο
πολύ από τον κοινό κόσμο
απέχει.*

Κ. Καβάφης

ΠΕΡΙΛΗΨΗ:

Εισαγωγή: Η διαίτα των πληθυσμών που κατοικούν τις βόρειες ακτές της Μεσογείου κατέχει ξεχωριστή θέση στην επιστημονική βιβλιογραφία, ωστόσο οι πληροφορίες που υπάρχουν είναι περιορισμένες και αποσπασματικές. Η μελέτη των διαιτητικών συνηθειών που επικρατούσαν τους περασμένους αιώνες στις χώρες της Μεσογείου θα μπορούσε να συμβάλει στην κατανόηση των ιστορικών παραμέτρων της Μεσογειακής διαίτας. Η αποκάλυψη έτσι των ιστορικών παραμέτρων της διατροφής που ακολουθούσαν οι ελληνικοί πληθυσμοί στην Κύπρο - ένα νησί της Ανατολικής Μεσογείου - εντάσσεται στην ευρύτερη μελέτη της εξέλιξης του προτύπου αυτού.

Σκοπός: Να μελετηθεί και να παρουσιαστεί η διατροφή και οι γευματικές συνήθειες των Κυπρίων από την προϊστορική μέχρι τη σύγχρονη εποχή. Να καταγραφεί δηλαδή, να συγκριθεί, αλλά και να αξιολογηθεί μια σειρά πληροφοριών και δεδομένων σχετικών με τη διαθεσιμότητα και την εξασφάλιση τροφής, τις διαδικασίες παραγωγής τροφίμων, το εμπόριο, τις διατροφικές συνήθειες και τα γεύματα των κατοίκων του νησιού σε διάφορες χρονικές περιόδους, καθώς και σχετικών με τις καινοτομίες και τις κοινωνικές διαφοροποιήσεις που παρουσιάζονται σε κάθε εποχή.

Μεθοδολογία: Το υλικό για την εργασία αυτή αντλήθηκε από δημοσιευμένες μονογραφίες, ιστορικές, αρχαιολογικές και εθνολογικές μελέτες, λαογραφικό (πρωτογενές) υλικό, εργασίες δημοσιευμένες σε συλλογικούς τόμους και προφορική πληροφορία που καταγράφηκε στο πεδίο.

Αποτελέσματα: Τα δημητριακά - σιτάρι και κριθάρι - αποτέλεσαν από τα προϊστορικά χρόνια, τη βάση της διαίτας των Κυπρίων, ενώ το καθημερινό διαιτολόγιό τους συμπληρωνόταν με την κατανάλωση οσπρίων, άγριων χόρτων, λαχανικών και φρούτων. Οι κάτοικοι του νησιού ενέταξαν από πολύ νωρίς τα όσπρια στη διατροφή τους, αφού καλλιέργησαν τις φακές και τα ρεβίθια ήδη από τη νεολιθική περίοδο· ενώ τις μετέπειτα περιόδους μια μεγαλύτερη ποικιλία οσπρίων κάλυπτε σχεδόν αποκλειστικά τις ανάγκες τους σε διαιτητική πρωτεΐνη, μιας και το κρέας για πολλούς αιώνες σπάνιζε στη διατροφή των κατώτερων κοινωνικοοικονομικών τάξεων. Οι κύριες πηγές κρέατος ήταν τα αιγοπρόβατα, οι χοίροι, τα κοτόπουλα, τα κουνέλια αλλά και το κυνήγι, το οποίο διαχρονικά αποτέλεσε αγαπημένη ενασχόληση των Κυπρίων, μέσω από το οποίο εξασφάλιζαν θηράματα όπως αγρινά, αγριογούρουνα, ελάφια (μέχρι και το μεσαίωνα), λαγούς και άγρια πτηνά. Σε αντίθεση με το κυνήγι, η αλιεία δεν αποτέλεσε ποτέ μια σημαντική ασχολία για τους Κυπρίους,

εκτός από τα προϊστορικά χρόνια που αποτελούσε κυρίως μια πρακτική επιβίωσης, ούτε όμως και τα ψάρια δημοφιλή τροφή. Στη διατροφή των Κυπρίων σημαντική θέση κατείχαν το ελαιόλαδο, οι ελιές και το κρασί, το οποίο ήταν και το σημαντικότερο ποτό που συνόδευε τα γεύματα των Κυπρίων σε κάθε εποχή. Οι Κύπριοι κατανάλωναν και γλυκά, κυρίως ως «τραγήματα», δηλαδή επιδόρπια, τα οποία για πολλούς αιώνες βασίζονταν στις γλυκαντικές ύλες, *έψημα*, *χαρουπόμελο* και μέλι, ενώ μετά την ύστερη βυζαντινή περίοδο η ζάχαρη αντικατέστησε σταδιακά τις παραδοσιακές αυτές γλυκαντικές ύλες.

Συμπεράσματα-Συζήτηση: Η παραδοσιακή κυπριακή δίαιτα επάγεται στα πλαίσια του υγιεινού προτύπου της μεσογειακής διατροφής. Ωστόσο, η διατροφή και οι γευματικές συνήθειες των Κυπρίων τροποποιούνται συνεχώς και εξελίσσονται, σαν απόκριση στις συνεχείς αλλαγές του πολιτισμικού και φυσικού περιβάλλοντος. Η διατήρηση της διατροφικής κουλτούρας και η διάδοση της στις επόμενες γενιές είναι χρήσιμη, σε μια εποχή που η κυπριακή κοινωνία βιώνει τις συνέπειες των καταναλωτικών προτύπων της παγκοσμιοποίησης.

Λέξεις κλειδιά: διαιτητικές συνήθειες, γεύματα, Μεσογειακή Δίαιτα, Κύπρος

ABSTRACT:

Introduction: The diet of the people who inhabit the northern coasts of the Mediterranean has a special place in the scientific literature; however the available information is limited and fragmented. The study of dietary habits that prevailed in previous centuries in the Mediterranean countries could contribute into understanding the historical aspects of the Mediterranean diet. The revelation of historical parameters of diet followed by the Greek population in Cyprus - an island in the Eastern Mediterranean – is part of a broader study of the development of this model.

Purpose: To examine and present the nutrition and the meal habits of Cypriots from prehistoric to modern times. To record, compare, and evaluate a range of information and data related to food availability, obtaining food, food production processes, trade, eating habits and meals of the inhabitants in various temporal periods, and also related to innovations and social differences that occur in each period.

Methodology: Data were collected from published monographs, historical, archaeological and ethnological studies, published folklore (primary source) material, papers in edited volumes and oral information recorded in the field.

Results: Cereals like wheat and barley have constituted the basis of the Cypriots' diet since prehistoric times, while the daily diet had been supplemented with the consumption of legumes, wild greens, vegetables and fruit. The islanders had introduced legumes in their diet from very early, as they had cultivated lentils and chickpeas since the Neolithic period. They had also cultivated a greater variety of legumes covering almost exclusively their needs in dietary protein in subsequent periods, because the meat was scarce in the diet of the lower socioeconomic classes for many centuries. The principal sources of meat were goats, pigs, chickens, rabbits and hunting, which had diachronically been the favorite avocation of Cypriots and through hunting they had ensured meat from mouflon, wild boar, deer (until the Middle Ages), rabbits and wild birds. Contrary to hunting, fishing had never been a major avocation for Cypriots, except in prehistoric times that it was a survival practice, also fish had not been a popular food either. Olive oil, olives and wine have played an important role in Cyprus people diet, and wine had been the most important beverage that accompanied Cypriot' meals in every era. Cypriots have always consumed sweets mainly as «tragimata», sweets eaten as desserts, which had been based for many centuries on sweeteners,

«epsima» (juice of grapes), «haroupomelo» (juice of carobs) and honey, while after the Byzantine period the sugar gradually replaced these traditional sweeteners.

Discussion: The traditional Cypriot diet comes under the healthy model of Mediterranean diet. However, diet and meal habits of Cypriots are constantly being modified and evolved in response to continuous changes in the cultural and natural environment. The preservation and dissemination of food culture to sequential generations is useful as the modern Cypriot society is experiencing the consequences of nutritional transition and globalization.

Keywords: dietary habits, meals, Mediterranean Diet, Cyprus

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ:

ΕΞΩΦΥΛΛΟ	i
ΤΙΤΛΟΣ.....	ii
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	iii
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	v
ABSTRACT	v
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
Μεσογειακή Δίαιτα	1
Περιοχή έρευνας – Το νησί της Κύπρου.....	2
Καινοτομία εργασίας.....	4
ΣΚΟΠΟΣ	6
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	7
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	9
Κεφάλαιο 1^ο- Τροφή και διαιτητικές συνήθειες στην Κύπρο κατά τα προϊστορικά χρόνια	10
1.1. Εξασφάλιση τροφής μέσω κυνηγετικών δραστηριοτήτων στην αρχαιότερη αρχαιολογική θέση Αετόκρεμμος Επισκοπής.....	10
1.2. Τροφή και διαιτητικές συνήθειες των πρώτων κατοίκων της Κύπρου - Νεολιθική Εποχή.....	11
1.2.1 Πρακτικές εξασφάλισης και κατανάλωσης τροφής	12
1.2.2. Βασικά είδη διατροφής και διαιτητικές συνήθειες	14
1.3. Τροφή και διαιτητικές συνήθειες κατά τη Χαλκολιθική εποχή	16
1.3.1. Βασικά είδη διατροφής και διαιτητικές συνήθειες	16
1.3.2.Γεύματα και γευματικές συνήθειες	17
1.4. Τροφή και διαιτητικές συνήθειες κατά την Εποχή του Χαλκού	17
1.4.1. Πρακτικές εξασφάλισης τροφής - Ανάπτυξη της γεωργικής τεχνολογίας.....	18
1.4.2. Βασικά είδη διατροφής- Νεοτερισμοί και αλλαγές στη διατροφή και στις διαιτητικές συνήθειες των προϊστορικών Κυπρίων κατά την Εποχή του Χαλκού	20
1.4.3. Γεύματα και γευματικές συνήθειες	21
Κεφάλαιο 2^ο- Τροφή και διαιτητικές συνήθειες στην Κύπρο κατά την αρχαιότητα.....	10
2.1. Είδη διατροφής και διαιτητικές συνήθειες.....	22
2.1.1. Φυτικά Είδη.....	22
2.1.1.1. Δημητριακά- Παρασκευή και κατανάλωση ψωμιού	22

2.1.1.2. Λαχανικά.....	22
2.1.1.3. Φρούτα, άλλοι καρποί και μέλι.....	24
2.1.1.4. Σταφύλι και παραγωγή κρασιού	26
2.1.1.5. Ελιές και Ελαιόλαδο	29
2.1.1.6. Κυπριακό αλάτι – Χρήση του ως συντηρητικό τροφίμων.....	29
2.1.2. Ζωϊκά Είδη	30
2.1.2.1. Κρέας από ζώα εκτροφής – Κρέας από κυνήγι	30
2.1.2.2. Γαλακτοκομικά προϊόντα.....	31
2.1.2.3. Πουλερικά και πτηνά	31
2.1.2.4. Ψάρια και θαλασσινά.....	32
2.2. Εδέσματα.....	32
Κεφάλαιο 3^ο - Τροφή και διαιτητικές συνήθειες στην Κύπρο κατά τη Βυζαντινή περίοδο	34
3.1. Είδη διατροφής, πρακτικές κατανάλωσης και διαιτητικές συνήθειες.....	35
3.1.1. Φυτικά Είδη.....	35
3.1.1.1. Άρτος: Βασικό στοιχείο της βυζαντινής διατροφής – Είδη και κοινωνική διάσταση της κατανάλωσης τους	35
3.1.1.2. Λαχανικά και όσπρια	37
3.1.1.3. Φρούτα, ξηροί καρποί και άλλα επιδόρπια.....	39
3.1.1.4. Το ελαιόλαδο και οι ελιές	40
3.1.2. Ζωικά είδη	40
3.1.2.1. Κρέας και πουλερικά	40
3.1.2.2. Κρέας κυνηγιού.....	42
3.1.2.3. Ψάρια και θαλασσινά.....	43
3.1.2.4. Άλλα ζωικά προϊόντα - Τυριά και αυγά.....	44
3.1.3. Σάλτσες, αρτύματα και καρυκεύματα	45
3.2. Τεχνικές συντήρησης τροφίμων.....	46
3.3. Γεύματα και γευματικές συνήθειες των Βυζαντινών	47
3.4. Γλυκά.....	48

3.5. Ποτά	50
3.6. Διατροφικές συνήθειες Βυζαντινών και η χριστιανική εκκλησία.....	50
Κεφάλαιο 4^ο - Τροφή και διαιτητικές συνήθειες στην Κύπρο κατά τα μεσαιωνικά χρόνια	52
4.1. Πρακτικές εξασφάλισης τροφής στη μεσαιωνική Κύπρο	53
4.1.1. Κύρια γεωργικά προϊόντα	54
4.1.2. Παραγωγή δημητριακών	56
4.1.3. Καλλιέργεια ζαχαροκάλαμου και παραγωγή ζάχαρης.....	57
4.1.4. Αλάτι – Φυσικές πηγές στο νησί.....	60
4.1.5. Το κυνήγι στη μεσαιωνική Κύπρο	61
4.1.5.1. Πρακτικές συλλογής και βρώσης μικρών εδώδιμων πουλιών (αμπελοπουλιών).....	62
4.2. Είδη διατροφής και διαιτητικές συνήθειες.....	63
4.3. Νεότερισμοί στη διατροφή.....	70
4.4. Κυπριακό κρασί: ο ρόλος του στη διατροφή των Κυπρίων και οι εντυπώσεις περιηγητών.....	71
4.4.1. Κουμανταρία - Το γλυκό ποτό της Κύπρου.....	73
4.5. Γεύματα και γευματικές συνήθειες	74
4.6. Τα χανούτια της μεσαιωνικής Κύπρου	76
Κεφάλαιο 5^ο - Τροφή, διαιτητικές και γευματικές συνήθειες στην Κύπρο κατά τους νεώτερους χρόνους	77
5.1. Τροφή και διαιτητικές συνήθειες κατά την Τουρκοκρατία	77
5.1.1. Πρακτικές εξασφάλισης, παρασκευής και κατανάλωσης τροφής	77
5.1.2. Διατροφικές συνήθειες Κυπρίων και τοπικές απόψεις	84
5.2. Τροφή, διαιτητικές και γευματικές συνήθειες κατά την Αγγλοκρατία.....	86
5.2.1. Πρακτικές εξασφάλισης και παρασκευής τροφής	86
5.2.2. Γευματικές συνήθειες.....	92
5.2.3. Καθημερινά εδέσματα.....	96
5.2.4. Εορταστικά συμπόσια και εδέσματα.....	98
5.2.5. Φρούτα και άλλα «επιδόρπια»	99
5.2.5.1. Παραδοσιακά γλυκά κουταλιού.....	102
5.2.6. Πρακτικές διατροφής και διατροφικές συνήθειες κατά τη νηστεία.....	104
5.2.7. Σχολιασμός των διατροφικών και γευματικών συνηθειών και τοπικές απόψεις.....	106
Κεφάλαιο 6^ο - Διαιτητικές συνήθειες των σύγχρονων Κυπρίων	109
ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	114

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	122
A) ΠΗΓΕΣ ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗΣ	122
B) ΠΡΩΤΟΓΕΝΕΙΣ ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΜΑΡΤΥΡΙΕΣ	129
Γ) ΔΕΥΤΕΡΟΓΕΝΕΙΣ ΠΗΓΕΣ.....	130
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	137
Εικονικό Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής.....	138
Ιστορική Γραμμή.....	139

Ερευντήριο Εικόνων και Πινάκων:

Εικόνα 1: Χάρτης της νήσου Κύπρου	4
Εικόνα 2: Σκελετός νάνου ιπποπόταμου	11
Εικόνα 3: Απολιθώματα οστών και δοντιών νάνων ιπποπόταμων της Κύπρου	11
Εικόνα 4: Πήλινο ομοίωμα σκηνής οργώματος από τους Βούνους.....	18
Εικόνα 5: Κυπριακά ρόδια	26
Εικόνα 6: Μωσαϊκό πάτωμα από την Οικία του Διόνυσου στην Κάτω Πάφο	28
Εικόνα 7: Τα αγρινά της Κύπρου.....	30
Εικόνα 8: <i>Σαλτζάριον</i> από τη μεσοβυζαντινή εποχή.....	45
Εικόνα 9: Η διαδρομή της κουμανδαρίας	74
Εικόνα 10: Διαδικασία παρασκευής τρυπητών μακαρονιών	78
Εικόνα 11: Παραδοσιακός ελιόμυλος	81
Εικόνα 12: Κυπριακός παραδοσιακός φούρνος	88
Εικόνα 13: <i>Καππάριν</i>	90
Εικόνα 14: <i>Πουργούρι</i> πιλάφι συνοδευόμενο με γιαούρτι	95
Εικόνα 15: Σφαγή κρέατος για κατανάλωση σε γάμο	98
Εικόνα 16: Χαρουπόμελα (<i>τερατσόμελα</i>) διαθέσιμα στο εμπόριο	102
Εικόνα 17: Το παραδοσιακό <i>παστελλάκι</i> από <i>τερατσόμελον</i>	102
Εικόνα 18: Γλυκό καρπούζι	103
Εικόνα 19: Γλυκό <i>κιτρομηλάκι</i> (πράσινο)	104
Εικόνα 20: Γλυκό καρυδάκι	104
Εικόνα 21: Φακές <i>μουτζιέντρα</i>	112
Εικόνα 22: <i>Λουβί</i> φρέσκο με κολοκύθι	112
 Πίνακας 1: Πίνακας παραγωγής προϊόντων 16 ^{ος} αιώνας. Βασικά διατροφικά αγαθά κατά την Ενετοκρατία	55
Πίνακας 2 (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ): «Ιστορική Γραμμή»	139

ΕΙΣΑΓΩΓΗ:

Μεσογειακή Δίαιτα:

Η διαίτα των πληθυσμών που κατοικούν τις βόρειες ακτές της Μεσογείου κατέχει ξεχωριστή θέση στην επιστημονική βιβλιογραφία και έχει συγκεντρώσει το ενδιαφέρον του ιατρικού κόσμου χάρη στην εξαιρετικά χαμηλή θνησιμότητα από καρδιαγγειακή νόσο με την οποία έχει συσχετιστεί (Nestle 1995). Η Μεσογειακή διαίτα αρχικά καταγράφηκε μέσα από τις παρατηρήσεις που έγιναν στην Κρήτη κυρίως, αλλά και στη νότια Ιταλία, κατά τις δεκαετίες του 1950 και 1960 και περιγράφηκε ως μια ημιφυτοφαγική διαίτα της οποίας ο πυρήνας απαρτιζόταν από δημητριακά, λαχανικά, φρούτα, ξηρούς καρπούς, κρασί και ελαιόλαδο (Menotti 1999; Leland-Soule 1953; Willet 2006). Σήμερα, αρκετές μελέτες αποδεικνύουν τον ευεργετικό αλλά και προληπτικό ρόλο της Μεσογειακής διαίτας στην εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων, χρόνιων νευροεκφυλιστικών παθήσεων και νεοπλασμάτων, μεταβολικού συνδρόμου, παχυσαρκίας και σακχαρώδη διαβήτη (Demarin 2011; Babio 2009; Schröder 2007; Giugliano 2008).

Πρόσφατα, μισό αιώνα μετά από τις πρώτες επιδημιολογικές παρατηρήσεις, η Μεσογειακή διαίτα περιλήφθηκε στα μνημεία της Άυλης Παγκόσμιας Πολιτισμικής Κληρονομιάς (<http://www.unesco.org/culture/ich/index.php?lg=en&pg=00011&inscription=4&type=2>; <http://www.unesco.org/culture/ich/doc/src/ITH-10-5.COM-CONF.202-6-EN.pdf>). Σύμφωνα και με την περιγραφή της ΟΥΝΕΣΚΟ, ο όρος Μεσογειακή Δίαιτα, πέραν από ένα προφίλ επιλογής συγκεκριμένων τροφίμων, εμπεριέχει και μια σειρά από «πρακτικές, εκφράσεις, γνώση και τεχνογνωσία, χώρους και σχετιζόμενα αντικείμενα τα οποία οι λαοί γύρω από τη Μεσόγειο έχουν δημιουργήσει και αναπλάσει κατά τη διάρκεια της ιστορίας τους στα πλαίσια της αλληλεπίδρασής με τη φύση και σε συνάρτηση με την τροφή» (Reguant-Aleix 2009). Κατά αυτήν την έννοια, η περιγραφή της παραδοσιακής διαίτας απαιτεί τον προσδιορισμό των επιλογών και των τρόπων παρασκευής, συντήρησης και κατανάλωσης των αγαθών. Όμως, η επιστημονική βιβλιογραφία παρέχει λίγες μόνο πληροφορίες σχετικά με τις διαιτητικές συνήθειες των Ελληνικών πληθυσμών τόσο κατά το πρόσφατο, όσο και κατά το απώτατο παρελθόν. Αυτές περιορίζονται σε στοιχεία διαιτητικής πρόσληψης στην Κρήτη κατά τις δεκαετίες 1940 και 1960 αφενός, και σε στοιχεία διαθεσιμότητας τροφίμων κατά τα τέλη του 19^{ου} και τις αρχές του 20^{ου} αιώνα στην ελληνική χερσόνησο αφετέρου (Matalas 2006). Η μελέτη των διαιτητικών συνηθειών που επικρατούσαν τους

περασμένους αιώνες στην Ανατολική Μεσόγειο θα μπορούσε να συμβάλει στην κατανόηση των ιστορικών παραμέτρων της Μεσογειακής δίαιτας. Η αποκάλυψη έτσι, των ιστορικών παραμέτρων της διατροφής που ακολουθούσαν οι Ελληνικοί πληθυσμοί στην Κύπρο - ένα νησί της Ανατολικής Μεσογείου - θα μπορούσε να συμβάλει στην κατανόηση της εξέλιξης του προτύπου αυτού υγιεινής διατροφής.

Πέραν τούτου, οι καθημερινές γευματικές συνήθειες και η σύσταση των γευμάτων έχουν ελάχιστα μελετηθεί. Η έννοια γευματικές συνήθειες περιλαμβάνει το σύνολο των τροφικών επιλογών, αλλά και άλλα στοιχεία, όπως ο τόπος και η συχνότητα λήψης των γευμάτων ή μικρογευμάτων. Ωστόσο, στοιχεία για τη δομή και τη σύνθεση των γευμάτων παρουσιάζονται κυρίως στο Κεφάλαιο 5 της εργασίας αυτής, στο οποίο παρουσιάζονται και αναλύονται οι γευματικές συνήθειες των Κυπρίων κατά τους νεώτερους χρόνους. Η κατανόηση για το πώς οργανώνεται και κατανέμεται η πρόσληψη στη διάρκεια του εβδομαδιαίου και ημερήσιου κύκλου έχει σήμερα αποκτήσει αυξημένη σημασία; φαίνεται ότι μια τέτοια προσέγγιση στη μελέτη της δίαιτας συχνά αποτυπώνει με μεγαλύτερη επιτυχία τις διατροφικές διαφοροποιήσεις ανάμεσα σε άτομα και ομάδες.

Περιοχή έρευνας – Το νησί της Κύπρου:

Η Κύπρος είναι το τρίτο μεγαλύτερο σε έκταση νησί της Μεσογείου μετά τη Σαρδηνία και τη Σικελία και γεωγραφικά τοποθετείται στο σταυροδρόμι τριών ηπείρων. Ανήκει γεωγραφικά μεν στη Μικρά Ασία, πολιτικά όμως στην Ευρώπη (Εγκυκλοπαίδεια Δομή, 156). Βρίσκεται ανατολικά της Ελλάδας (Καστελόριζο), νότια της Τουρκίας και δυτικά της Συρίας. Η πολύ σημαντική γεωγραφική θέση του νησιού καθόρισε ουσιαστικά την ιστορική εξέλιξή του (Mallinson 2009, 5).

Το εύκρατο κλίμα της Κύπρου, τα εύπορα εδάφη και η πλούσια χλωρίδα και πανίδα της, ώθησαν τους γύρω λαούς να την αποικήσουν. Η απαρχή της κυπριακής προϊστορίας σημειώνεται γύρω στην 7η χιλιετηρίδα π.Χ., με τη δημιουργία των πρώτων νεολιθικών οικισμών. Στις αρχές της 2ης χιλιετηρίδας π.Χ. οι Αρχαίοι Έλληνες εγκαταστάθηκαν στο νησί και εισήγαγαν την ελληνική γλώσσα και κουλτούρα, οι οποίες επικρατούν μέχρι σήμερα. Λόγω της στρατηγικής της θέσης και του φυσικού της πλούτου - γεωργικού, δασικού και ορυκτού - η Κύπρος υπήρξε σε όλη τη διάρκεια της μακραίωνης και πολυτάραχης ιστορίας της στόχος επιβουλών και κατακτητών, καθώς και διαμετακομιστικό σταθμό εμπορίου. Αυτοί ήταν οι κύριοι λόγοι για την προσέλκυση πολλών

κατακτητών, οι οποίοι έχοντας υπό την κυριαρχία τους το νησί, ουσιαστικά έλεγχαν και τις εμπορικές οδούς του τότε γνωστού κόσμου. Ασσύριοι, Αιγύπτιοι, Πέρσες, Πτολεμαίοι, Ρωμαίοι, Άραβες, Λουζινιανοί, Ενετοί και Τούρκοι άφησαν τα ίχνη τους, καθιστώντας το νησί ένα μεγάλο υπαίθριο μουσείο (<http://www.moa.gov.cy/moa/wdd/Wdd.nsf/>). Οι τελευταίοι μάλιστα, νοίκιασαν το νησί, το 1978, στη Μεγάλη Βρετανία. Το 1914 η Κύπρος έγινε βρετανική αποικία μέχρι το 1960, όπου η Κύπρος αποκτά την ανεξαρτησία της και εγκαθιδρύεται η Κυπριακή Δημοκρατία. Παρόλα αυτά, τον Ιούλιο του 1974 η Τουρκία εισέβαλε στην Κύπρο με αποτέλεσμα οι τουρκικές δυνάμεις κατοχής να καταλάβουν το 37% του κυπριακού εδάφους και να εκτοπίσουν 200.000 Ελληνοκυπρίους από τις πατρογονικές τους εστίες. Σήμερα η Κύπρος είναι ανεξάρτητη νησιώτικη χώρα της ανατολικής Μεσογείου και αποτελεί κράτος-μέλος της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Η Κύπρος σύμφωνα με το σύνταγμα του 1960, είναι ενιαίο κράτος και χωρίζεται σε έξι επαρχίες: Αμμοχώστου, Κερύνειας, Λάρνακας, Λεμεσού, Λευκωσίας και Πάφου. Μετά την εισβολή του 1974, τουρκοκρατούμενα είναι η πόλη και επαρχία της Κερύνειας, η πόλη και το μεγαλύτερο μέρος της επαρχίας Αμμοχώστου και μικρό μέρος των επαρχιών Λευκωσίας και Λάρνακας (Εγκυκλοπαίδεια Δομή, 156). Σύμφωνα με την ετήσια Δημογραφική Έκθεση της Στατιστικής Υπηρεσίας ο πληθυσμός της Κύπρου στα τέλη του 2008 υπολογίζεται σε 885 600 κατοίκους, που αντιστοιχεί σε πυκνότητα πληθυσμού περίπου 96 κάτοικων ανά τετραγωνικό χιλιόμετρο. Αναλυτικότερα το 75,5% του πληθυσμού ανήκει στην Ελληνοκυπριακή κοινότητα, το 10,0% στους Τουρκοκύπριους, το 0,9% στους Αρμένιους, Μαρωνίτες και Λατίνους, που παραδοσιακά ζουν αρμονικά ανάμεσα στους Έλληνες και το υπόλοιπο 13,6% σε άλλους ξένους (<http://www.moa.gov.cy/moa/wdd/Wdd.nsf/>).

Στα νοτιοδυτικά του νησιού δεσπόζει η οροσειρά του Τροόδους, ενώ στα βόρεια η οροσειρά του Πενταδάκτυλου. Η ψηλότερη κορυφή του Τροόδους είναι ο «Όλυμπος» (1951 μέτρα) και του Πενταδάκτυλου το «Κυπαρισσόβουνο» (1024 μέτρα) (<http://el.wikipedia.org>). Το Τρόδος διαθέτει ελάχιστες πηγές, ενώ ο Πενταδάκτυλος διαθέτει αρκετές πηγές, όπως τα γνωστά κεφαλόβρυσα της Κυθρέας, του Καραβά και της Λαπήθου. Μεταξύ των δύο αυτών οροσειρών απλώνεται η εύφορη πεδιάδα της Μεσαορίας, που έχει μήκος 20 χιλιόμετρα και πλάτος που κυμαίνεται από 16 μέχρι 32 χιλιόμετρα, και την οποία διασχίζουν οι ποταμοί, Πεδιαίος και Γιαλιάς. Στο νησί υπάρχουν δυο αλυκές, της «Λάρνακας» και της «Λεμεσού», οι οποίες βρίσκονται χαμηλότερα από την επιφάνεια της θάλασσας και το καλοκαίρι ξηραίνονται διότι η εξάτμιση ξεπερνά την ποσότητα νερού που λιμνάζει σε αυτές. Οι αλυκές αυτές έχουν μεγάλη τουριστική αξία και αποτελούν ξεχωριστούς

βιότοπους, ενώ κατά τους περασμένους αιώνες διαδραμάτισαν μεγάλο ρόλο στην κυπριακή οικονομία.



Εικόνα 1: Χάρτης της νήσου Κύπρου. (Πηγή: <http://www.britannica.com>)

Εν κατακλείδι, το πέρασμα από το νησί πολλών κατακτητών φαίνεται να είχε ως συνέπεια τη διαμόρφωση της μοναδικής αυτής φυσιογνωμίας του κυπριακού πολιτισμού μέσω της αφομοίωσης ποικίλων πολιτισμικών επιρροών (Mallinson 2009, 5). Η κουλτούρα, η αρχιτεκτονική, το γλωσσικό ιδίωμα, τα ήθη και έθιμα, ακόμα και η ενδυμασία και η διατροφή φαίνεται να επηρεάστηκαν από τους λαούς αυτούς. Ζητούμενο της εργασίας αυτής είναι να διερευνήσει πως και σε ποιο βαθμό η γαστρονομική κουλτούρα και η διατροφή των Κυπρίων επηρεάστηκαν και διαμορφώθηκαν μέσα από το πέρασμα των λαών αυτών αλλά και του χρόνου.

Καινοτομία εργασίας:

Η ανάγκη για τη συγγραφή της εργασίας αυτής προέκυψε από τη μη ύπαρξη άλλης επαρκώς ολοκληρωμένης δημοσιευμένης εργασίας που να επικεντρώνεται στη διατροφή και να παρουσιάζει

στοιχεία για τα παραδοσιακά είδης διατροφής, τις διαιτητικές και τις γευματικές συνήθειες των Κυπρίων· ούτε και όμως κάποια εργασία που να παρουσιάζει και να αναδεικνύει τη σπουδαιότητα αλλά και την αξία της κυπριακής παραδοσιακής δίαιτας και του πώς αναπλάστηκε και διαμορφώθηκε αυτή μέσα από το πέρασμα του χρόνου και της ιστορίας. Ωστόσο, πληροφορίες για τη διατροφή των Κυπρίων υπάρχουν αλλά προέρχονταν κυρίως από αρχαιολογικές και ιστορικές μελέτες, οι οποίες επικεντρώνονται σε πληροφορίες για αρχαιολογικά κατάλοιπα και άλλα ευρήματα, από περιγραφές περιηγητών, οι οποίοι παρουσιάζουν κυρίως τη χλωρίδα και την πανίδα του νησιού, καθώς και από καταγραφές λαογράφων, οι οποίοι παραθέτουν πληροφορίες για τα ήθη, τα έθιμα και τη θρησκευτική συμπεριφορά των Κυπρίων. Επιπρόσθετα, οι διαθέσιμες δημοσιευμένες μελέτες επικεντρώνονται κυρίως στη διατροφή των κατοίκων του νησιού σε κάποια συγκεκριμένη ιστορική περίοδο ή εποχή, ενώ καμιά μελέτη δεν επικεντρώνεται στη διαχρονική παρουσίαση της εξέλιξης της κυπριακής διατροφής.

Συμπερασματικά, η καινοτομία της συγκεκριμένης εργασίας είναι η παρουσίαση μέσα από το πρίσμα της Διατροφής, της εξέλιξης του κυπριακού σιτηρεσίου, δηλαδή της δίαιτας που ακολουθούσαν οι κάτοικοι του νησιού μέσα από το πέρασμα των αιώνων. Ωστόσο, η πιο πάνω εργασία αποτελεί μια πρώτη προσπάθεια καταγραφής και παρουσίασης αποτελεσμάτων και δεδομένων για τις πρακτικές διατροφής και τα γεύματα των κατοίκων της Κύπρου.

ΣΚΟΠΟΣ:

Ο πρωταρχικός στόχος της εργασίας αυτής ήταν να συγκεντρωθεί, να συστηματοποιηθεί και να ερμηνευτεί μέσα από το πρίσμα της Διατροφής, η πληροφορία που έχει προκύψει από ιστορικές, αρχαιολογικές, εθνολογικές μελέτες, καθώς και από πρωτογενές υλικό. Συγκεκριμένα, ο στόχος ήταν να μελετηθεί και να παρουσιαστεί η διατροφή και οι γευματικές συνήθειες των Κυπρίων από την προϊστορική μέχρι τη σύγχρονη εποχή. Δηλαδή να καταγραφεί, να συγκριθεί και να αξιολογηθεί μια σειρά πληροφοριών και δεδομένων σχετικά με τη διαθεσιμότητα και την εξασφάλιση τροφής, τις διαδικασίες παραγωγής τροφίμων, το εμπόριο, τις διατροφικές συνήθειες και τα γεύματα των Κυπρίων σε διάφορες χρονικές περιόδους, καθώς και σχετικά με τις καινοτομίες και τις κοινωνικές διαφοροποιήσεις που παρουσιάζονται σε κάθε εποχή.

Επιπρόσθετα, η εργασία αυτή είχε σκοπό να αποτυπωθούν οι γευματικές συνήθειες του ελληνικού πληθυσμού στην προβιομηχανική Κύπρο και να διερευνηθεί σε ποιο βαθμό αναπαράγουν προγενέστερες πρακτικές καθώς και, να εξετασθεί η σημασία των βασικών παραδοσιακών προτύπων διατροφής.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ:

Το υλικό για την εργασία αυτή αντλήθηκε από δημοσιευμένες μονογραφίες, ιστορικές, αρχαιολογικές και εθνολογικές μελέτες, λαογραφικό υλικό, εργασίες δημοσιευμένες σε συλλογικούς τόμους, προφορικές μαρτυρίες και άλλο υλικό που συλλέχθηκε στο πεδίο. Αξίζει να σημειωθεί ότι χρησιμοποιήθηκαν και αρκετές πηγές με πρωτογενές υλικό, το οποίο αφορά κυρίως «πρωτογενές» λαογραφικό υλικό. Το υλικό για την εργασία αυτή συλλέχθηκε κατά το διάστημα Δεκέμβριος 2009-Απρίλιος 2012.

Οι βιβλιογραφικές πηγές αναζητήθηκαν κυρίως στην Κυπριακή Βιβλιοθήκη του Δήμου Λευκωσίας και στη βιβλιοθήκη του Πολιτιστικού Κέντρου του Ιδρύματος Αρχιεπισκόπου Μακαρίου Γ', η οποία συστεγάζει συλλογές από τις βιβλιοθήκες του Ιδρύματος Αρχιεπισκόπου Μακαρίου Γ', της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Κύπρου, του Ιερού Ναού Παναγίας Φανερωμένης (Λευκωσία), του Κώστα Μ. Προυσή και της Εταιρείας Κυπριακών Σπουδών. Από τις βιβλιοθήκες του Ιδρύματος Αρχιεπισκόπου Μακαρίου Γ', ο σημαντικότερος όγκος πηγών αντλήθηκε από τα πρακτικά των Διεθνών Κυπρολογικών Συνεδρίων και από τις Επιστημονικές Επετηρίδες του Τμήματος Αρχαιοτήτων Κύπρου. Επίσης, για τον εντοπισμό και τη συλλογή των γραπτών πηγών ανέτρεξα και σε συλλογές βιβλίων αλλά και διεθνών περιοδικών σε Ακαδημαϊκές Βιβλιοθήκες, όπως στη Βιβλιοθήκη Αρχαιολογικών Ερευνών του Πανεπιστημίου Κύπρου και στη Βιβλιοθήκη του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου. Στοιχεία αντλήθηκαν και από το Αρχείο του Υπουργείου Γεωργίας, Φυσικών Πόρων και Περιβάλλοντος Κύπρου, καθώς και από τον ισότοπο του Κυπριακού Εμπορικού Βιομηχανικού Επιμελητηρίου, *Cyprus Foods and Drinks*, αλλά και από άλλους ισότοπους.

Για την ανασκόπηση της διατροφής στην Κύπρο κυρίως κατά τους προϊστορικούς και αρχαίους χρόνους, αλλά και κατά τη μεσαιωνική περίοδο χρησιμοποιήθηκαν αρχαιολογικές, ιστορικές και εθνολογικές εργασίες δημοσιευμένες σε έγκυρα περιοδικά και σε συλλογικούς τόμους, καθώς και στα πρακτικά των Διεθνών Κυπρολογικών Συνεδρίων και στις Επιστημονικές Επετηρίδες του Τμήματος Αρχαιοτήτων Κύπρου.

Στοιχεία για τη διαθεσιμότητα τροφίμων, την παρασκευή και συντήρηση εδώδιμων ειδών και τις γευματικές συνήθειες κατά τους νεώτερους χρόνους αντλήθηκαν από μονογραφίες, εργασίες

σε συλλογικούς τόμους, αλλά κυρίως από πρώιμες μελέτες και δοκίμια για την κυπριακή αγροτική ζωή, μαρτυρίες και καταγραφές περιηγητών, καθώς και δημοσιευμένο λαογραφικό υλικό. Ένα σημαντικό μέρος των γραπτών πηγών που αξιοποιήθηκαν - και αφορά το πρόσφατο παρελθόν - προέρχεται από πρωτογενές λαογραφικό υλικό, δημοσιευμένο κυρίως στο περιοδικό *Λαογραφική Κύπρος*, αλλά και στο περιοδικό *Λαογραφία*, της Ελληνικής Λαογραφικής Εταιρείας. Όπως έχει αναφερθεί η εργασία αυτή περιλαμβάνει και υλικό από προφορική πληροφορία που καταγράφηκε στο πεδίο. Συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκαν συνεντεύξεις από τέσσερα άτομα, με καταγωγή από τα χωριά Λύμπια, Πεδουλά και Κάμπο της Τσακκίστρας. Οι συνεντεύξεις που χρησιμοποιήθηκαν στην εργασία αυτή διεκπεραιώθηκαν βάση ενός πρωτοκόλλου, το οποίο περιλάμβανε ερωτήσεις για τον τόπο προέλευσης και τον τρόπο εξασφάλισης, παρασκευής και κατανάλωσης παραδοσιακών τροφίμων, καθώς και για το εθιμοτυπικό που συνδέεται με αυτά. Οι συνεντεύξεις από τα χωριά Πεδουλά και Κάμπο της Τσακκίστρας διεκπεραιώθηκαν από τη Χρυσταλλίνη Λαζάρου, ενώ η συνέντευξη από τα Λύμπια, αποτελεί μαρτυρία την οποία κατέγραψε η ίδια.

Στην εργασία αυτή χρησιμοποιήθηκε και φωτογραφικό υλικό, που σχετίζεται με χώρους και τεχνικές παραγωγής παραδοσιακών τροφίμων, παραδοσιακά τρόφιμα, εδέσματα και γλυκά, και συλλέχθηκε κατά τη διάρκεια της έρευνας αυτής.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:

Τα αποτελέσματα που αφορούν εδώδιμα είδη, πρακτικές εξασφάλισης, παρασκευής και κατανάλωσης τροφής, καθώς και τις διαιτητικές αλλά και τις γευματικές συνήθειες των Κυπρίων, θα παρουσιάζονται σε ενότητες με βάση τη χρονολογική περίοδο στην οποία εμπίπτουν.

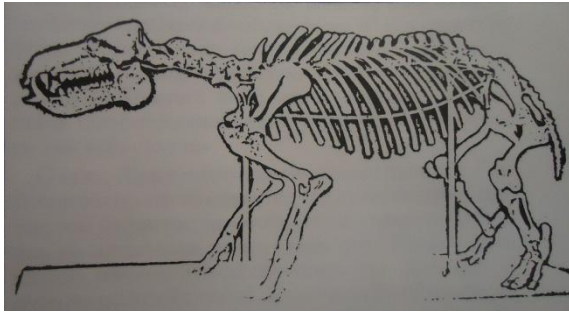
Κεφάλαιο 1^ο

Τροφή και διαιτητικές συνήθειες στην Κύπρο κατά τα προϊστορικά χρόνια

1.1. Εξασφάλιση τροφής μέσω κυνηγετικών δραστηριοτήτων στην αρχαιότερη αρχαιολογική θέση Αετόκρεμμος Επισκοπής:

Σύμφωνα με τα αρχαιολογικά δεδομένα, η Κύπρος παρέμενε ακατοίκητη μέχρι το 7000 π.Χ. (Tsaliki 2000; Τσαλίκη 2002, 91; Michaelides 1998, 22; Simmons 2001, 1). Όμως, σε μια βραχοσκεπή στη Θέση Αετόκρεμμος (Αετόκρημνος), που βρίσκεται στο κέντρο της νότιας ακτογραμμής του Ακρωτηρίου των Γάτων αποκαλύφθηκαν σημάδια ανθρώπινης παρουσίας στο νησί αρκετά νωρίτερα, περί το 8500 π.Χ. (Προκοπίου 2006, 59-60; Tsaliki 2000). Το Desert research Institute του Πανεπιστημίου της Nevada μετά από έρευνα υπέδειξε ότι πρόκειται για την αρχαιότερη μέχρι σήμερα γνωστή αρχαιολογική θέση στο νησί (Προκοπίου Ε. 2006, 59-60). Έτσι, η πρώτη πληροφορία σχετικά με την ανθρώπινη παρουσία στο νησί αφορά κυνηγετικές δραστηριότητες στην περιοχή αυτή (Michaelides 1998, 22; Simmons 2001, 1-3).

Συγκεκριμένα, στην περιοχή αυτή έχουν βρεθεί κατάλοιπα από πυγμαίους ιπποπόταμους, μαζί με άλλα ευρήματα, που χρονολογούνται περί το 8500 π.Χ. Πρόκειται για ένα μικρό καταφύγιο κυνηγών μέσα στα βράχια της ακτής. Το νησί ωστόσο δεν είχε ακόμη κατοικηθεί αυτή την περίοδο, αλλά άντρες από άλλες περιοχές το επισκέπτονταν και κυνηγούσαν το μικρό αυτό θηλαστικό για τροφή. Οι ομάδες αυτές των κυνηγών αποτελούν πιθανότατα και τους πρώτους γνωστούς κατοίκους της τροφοσυλλεκτικής κοινωνίας της Κύπρου. Εκτός από οστά πυγμαίων ιπποπόταμων, βρέθηκαν και οστά από ζώα όπως ο πυγμαίος ελέφαντας, διάφορα πτηνά καθώς και μεγάλη ποσότητα εδώδιμων θαλάσσιων οστρέων (Tsaliki 2000; Τσαλίκη 2002; Προκοπίου 2006, 59-60; Παυλίδης 1991, 13; Michaelides 1998, 22). Πολλά από τα οστά βρέθηκαν καμένα καθώς επίσης βρέθηκαν και λίθινα εργαλεία και εστίες, ένδειξη ότι στον χώρο αυτό γινόταν σφαγή και επεξεργασία των θηραμάτων (Tsaliki 2000; Τσαλίκη 2002; Προκοπίου 2006, 59-60).



Εικόνα 2: Σκελετός νάνου ιπποπόταμου (*Hippopotamus minutus* ή *Phanuros minutus*) με βάση απολιθωμένα οστά που βρέθηκαν στην Κύπρο. Το θηλαστικό αυτό είχε μήκος 1, 40m και ύψος 0, 68m. (Πηγή: Παυλίδης 1991, 13).

Οι πυγμαίοι ιπποπόταμοι και οι πυγμαίοι ελέφαντες που υπήρχαν στο νησί από την Πλειστόκαινη περίοδο εξαφανίστηκαν πριν από τη Νεολιθική εποχή, προφανώς λόγω της ανθρώπινης δραστηριότητας κατά την περίοδο αυτή (Michaelides 1998, 22). Τα ζώα αυτά είχαν μικρό μέγεθος, περίπου ίσο με το μέγεθος χοίρου και ο δε ιπποπόταμος ήταν ζώο ξηράς και όχι αμφίβιο, όπως ο σημερινός ιπποπόταμος. Ο ιπποπόταμος της Κύπρου αποτελούσε ξεχωριστό είδος και του δόθηκε η ονομασία *Φανούριος* (*Phanuros minor* ή *minutus*) (Παυλίδης 1991, 12).



Εικόνα 3: Απολιθώματα οστών και δοντιών νάνων ιπποπόταμων της Κύπρου (*Phanuros minutus*) σε περιοχή του χωριού Έμπα (επαρχία Πάφου). (Πηγή: Παυλίδης 1991)

1.2. Τροφή και διαιτητικές συνήθειες των πρώτων κατοίκων της Κύπρου - Νεολιθική Εποχή:

Με την έναρξη της Νεολιθικής περιόδου (8200-3500 π.Χ.) εμφανίζονται και οι πρώτοι άποικοι στο νησί (7000 π.Χ.) (Michaelides 1998, 22; Simmons 2001, 1; Τσαλίκη 2002, 91). Οι πρώτοι κάτοικοι του νησιού φαίνεται να ζούσαν ομαδικά, σε ολιγάριθμες κοινότητες με κύριες

ασχολίες τους το κυνήγι, το ψάρεμα, την αλιεία και κάποια υποτυπώδη γεωργία (Παυλίδης 1991, 15). Οι μικροί οικισμοί ήταν κτισμένοι σε επιλεγμένες θέσεις πάνω σε υψώματα, ώστε να πληρούν κάποιες προϋποθέσεις για ασφάλεια, ύδρευση και άρδευση (κοντά σε ποταμούς ή πηγές) καθώς επίσης και τις κατάλληλες συνθήκες για καλλιέργειες (εύφορο έδαφος) και εκτροφή ζώων. Προφανώς μάλιστα, συνόρευαν και με δάση (ορεινές περιοχές) στα οποία διεξαγόταν το κυνήγι, τόσο διαφόρων πουλιών όσο και ζώων, ειδικότερα σε περιόδους κακής εσοδείας (Παυλίδης 1991, 26; Καράλη 2000, 239).

Οι διαθέσιμες πληροφορίες που αφορούν εδώδιμα είδη κατά την προϊστορική περίοδο αλλά και την αρχαιότητα στην Κύπρο αναφέρονται κυρίως στα ζωικά και φυτικά είδη που χρησιμοποιούνταν για τροφή, καθώς και στις τεχνικές εξασφάλισης και κατανάλωσής τους από τον άνθρωπο.

1.2.1 Πρακτικές εξασφάλισης και κατανάλωσης τροφής:

Η οικονομία των νεολιθικών οικισμών ήταν κυρίως γεωργοκτηνοτροφική και συμπληρωνόταν με την αλιεία αλλά και με το κυνήγι ελαφιών και άλλων ειδών άγριας πανίδας (Παυλίδης 1991). Η εύρεση πολλών εργαλείων και αντικειμένων στον νεολιθικό οικισμό της Χοιροκοιτίας φανερώνει και τις πιθανές ασχολίες των κατοίκων του οικισμού αυτού. Δρεπάνια από πυριτόλιθο, τριπτήρες, χειρόμυλοι, γουδιά, κόπανοι και άλλα αποδεικνύουν γεωργικές ασχολίες (Παυλίδης 1991, 18). Ενώ, αιχμές βελών από πυριτόλιθο, λεπίδες μαχαιριών, μέσα αλίευσης και θαλάσσια όστρεα, αποδεικνύουν ότι οι κάτοικοι του οικισμού ασχολούνταν με το κυνήγι και το ψάρεμα (Παυλίδης 1991, 18).

Βασική ασχολία του προϊστορικού Κύπριου αποτελούσε η εκτροφή χοίρων, αιγών και προβάτων. Τα είδη αυτά εισήχθησαν στο νησί ως εξημερωμένα από κοντινές στεριές (Michaelides 1998, 22). Με την εκτροφή ζώων οι προϊστορικοί αυτοί κάτοικοι εξασφάλιζαν κρέας, δέρμα και μαλλί. Τα ελάφια επίσης εισήχθησαν την περίοδο αυτή, αλλά φαίνεται να διαβίωναν ελεύθερα και η εξασφάλιση τους γινόταν με το κυνήγι (Michaelides 1998, 22). Για τα ελάφια υπάρχουν μεταγενέστερες μαρτυρίες αρχαίων συγγραφέων ότι έφθασαν στο νησί κολυμπώντας (*‘Ηδύλος ο Σάμιος*, κατά Στράβωνα, Αιλιανός, *Περί Ζώων Ιδιότητος*, 5,56, Πλίνιος, *Naturalis Historia*, 8.114) (Παυλίδης 1991, 18).

Ωστόσο από οικισμό σε οικισμό, παρατηρούνται και μερικές διαφοροποιήσεις σχετικά με τις ασχολίες των κατοίκων και συνεπώς με τα τρόφιμα που περιλάμβανε το διαιτολόγιό τους. Στους οικισμούς του Αποστόλου Ανδρέα-Κάστρος και στην Πέτρα του Λιμνίτη, οι κάτοικοι ασχολούνταν περισσότερο με την αλιεία λόγω της εγγύτητας των θέσεων αυτών στη θάλασσα, γεγονός που ίσως συνεπάγεται και με μεγαλύτερη και συχνότερη κατανάλωση ψαριών (Tsaliki 2000; Παυλίδης 1991, 23). Επιπρόσθετα, οι κάτοικοι του αρχαιότερου νεολιθικού οικισμού της Κύπρου, της θέσης *Σινλλουρόκαμπος* στο χωριό Παρεκκλησιά - που βρίσκεται 5 χιλιοστόμετρα από τις ακτές της αρχαίας Αμαθούντας - στο διαιτολόγιό τους συμπεριλάμβαναν σημαντικό ποσοστό ειδών αλιείας, με κύρια προτίμηση στη σφυρίδα (Προκοπίου 2006, 61). Αντίθετα, για τους κατοίκους του οικισμού της Βρύσης, η αλιεία δε φαίνεται να αποτελούσε συστηματική ασχολία αλλά ούτε και τα ψάρια σημαντική τροφή (Τσαλίκη 2002, 93).

Σχετικά με τη γεωργία, οι απανθρακωμένοι σπόροι που βρέθηκαν είναι ενδεικτικοί ενός τύπου οικονομίας που χαρακτηρίζεται από καλλιεργημένα φυτά και από εκμετάλλευση δέντρων με καρπούς (Tsaliki 2000). Βασικά είδη καλλιεργειών ήταν τα δημητριακά (σιτάρι των ποικιλιών *Triticum monococcum* και *Triticum dicoccum*, αλλά και κριθάρι), η φακή, τα μπιζέλια και τα ρεβίθια (Παυλίδης 1991, 18). Η καλλιέργεια αυτών των ειδών τεκμηριώνεται από απανθρακωμένα δείγματα τους που βρέθηκαν στις ανασκαφές, όπως επίσης τεκμηριώνεται και ύπαρξη της ελιάς, ενώ φαίνεται πως ήταν και ήδη γνωστή η παραγωγή λαδιού. Δεν είναι όμως, απόλυτα βέβαιο από που εισήχθησαν στην Κύπρο αυτά τα διάφορα είδη καλλιεργειών. Είναι πιθανόν να εισήχθησαν από γειτονικές χώρες, όπως η Μικρά Ασία και η Συροπαλαιστίνη ή από μακρύτερες περιοχές όπως η Θεσσαλία στην Ελλάδα. Ωστόσο, είναι πιθανό κάποια είδη όπως τα αμπέλια, να υφίσταντο από την αρχή στο νησί, στην άγρια τους μορφή. Ειδικά για τα αμπέλια, φαίνεται από απανθρακωμένους σπόρους ότι την εποχή αυτή αλλά και αργότερα, υπήρχαν και τα δύο είδη, τόσο τα αυτοφυή άγρια φυτά (*Vitis vinifera* ssp. *sylvestris*) όσο και τα καλλιεργούμενα (*Vitis vinifera* ssp. *sativa*) (Karageorghis 2006, 6). Τα δέντρα των οικισμών είναι καθαρά μεσογειακά, όπως η ελιά, η συκιά και η άγρια φιστικιά (*Pistacia* sp.), ενώ οι καρποί τους καταναλώνονταν στην αυτοφυή τους μορφή. Εκτός από την αυτοφυή τους μορφή, τα φρούτα φαίνεται να καταναλώνονταν και αποξηραμένα, αφού η πρακτική της αποξήρανσης ήταν γνωστή και στους προϊστορικούς Κύπριους. Η πρακτική αυτή είχε σκοπό τη διατήρηση των φρούτων σε εποχές στις οποίες δεν ήταν διαθέσιμα τα φρέσκα, κυρίως κατά τους χειμερινούς μήνες. Συγκεκριμένα, η αποξήρανση των σταφυλιών και η μετατροπή τους σε σταφίδες, ήταν μια ήδη γνωστή μέθοδος επεξεργασίας των σταφυλιών από τη Νεολιθική εποχή (Karageorghis 2006, 6). Με τη γεωργία σε μεγάλο βαθμό ασχολούνταν οι κάτοικοι του

οικισμού της Βρύσης (Θέση Άγιος Επίκτητος-Βρύση). Υπάρχουν ενδείξεις από φυτείες, από αγριόχορτα, από συκίες και ελιές (άγριες ή εξημερωμένες) και από αγριοστάφυλα και ποικιλίες φιστικιού. Μάλιστα τουλάχιστον μέχρι τον 4^ο αι. π.Χ., δε φαίνεται να υπήρξε μεγάλη αλλαγή στα κύρια φυτά διατροφής. Στη Βρύση επίσης, βρέθηκε μια ποικιλία από μέσα πολτοποίησης των φυτικών τροφών. Συγκεκριμένα, η παρουσία θραυσμένων κουκουτσιών από σταφύλια οδηγεί στο συμπέρασμα ότι η καλλιέργεια άγριων αμπελιών ίσως γινόταν και για την παρασκευή κρασιού (Τσαλίκη 2002, 93-94).

Στις ανασκαφές επίσης, βρέθηκαν και κατασκευές που φαίνεται να χρησιμοποιούνταν για την επεξεργασία των δημητριακών. Σε κάποιο κτίριο του οικισμού της Χοιροκοιτίας βρέθηκε μια υπερυψωμένη κατασκευή με δυο επίπεδες πλάκες, που πιθανώς πρόκειται για περιοχή διαλογής των σπόρων από τα λέπυρα. Επίσης, οι ανασκαφείς αναγνώρισαν και μια «εγκατάσταση αλέσματος» (Tsaliki 2000).

1.2.2. Βασικά είδη διατροφής και διαιτητικές συνήθειες:

Από απανθρακωμένους σπόρους που βρέθηκαν σε προϊστορικές θέσεις γνωρίζουμε ότι καταναλώνονταν φυτικά είδη σε αξιοσημείωτη ποικιλία. Τεκμηριωμένη είναι η χρήση των μονόκοκκου σιταριού (*Triticum monococum*), δίκοκκου σιταριού (*Triticum dicoccum*), κριθαριού, σίκαλης, φακής, αρακά/ φάβας (*Vicia sp.*), ρεβιθιών, μολόχας, σύκων, σταφυλιών, ελιών, μούρων, χαρουπιών, φιστικιών (από άγριες φιστικιές, *Pistacia sp.*) και κάππαρης (*Capparis spinosa*) (Michaelides 1998, 23; Τσαλίκη 2002). Από αυτά, το σιτάρι, το κριθάρι και οι φακές καλλιεργούνταν ήδη από τη Νεολιθική περίοδο (Knapp 1994, 395-396). Η ελιά, η κάππαρη καθώς και κάποια φρούτα, όπως σταφύλια, μούρα, σύκα, χαρούπια, χουρμάδες (φοινίκια) καθώς και ξηροί καρποί, όπως αμύγδαλα και φιστίκια συλλέγονταν στην αυτοφυή μορφή τους (Knapp 1994, 396; Τσαλίκη 2002, 92-94). Επίσης, βρέθηκε λιναρόσπορος στα βοτανολογικά κατάλοιπα στη θέση Απόστολος Ανδρέας-Κάστρος, άγνωστο όμως αν πρόκειται για το εξημερωμένο ή το άγριο είδος (*Linum bienne* *Linum* ή *usitatissimum*) (Τσαλίκη 2002, 93). Οι ενδείξεις που υπάρχουν για την καλλιέργεια λιναρόσπορου στην Ανατολή χρονολογούνται πριν από το 6000 π.Χ.. Τα δημητριακά, τα φρούτα και τα όσπρια παρείχαν το μεγαλύτερο μέρος της ενέργειας στους κατοίκους του νησιού κατά την πρώιμη και ύστερη προϊστορική περίοδο (Knapp 1994, 397).

Οι προϊστορικοί Κύπριοι φαίνεται να κατανάλωναν συστηματικά κρέας από αιγοπρόβατα και χοίρους (Τσαλίκη 2002, 92-94; Michaelides 1998, 22-24). Επίσης, κατανάλωναν κρέας από το κυνήγι ελαφιών, αγριόχοιρων και αγρινών (*Ovis orientalis*). Το αγρινό είναι ένα είδος άγριου προβάτου που ανήκει στην οικογένεια Caprinae, και θηρευόταν για το κρέας του ήδη από τη Νεολιθική περίοδο (Michaelides 1998, 24). Τα αγριογούρουνα αφθονούσαν στο νησί από τα προϊστορικά χρόνια και θηρευόνταν επίσης για το εξαιρετικό κρέας τους (Michaelides 1998, 24). Ένα άλλο θήραμα κυνηγιού στο κοντινό δάσος ήταν το ζαρκάδι (δορκάδα, roe deer). Τα είδη ελάφι (δάμα, *dama mesopotamica*), πρόβατο, αίγα και χοίρος αποτελούσαν και την κύρια πηγή κρέατος (Tsaliki 2000). Μάλιστα, τα περισσότερα οστά ζώων που βρέθηκαν στον οικισμό της Χοιροκοιτίας ήταν θραυσμένα, πιθανώς για την εξαγωγή του μυελού (Tsaliki 2000). Τα αιγοειδή πρόσφεραν και δευτερογενή προϊόντα: γάλα, μαλλί και κρέας (Τσαλίκη 2002, 93; Michaelides 1998, 22). Μερικά κατάλοιπα πουλιών μαρτυρούν την παρουσία της κουρούνας και της φάσας, των οποίων η εκμετάλλευση γινόταν με το κυνήγι (Τσαλίκη 2002, 92; Tsaliki 2000). Η φάσα είναι το αγριοπερίστερο και είναι πιο μεγάλο από το περιστέρι, ενώ η οικολογική του φωλιά είναι τα δασώδη μέρη (Tsaliki 2000).

Τα είδη ψαριών που φαίνεται να κατανάλωναν οι κάτοικοι του οικισμού της Χοιροκοιτίας είναι ο ροφός (*Epinephelus* sp.), το λαβράκι, η τσιπούρα (Σπάρος ο χρυσόχρους, *Sparus aurata*) και ο κεφαλός (*Mugil* sp.) (Τσαλίκη 2002, 92). Τα είδη αυτά ανήκουν σε ψάρια μεγαλύτερου μεγέθους που απαντούν σε ακτές με βραχώδη βυθό και για την αλίευση των ψαριών αυτών απαιτούνται ειδικευμένες τεχνικές, όπως δίχτυα ή πετονιές με γερά αγκίστρια (Τσαλίκη 2002, 92; Tsaliki 2000). Στον οικισμό όμως δεν βρέθηκαν τα ανάλογα εργαλεία, καθώς και ψάρια μικρότερου μεγέθους, γεγονός που υποδηλώνει ότι ίσως τα μέσα αλίευσης αφήνονταν μονίμως στην ακτή και τα μικρότερα ψάρια πιθανόν να μη μεταφέρονταν στον οικισμό, αφού πρέπει να γινόταν κάποια διαλογή στην ακτή. Στη θέση Απόστολος Ανδρέας-Κάστρος βρέθηκε μεγαλύτερη ποικιλία οστών ψαριών, αφού εκτός από τα είδη που προαναφέρθηκαν, αποκομίσθηκαν και τα είδη: *Epinephelus guaza* (Επινέφελος ο γκάζα), *Diplodus sargus* (Διπλόδους ο σαργός) και *Diplodus annularis* (Σπάρος ο δακτυλιωτός, κν. Σαργός) (Τσαλίκη 2002, 92-93).

Στο διαιτολόγιο των προϊστορικών Κυπρίων είχαν θέση και τα διάφορα εδώδιμα όστρεα, που περιλαμβάνουν θαλάσσια και χερσαία είδη. Τα περισσότερα όστρεα που βρέθηκαν – είδη: πεταλίδα, στρείδι, τροχός, πορφύρα, κάρδιο, τρίτων, καβούρια και χερσαίο σαλιγκάρι - αποτελούν τροφικά κατάλοιπα και τα περισσότερα βρέθηκαν μαζί με οστά ζώων. Συγκεκριμένα, η μεγάλη

ποσότητα των ειδών, τροχός (*Monodonta turbinatus* Born) και πορφύρα (*Murex trunculus* L.) στον οικισμό της Χοιροκοιτίας, καθώς και η κατάσταση τους, φανερώνουν ότι μάλλον αποτελούσαν τροφή. Επίσης, κατανάλωναν και χερσαία σαλιγκάρια, είδος που φαίνεται να ήταν άφθονο και αρκετά εύκολο στη συλλογή. Τα είδη *Rumina decollate* Lin και *Helix cincta* Mull, είναι τα κοινά σαλιγκάρια στην Κύπρο και σε ολόκληρη τη Μεσόγειο (Τσαλίκη 2002, 93).

1.3. Τροφή και διαιτητικές συνήθειες κατά τη Χαλκολιθική Εποχή:

Η Χαλκολιθική εποχή (3500-2500π.Χ.) αποτελεί μια μεταβατική περίοδο από την ανακάλυψη του χαλκού μέχρι την εντατική εκμετάλλευσή του, στην οποία σημειώνονται σημαντικές αλλαγές στην κοινωνική οργάνωση, στην οικονομία, στην τεχνολογία, με βασικό γνώρισμα τη δημογραφική αύξηση (Καράλη 2000, 239). Η δίαιτα όμως, των κατοίκων του νησιού δε φαίνεται να μεταβάλλεται ιδιαίτερα, αφού τα ίδια βασικά είδη διατροφής, ζωικής και φυτικής προέλευσης, που καταναλώνονταν κατά τη Νεολιθική εποχή συνεχίζουν να καταναλώνονται και την περίοδο αυτή.

1.3.1. Βασικά είδη διατροφής και διαιτητικές συνήθειες:

Τα φυτικά είδη που καταναλώνονταν φαίνεται να ήταν το σιτάρι, το κριθάρι, ο αρακάς, η φακή, το ρεβίθι, η ελιά, το σταφύλι, το φιστίκι, το σύκο και η κάππαρη (Τσαλίκη 2002, 95). Στη θέση Λέμπα-Λάγκους βρέθηκε δείγμα από το είδος *Neslia paniculata*, το σινάπι, είδος που είναι κοινό στην Κύπρο (Τσαλίκη 2002, 94). Επίσης, βρέθηκαν και απανθρακωμένοι σπόροι βρώμης (*Bromus*). Οι καλλιέργειες σιτηρών όπως σιταριού, κριθαριού και βρώμης θα συνεχίσουν και τους μετέπειτα αιώνες να αποτελούν σημαντικές καλλιέργειες της κυπριακής γεωργίας, ενώ τα είδη αυτά θα αποτελέσουν τη βάση της διατροφής των Κυπρίων. Σύμφωνα με τα κατάλοιπα πανίδας, φαίνεται ότι τα ελάφια και τα αιγοπρόβατα αποτελούν την κύρια πηγή κρέατος στη δίαιτά των Κυπρίων τη Χαλκολιθική περίοδο (Steel 2004, 286). Εκτός όμως από αυτά τα είδη, κατανάλωναν και κρέας από χοίρους αλλά όχι από βοοειδή μιας και τα βόδια εισήχθησαν στο νησί στις απαρχές της εποχής του Χαλκού (Michaelides 2008, 22; Steel 2004, 286). Σε σχέση με την κατανάλωση πτηνών, κάποιο ρόλο στη διατροφή των κατοίκων ίσως έπαιζαν το περιστέρι και η πάπια (Τσαλίκη 2002, 95). Επιπρόσθετα, ποικιλία θαλάσσιων και χερσαίων οστρέων καταναλώνονταν και την περίοδο αυτή. Μάλιστα, στη θέση Λέμπα-Λάγκους, η μεγάλη συχνότητα του μεγαλύτερου είδους χερσαίου σαλιγκαριού (*Helix aperta*) στις οικίες υποδηλώνει τη χρήση του ως τροφή, ενώ ο μικρός

αριθμός θαλάσσιων οστρέων φανερώνει ότι δεν αποτελούσαν σημαντικό μέρος της διατροφής τους (Τσαλίκη 2002, 94). Η συνήθεια των Κυπρίων να καταναλώνουν σαλιγκάρια, φαίνεται να έχει τις ρίζες της από τα προϊστορικά χρόνια. Η συλλογή και η κατανάλωση σαλιγκαριών δεν αποτελούσε μόνο μια πρακτική επιβίωσης των Κυπρίων· αντιθέτως τα σαλιγκάρια αποτελούσαν διαχρονικά ένα από τα αγαπημένα εδέσματα των Κυπρίων, οι οποίοι μάλιστα ανέπτυξαν μια αξιοσημείωτη ποικιλία μεθόδων και πρακτικών για το μαγείρεμα τους.

1.3.2.Γεύματα και γευματικές συνήθειες:

Ενδείξεις για την παράθεση ομαδικών γευμάτων υπάρχουν ήδη από τη Χαλκολιθική περίοδο. Σύμφωνα με τα ζωικά κατάλοιπα, το εδεσματολόγιο ενός ομαδικού γεύματος περιελάμβανε κρέας από αιγοπρόβατα και ελάφι. Το κρέας πιθανόν να μην αποτελούσε μέρος του καθημερινού σιτηρεσίου, αλλά να προοριζόταν για κατανάλωση σε ειδικές περιστάσεις όπως σε μια ευωχία (συμπόσιο) (Steel 2004, 286). Ενδείξεις για την κατανάλωση και συνεπώς και την παραγωγή αλκοολούχου ποτού, το οποίο πιθανόν να συνόδευε και τα γεύματα αυτά, υπάρχουν ήδη από αυτήν την περίοδο. Ειδικότερα, κατά την Ύστερη Χαλκολιθική Εποχή υπάρχουν ενδείξεις για την κατανάλωση ποτού και συγκεκριμένα μύρας, όπως συμπεραίνεται από ένα νέο τύπου αγγείων με στόμιο εκροής, τα οποία συνδέονται πιθανόν με την κατανάλωση μύρας (Steel 2004, 286).

1.4. Τροφή και διαιτητικές συνήθειες κατά την Εποχή του Χαλκού:

Η Εποχή του Χαλκού (2500-1050 π.Χ.) σημαδεύτηκε από την κατεργασία, τη χρήση και την εμπορία του χαλκού. Χαρακτηρίζεται από οικονομική άνθηση, δυναμική καλλιτεχνική δημιουργία, στενές σχέσεις με λαούς της Ανατολής αλλά και με το Αιγαίο. Η Κύπρος αφού γνώρισε μια σειρά από αναταραχές και απειλές, δέχτηκε στο έδαφός της την εγκατάσταση των Μυκηναίων, η οποία οδήγησε στον εξελληνισμό του νησιού (Mallinson 2009, 9). Όταν πια η Κύπρος εισήλθε στους ιστορικούς χρόνους είχε ήδη γνωρίσει τη γλώσσα, τη θρησκεία, την τέχνη, και τους κοινωνικοπολιτικούς θεσμούς των Ελλήνων και είχε αρχίσει να διαμορφώνει το ελληνικό πολιτιστικό πρόσωπο που προέβαλε στις επόμενες χιλιετίες.

Παρά την ανακάλυψη και εκμετάλλευση του χαλκού η οικονομία της Κύπρου παρέμεινε σε μεγάλο βαθμό γεωργοκτηνοτροφική. Η ανακάλυψη όμως του χαλκού και στη συνέχεια του ορείχαλκου ώθησε την κατασκευή πολλών γεωργικών και άλλων εργαλείων και έτσι εξυπηρέτησε

σε μεγάλο βαθμό τη γεωργία (Παυλίδης 1991). Επίσης, η αγροτική παραγωγή ενισχύθηκε ιδιαίτερα κατά την Πρώιμη Εποχή του Χαλκού από την εισαγωγή και αξιοποίηση των βοοειδών και των ιπποειδών στο νησί. Η χρήση του βοδιού ως υποζυγίου βελτίωσε την εργασία του οργώματος και συνέβαλε στην εξοικονόμηση εργάσιμου χρόνου. Το πλεονέκτημα αυτό έδωσε τη δυνατότητα επέκτασης των καλλιεργειών και την αύξηση της συνολικής παραγωγής. Η χρήση ιπποειδών, κυρίως γαϊδουριών για τη μεταφορά φορτίων, έδωσε αρκετά μεγάλη ώθηση στις εμπορικές συναλλαγές μεταξύ των οικισμών του νησιού.

1.4.1. Πρακτικές εξασφάλισης τροφής - Ανάπτυξη της γεωργικής τεχνολογίας:

Το άροτρο αποτελεί τη σπουδαιότερη επινόηση των προϊστορικών χρόνων, αφού διευκόλυνε σε μεγάλο βαθμό τη γεωργία. Στην Κύπρο εισήχθηκε κατά την Πρώιμη Εποχή του Χαλκού, όπως πληροφορούμαστε από το πήλινο ομοίωμα από τους Βούνους (χρονολογείται στο 1.900 π.Χ.). Στο πήλινο αυτό ομοίωμα παρουσιάζεται μία αγροτική σκηνή και συγκεκριμένα σε μια επίπεδη επιφάνεια που παραπέμπει σε πεδινή περιοχή, δύο ζεύγη βοδιών σέρνουν το άροτρο, ενώ πίσω από το κάθε άροτρο ακολουθεί ο γεωργός (Παυλίδης 1991). Η εμφάνιση του άροτρου στο νησί συμπίπτει και με την εισαγωγή των βοδιών κατά τις απαρχές της Εποχής του Χαλκού, τα οποία χρησιμοποιούνταν στις γεωργικές εργασίες και ειδικότερα στην άροση (Michaelides 1998, 23).



Εικόνα 4: Πήλινο ομοίωμα σκηνής οργώματος από τους Βούνους (Κυπριακό Μουσείο Λευκωσίας).

Το παραδοσιακό κυπριακό ξύλινο άροτρο (*άλετρο*) με σιδερένιο υνί που χρησιμοποιήθηκε επί χιλιετίες πριν από τη βιομηχανική επανάσταση, ενώ ακόμη στην Κύπρο ήταν σε χρήση μέχρι και πριν από λίγες δεκαετίες, ελάχιστα διαφέρει από το πρότυπο της Εποχής του Χαλκού (Χατζηκωστή 2008, 22). Συνεπώς οι τεχνικές καλλιέργειας που χρησιμοποιούσαν οι Κύπριοι μέχρι το πρόσφατο παρελθόν ήταν γνωστές και στους προϊστορικούς κατοίκους του νησιού (Παυλίδης 1991).

Αν και η γεωργία αναπτύχθηκε σε μεγάλο βαθμό με την εισαγωγή καινούριων γεωργικών μέσων και εργαλείων, εντούτοις οι βασικές καλλιέργειες εξακολουθούν να είναι τα δημητριακά, σιτάρι και κριθάρι και τα όσπρια, κυρίως οι φακές. Η αγροτική οικονομία στηρίζεται στις καλλιέργειες αυτές, στα οπωροφόρα δέντρα, και κυρίως στα ελαιόδεντρα (Προκοπίου 2006, 68). Υπάρχουν επίσης και ενδείξεις σχετικά με την εισαγωγή της καλλιέργειας οπωροφόρων δέντρων την περίοδο αυτή και ειδικότερα της ελαιοκαλλιέργειας (~2000 π.Χ.) και της αμπελοκαλλιέργειας (Steel 2004, 289-290; Rizopoulou-Egoumenidou 2005). Μάλιστα τα κύρια προϊόντα των δύο αυτών καλλιεργειών κατά την Ύστερη Εποχή του Χαλκού, λάδι και κρασί, θα αποτελέσουν την εποχή αυτή τα κυριότερα προϊόντα εξαγωγικού εμπορίου μαζί με το χαλκό (Προκοπίου 2006, 68).

Ακόμη, την εποχή αυτή υπάρχουν αρκετές ενδείξεις που μαρτυρούν την επεξεργασία των σταφυλιών με σκοπό την παραγωγή κρασιού. Οι ενδείξεις για την παραγωγή και κατανάλωση κρασιού στο σύγχρονο Αιγαίο, καθώς και η μακρά ιστορία παραγωγής κρασιού στην Ανατολική Μεσόγειο, οδηγεί στο συμπέρασμα ότι είναι πιθανό κρασί να παραγόταν ήδη και στην Κύπρο. Στην Πρώιμη Εποχή του Χαλκού χρονολογούνται ευρήματα στη θέση Πύργος-*Μαυροράχη* (2 χλμ ανατολικά της πόλης της αρχαίας Αμαθούντας), που σχετίζονται με την παραγωγή κρασιού αλλά και ελαιολάδου. Συγκεκριμένα, σύμφωνα με την Προκοπίου στο χώρο αυτό αποκαλύφθηκε σημαντικό κέντρο βιοτεχνικής δραστηριότητας, στο οποίο συμπεριλαμβάνεται το αρχαιότερο μέχρι σήμερα εργαστήριο επεξεργασίας χαλκοπυρίτη και κατασκευής εργαλείων, ενώ παράλληλα ή εργαστηριακή αυτή εγκατάσταση συνδυαζόταν και με άλλες βιοτεχνικές δραστηριότητες όπως η παραγωγή κρασιού και ελαιολάδου (σ. 67).

Την εποχή αυτή πολύ σημαντική ήταν και η παραγωγή ελαιολάδου. Οι Κύπριοι επεξεργάζονταν τις ελιές με σκοπό την παραγωγή λαδιού. Από τα προϊστορικά χρόνια μέχρι και τις τελευταίες δεκαετίες του 20^{ου} αιώνα, το λάδι εξαγόταν από την ελιά μέσα από μία διαδικασία τριών φάσεων: τη σύνθλιψη του ελαιοκάρπου, τη συμπίεση του ελαιοπολτού και το διαχωρισμό του ελαιόλαδου από τις υπόλοιπες ουσίες (Χατζησάββας χ.χ.). Η παραγωγή του ελαιολάδου την περίοδο αυτή ήταν τόσο μεγάλη και σύμφωνα με τον Χατζησάββα, ο οποίος μελέτησε διεξοδικά τις μεθόδους παραγωγής και τις χρήσεις του ελαιολάδου, το ελαιόλαδο υπήρξε εξίσου σημαντικό τόσο για την κυπριακή κοινωνία όσο και για την οικονομία, όσο και ο χαλκός (Hadjisavvas 1992, 233). Εκτός από τη χρήση του ελαιολάδου στη μαγειρική, χρησιμοποιόταν και ως καύσιμη ύλη για παραγωγή φωτισμού, ως καλλυντικό και ως ιερή προσφορά στις θεότητες (Hadjisavvas 1996, 129). Επίσης, το κυπριακό ελαιόλαδο αποτελούσε και εμπορικό προϊόν. Παρόλα αυτά, σε οικισμούς

παλαιότερους της Ύστερης Εποχής του Χαλκού δεν έχουν εντοπιστεί εγκαταστάσεις σχετικές με την παραγωγή λαδιού (Χατζησάββας χ.χ.). Αυτό όμως δεν είναι απαραίτητο, αφού το ελαιόλαδο μπορεί να παραχθεί εύκολα, με τη χρήση μιας πέτρινης λεκάνης μέσα την οποία έσπαζαν τις ελιές, ενώ με το βράσιμο του σπασμένου καρπού ή την απλή προσθήκη καυτού νερού, παραγόταν το λάδι. Η απλή αυτή μέθοδος φαίνεται να κάλυπτε τις ξεχωριστές ανάγκες του κάθε νοικοκυριού.

1.4.2. Βασικά είδη διατροφής- Νεοτερισμοί και αλλαγές στη διατροφή και στις διαιτητικές συνήθειες των προϊστορικών Κυπρίων κατά την εποχή του Χαλκού:

Τα φυτικά είδη που προαναφέρθηκαν συνεχίζουν να καταναλώνονται στην ίδια ποικιλία. Οι αλλαγές στη δίαιτά των κατοίκων της Εποχής του Χαλκού αφορούν κυρίως την κατανάλωση κρέατος. Την περίοδο αυτή οι Κύπριοι εκτός από τα είδη κρέατος που προαναφέρθηκαν, είχαν τη δυνατότητα να καταναλώνουν και βόειο κρέας. Τα βόδια εισήχθησαν στο νησί κατά τις αρχές της χάλκινης εποχής, γύρω στο 2700 π.Χ, μαζί με άλλους εξελιγμένους τύπους εξημερωμένων κατσικιών (Michaelides 2008, 22). Συνεπώς, όλα τα βασικά είδη θηλαστικών εκτροφής που παρείχαν κρέας, δέρμα ή μαλλί, υπήρχαν στο νησί, ήδη από το τέλος της Εποχής του Χαλκού. Οι κάτοικοι της προϊστορικής Κύπρου εξασφάλιζαν και κρέας από κυνήγι. Κατά τη Νεολιθική και Χαλκολιθική περίοδο μάλιστα καταναλωνόταν συστηματικά κρέας από ελάφια, ενώ τη διατροφή συμπλήρωνε και κρέας από αγρινά και αγριόχοιρους.

Την περίοδο αυτή ωστόσο, αλλάζει το προφίλ της κατανάλωσης ζωικών τροφίμων και ειδικότερα της κατανάλωσης των διαφόρων ειδών κρέατος. Έτσι, σύμφωνα με τα βιοαρχαιολογικά κατάλοιπα, υποδηλώνεται η βαθμιαία αντικατάσταση του χοίρου και του ελαφιού (Νεολιθική – Χαλκολιθική Εποχή) από το βόδι, κατά την Εποχή του Χαλκού (Knapp 1994, 396). Τα ελάφια που αποτελούσαν την κύρια πηγή πρωτεΐνης κατά τα πρώιμα προϊστορικά χρόνια καθώς και μια από τις σημαντικές πρακτικές επιβίωσης, την Εποχή του Χαλκού φαίνεται να αποτελούσαν μόνο μια συμπληρωματική πηγή τροφής (Knapp 1994, 397; Steel 2004, 290)· ενώ στις μέρες μας έχουν εξαλειφθεί (Michaelides 1998, 24) .

Σχετικά με τα εξημερωμένα είδη - τα αιγοπρόβατα, ο χοίρος και το βόδι - δεν είναι ξεκάθαρο σε ποιο βαθμό το κρέας τους καταναλωνόταν και σε ποιο βαθμό αυτό αποτελούσε κύρια συνιστώσα στη δίαιτά τους. Βασιζόμενος στα οστά που βρέθηκαν στη θέση Kouklia (Κουκλιά)-

Evreti κατά την Ύστερη Εποχή του Χαλκού, ο ερευνητής Halstead, υποστηρίζει ότι τα πρόβατα και τα βόδια εκτρέφονταν κυρίως για τα δευτερογενή προϊόντα τους (για το μαλλί τους και τη χρήση τους στις γεωργικές εργασίες), ενώ οι αίγες για το κρέας τους (Steel 2004, 290). Συνεπώς, η κατανάλωση κρέατος από βόδια και πρόβατα θα ήταν αυστηρά ελεγχόμενη. Μάλιστα, η συνεχιζόμενη συμβολική σημασία που κατείχε το βόδι στην κοινωνία της Ύστερης Εποχής του Χαλκού, υποδηλώνεται από τη τοτεμική χρήση του και τη δημόσια εμφάνιση βουκρανίων, συνήθως σε ναούς και οικισμούς της εποχής αυτής (Steel 2004, 290). Με βάση το πιο πάνω συμπεραίνεται ότι οι Κύπριοι άρχισαν να προσδίδουν στο βόδι κάποια συμβολική αξία και λόγω αυτού πιθανό να περιόριζαν την κατανάλωση του.

Σχετικά με τα την κατανάλωση πτηνών, οι πάπιες και τα περιστέρια εμφανίζονται από την Εποχή του Χαλκού, αλλά είναι αβέβαιο κατά πόσο ήταν εξημερωμένα ή άγρια. Το περιστέρι είναι το πιο συχνά ευρισκόμενο πτηνό σε δείγματα από την περίοδο αυτή, δεδομένου μάλιστα ότι έπαιζε ιδιαίτερο ρόλο στην κοινωνία της Εποχής του Χαλκού, ως φορέας του ελιξηρίου της ζωής και ως θυσία στην Αφροδίτη· ωστόσο δεν υπάρχουν σαφείς πληροφορίες που να τεκμηριώνουν την κατανάλωση του από τους κατοίκους (Τσαλίκη 2002, 95; Michaelides 1998, 27). Τα ψάρια δε φαίνεται να αποτελούσαν σημαντική τροφή την περίοδο αυτή. Μάλιστα, η πανίδα στις θάλασσες γύρω από το νησί ήταν ιδιαίτερα φτωχή και με μονίμως χαμηλά επίπεδα βιοποικιλότητας (Knapp 1994, 401).

1.4.3. Γεύματα και γευματικές συνήθειες:

Οι πρακτικές κατανάλωσης τροφής οι οποίες καθιερώθηκαν σε συμπόσια/ ευωχίες (ομαδικά γεύματα) κατά την Εποχή του Χαλκού, έλκουν την καταγωγή τους νωρίτερα κατά τη Χαλκολιθική εποχή. Τα κύρια χαρακτηριστικά των ομαδικών αυτών γευμάτων ήταν η συμβολική κατανάλωση κρέατος – κυρίως βοδινού, αλλά και κρέατος από αιγοπρόβατα και πιθανώς και κρέατος ελαφιού - καθώς και η εισαγωγή και φυσικά η κατανάλωση εξωτικών αλκοολούχων ποτών. Ωστόσο, κατά την Ύστερη Εποχή του Χαλκού οι ιεραρχικές διαστρωματοποιήσεις της κοινωνίας ορίζονταν μέσα από πρότυπα αποκλειστικών και διακριτικών συμποσίων. Τα αποκλειστικά αυτά συμπόσια διακρίνονταν από ξεχωριστές και αποκλειστικές τοποθεσίες, διαφορετική πρόσβαση σε διαιτητικά αγαθά (βόδια & ελάφια), πιθανό αυστηρό έλεγχο κατανάλωσης κρασιού και σίγουρα προνομιακή πρόσβαση σε εξωτικά σερβίτσια (Μυκηναϊκοί κρατήρες) (Steel 2004, 297).

Κεφάλαιο 2^ο

Τροφή και διαιτητικές συνήθειες στην Κύπρο κατά την αρχαιότητα

Στο κεφάλαιο αυτό θα αναπτυχθούν οι διαιτητικές συνήθειες των αρχαίων Κύπριων, των κατοίκων δηλαδή του νησιού κατά τις περιόδους Γεωμετρική, Αρχαϊκή, Κλασσική, Ελληνιστική, Ρωμαϊκή, αλλά και της Ύστερης Αρχαιότητας (1050 π.Χ. μέχρι 7^ο αιώνα μ.Χ.).

2.1. Είδη διατροφής και διαιτητικές συνήθειες:

2.1.1. Φυτικά Είδη:

2.1.1.1. Δημητριακά- Παρασκευή και κατανάλωση ψωμιού:

Η Κύπρος ήταν αυτάρκης σε δημητριακά (Michaelides 1998, 29) και από τα προϊστορικά χρόνια καλλιεργούσαν σιτάρι και άλλα δημητριακά, όπως έχει ήδη αναφερθεί. Ο Στράβωνας (1ος αι.π.Χ.) επισημαίνει τρία βασικά προϊόντα του νησιού, στα οποία φυσικά συγκαταλέγονται και τα σιτηρά. Αναφέρει χαρακτηριστικά ότι η Κύπρος δεν ήταν υποδεέστερη σε σχέση με κανένα άλλο νησί στην ευφορία, αφού παρήγαγε εξαιρετικό ελαιόλαδο και εξαιρετικό κρασί, καθώς και επαρκή ποσότητα σιτηρών για επιτόπια χρήση και κατανάλωση (Michaelides 1998, 32).

Η πρωταρχική χρήση των δημητριακών ήταν στην παρασκευή ψωμιού και ήδη από την Αρχαϊκή περίοδο έχουμε πληροφορίες για τα διάφορα στάδια παρασκευής ψωμιού από κάποια είδη δημητριακών (Michaelides 1998, 29). Το κυπριακό ψωμί, το οποίο φτιαχνόταν από ακοσκίνιστο σιτάρι (αλεύρι από σιτάρι) ήταν πολύ ξακουστό στην αρχαιότητα (Michaelides 1998, 31). Ψωμί επίσης, παρασκευαζόταν και από κριθάρι, ειδικότερα σε περιόδους έλλειψης ή μειωμένης παραγωγής σιταριού.

2.1.1.2. Λαχανικά:

Τα λαχανικά επίσης καταναλώνονταν από τους αρχαίους Κυπρίους. Τεκμηριωμένη είναι η χρήση και η κατανάλωση των κρεμμυδιών, του σκόρδου, του μαρουλιού, των αγκινάρων και της κάππαρης. Οι αγκινάρες απεικονίζονται επίσης ανάμεσα σε άλλα λαχανικά στο ψηφιδωτό των

«Τεσσάρων Εποχών» στην «Οικία του Διόνυσου» στη Νέα Πάφο που χρονολογείται στο 2^ο-3^ο αιώνα, και αποτελούν την προσωποποίηση της άνοιξης (Michaelides 1998, 31; Michaelides 1992, 24-25). Τα κυπριακά κρεμμύδια φαίνεται να ήταν φημισμένα κατά την αρχαιότητα -αναφορές για τα οποία γίνονταν συχνά -, ωστόσο δεν είναι γνωστό σε ποιο βαθμό και με ποιον τρόπο καταναλώνονταν. Ο Λουκιανός αναφέρεται στα κυπριακά κρεμμύδια το 2^ο αι. στο έργο «Εταιρικοί Διάλογοι». Στο πρώτο απόσπασμα αναφέρονται τα κρεμμύδια ως κυπριακό προϊόν μαζί με τις πέγκες και τις σαπέρδες, ενώ στο δεύτερο τα κρεμμύδια και τα τυριά της Κύπρου παρουσιάζονται ως ιδανικό δώρο, που θα αφήσει ικανοποιημένο τον παραλήπτη του: α) «Σου έφερα όταν καταπλεύσαμε από το Βόσπορο, κρεμμύδια από την Κύπρο και πέντε σαπέρδες και τέσσερις πέγκες», β) «Ω, τι ευτυχισμένη αυτή που θα σ' έχει εσένα Δωρίων, γιατί θα της φέρνεις κρεμμύδια και τυριά από την Κύπρο, όταν θα καταφθάνεις με πλοίο από το Γύθειο» (Λουκιανός, Εταιρικοί Διάλογοι 14.320 & 14.322, Μετάφραση στο: Χατζηιωάννου 1975, 383 & 371; Michaelides 1998, 23). Εκτός από το κρεμμύδι, οι Κύπριοι κατανάλωναν και ένα είδος σκόροδου, το «Κύπριον» ή αντισκόροδον. Οι γραπτές πηγές (4^{ος}-3^{ος} αι. π.Χ., 1^{ος} αι.) αποκαλύπτουν στοιχεία τα οποία συνδέονται με την προετοιμασία του προϊόντος για κατανάλωση, το οποίο δεν τρωγόταν ψημένο, δεν καταναλωνόταν μόνο του αλλά αναμεμιγμένο με άλλα υλικά, ενώ για να αποκτήσει όγκο και αφρώδη μορφή επιβαλλόταν η ανάμειξη του με λάδι και ξύδι (Θεόφραστος, Περί φυτών ιστορίαί 7.4.11 & Πλίνιος, Φυσική Ιστορία 19.112 στο Michaelides 1998, 31). Σύμφωνα με τον Θεόφραστο (4^{ος}-3^{ος} αι. π.Χ.) με αντισκόροδον παρασκεύαζαν τους «μυττωτούς», ένα είδος πολτού ή σαλάτας, για την παρασκευή του οποίου αναμείγνυναν τυρί, μέλι, αντισκόροδον και άλλα υλικά (Θεόφραστος, Περί φυτών ιστορίαί 7.4.11, Μετάφραση στο: Χατζηιωάννου 1975, 369). Οι Κύπριοι κατανάλωναν και μαρούλι, το οποίο ονόμαζαν «βρένθις». Στο κυπριακό μαρούλι αναφέρεται ο *Columella* (1^{ος} αι.) στο έργο του «*On agriculture*» και το περιγράφει ως ασπροκόκκινο με λεία φύλλα (*Collumella, On agriculture* 11.27 στο Michaelides 1998, 31).

Η κάππαρη, ή αλλιώς *καππαρκά* όπως λεγόταν μέχρι τις τελευταίες δεκαετίες στο νησί, ήταν από την αρχαιότητα ή ακόμα από τα προϊστορικά χρόνια ένα από τα πιο ελκυστικά φυτά που μεγάλωναν στο νησί, ενώ οι καρποί και τα φύλλα της αποτελούσαν ανέκαθεν βασικά αλλά και ιδιαίτερα αγαπητά είδη διατροφής για τους Κυπρίους. Εκτεταμένη αναφορά στην κάππαρη, τη θρεπτική της αξία και τον τρόπο επεξεργασίας της ώστε να καταστεί βρώσιμη, κάνει ο Γαληνός - ιατρός του 2^{ου} αι. - στο έργο του «*Περί τροφών δυνάμεως*» (Γαληνός, «Περί Τροφών Δυνάμεως» 2.34, Μετάφραση: Χατζηιωάννου 1975, 358-359; Michaelides 1998, 32). Σύμφωνα με τον Γαληνό ο καρπός της κάππαρης χρησιμοποιόταν περισσότερο ως φάρμακο παρά ως τροφή, ενώ η θρεπτική

της αξία ήταν μικρή εξαιτίας της αναγκαίας διατήρησής της σε αλάτι. Έτσι, θεωρείτο ελάχιστα θρεπτική σα φαγητό αλλά εξαιρετική σαν προσφάγι και φάρμακο, αφού άνοιγε την όρεξη και ήταν ιδανική για την κάθαρση του οργανισμού από τα γαστρικά υγρά και τις εμφράξεις στην σπλήνα και στο συκώτι. Στο ίδιο χωρίο ο Γαληνός αναφέρει ότι η κάππαρη «εν Κύπρω πλείστη φυόμενη», φυτρώνει δηλαδή αρκετή στην Κύπρο, γεγονός που ίσως συνεπάγεται και με αυξημένη κατανάλωση της από τους τότε κατοίκους του νησιού. Εκτός από τους καρπούς του φυτού καταναλώνονταν και οι τρυφερές άκρες (φύλλα) του (κυпр: *καππάριν*), οι οποίες για να διατηρηθούν τοποθετούνταν σε αλατόνερο ή ξύδι. Η διατήρηση των τρυφερών βλαστών της τρεμιθιάς (τερέβινθος, *Pistacia terebinthus*) σε αλατόνερο ή ξύδι ήταν επίσης μια αντίστοιχη πρακτική. Ένα φυτό το οποίο χρησιμοποιόταν για την παραγωγή μουστάρδας ήταν ή λαψάνα/σινάπι (είδος *Sinapis Alba*) και οι Κύπριοι φαίνεται να είχαν ανακαλύψει από την αρχαιότητα ότι ο σπόρος του λουλουδιού αυτού, επεξεργασμένος θα μπορούσε να καταναλωθεί (Χατζηιωάννου 1975, 371).

2.1.1.3. Φρούτα, άλλοι καρποί και μέλι:

Τα φρούτα και οι ξηροί καρποί κατείχαν πολύ σημαντική θέση στο διαιτολόγιο των Κυπρίων τόσο κατά τα προϊστορικά χρόνια, όσο και κατά την αρχαιότητα. Οι Κύπριοι φαίνεται να καταλάωναν μια αξιοσημείωτη ποικιλία φρούτων και καρπών όπως χαρούπια, φοινίκια, σύκα, ρόδια, σταφύλια, ελιές και αμύγδαλα. Η χαρουπιά (*Ceratonia siliqua*), αποτελεί ένα ενδημικό είδος στο νησί από τα προϊστορικά χρόνια, ενώ μέχρι και το πρόσφατο παρελθόν διαδραμάτισε καθοριστικό ρόλο στην οικονομία του νησιού (Michaelides 1998, 32). Άλλωστε, είναι γνωστό ότι τα χαρούπια τους μετέπειτα αιώνες χαρακτηρίστηκαν και ως ο «μαύρος χρυσός» της Κύπρου. Εκτός από τα χαρούπια, η Κύπρος παρήγαγε και φοινίκια από την αρχαιότητα. Για τα είδη φοινικιών που υπήρχαν στο νησί αλλά και για τους καρπούς τους μας πληροφορεί ο Θεόφραστος (4^{ος}-3^{ος} αι. π.Χ.), στο έργο «*Περί φυτών ιστορίας*». Ο Θεόφραστος αναφέρει ότι στην Κύπρο υπάρχει ένα ιδιαίτερο είδος φοίνικα του οποίου ο καρπός δεν ωριμάζει, αλλά και όταν είναι άγουρος μπορεί να καταναλωθεί και είναι γλυκός και εύγευστος, με ιδιάζουσα γεύση και ότι υπάρχει επίσης και ένα δεύτερο είδος, το οποίο διαφέρει ως προς τον καρπό αλλά και ως προς τον χαρακτήρα του δέντρου, το οποίο παραμένει σε χαμηλό ύψος αλλά καρποφορεί περισσότερο. Σύμφωνα με τον Θεόφραστο στην Κύπρο υπήρχε και ένα τρίτο είδος φοίνικα με πλατύτερα φύλλα και μεγαλύτερο καρπό (μέγεθος ροδιού) με περίεργο επίμηκες σχήμα, αλλά όπως αναφέρει οι

καρποί αυτοί δεν είναι ζουμεροί όπως τα άλλα είδη, έτσι τους μασάνε και μετά τους φτύνουν (Θεόφραστος, Περί φυτών ιστορίας 2.6.7-8 στο Michaelides 1998, 33). Η συκομουριά (*Ficus sycomorus*) ήταν ένα ενδημικό δέντρο στο νησί από τα προϊστορικά χρόνια. Εκτός από τα φρέσκα σύκα, πολύ γνωστά ήταν και τα ξηρά (Michaelides 1998, 33). Σύμφωνα με τον Διοσκουρίδη, από τα ξηρά σύκα οι Κύπριοι παρασκεύαζαν τον «τροχίτη» ή «συκίτη» οίνο (Πεδάνιος Διοσκουρίδης, Περί ύλης ιατρικής 5.32 στο Χατζηιωάννου 1975, 354-355; Michaelides 1998, 33; Ohnefalsch-Richter 1900, 119; Σακελλαρίου 1890, 243). Για την παρασκευή του κρασιού αυτού χρησιμοποιούνταν ξηρά σύκα τα γνωστά ως «χελιδονίσια» ή «φοινικικά», τα οποία είχαν χρώμα μαύρο. Τα ξηρά σύκα, οι ισχάδες, εκτός από τη χρήση τους στην παρασκευή του *τροχίτη* οίνου, καταναλώνονταν και μαζί με άλλους καρπούς ως «τραγήματα», δηλαδή επιδόρπια, σύμφωνα με αναφορά του Κλέαρχου του Σολέα (4^{ος}-3^{ος} αι.π.Χ.) (Αθήναιος, Δειπνοσοφισταί 14.649). Η πρακτική της αποξηράνσης φρούτων στον ήλιο, ήταν πολύ διαδεδομένη από τα προϊστορικά χρόνια, όπως προαναφέρθηκε στο προηγούμενο κεφάλαιο με την αποξηράνση των σταφυλιών· ενώ συνεχίστηκε και τους μετέπειτα αιώνες, μέχρι και τις μέρες μας. Φρούτα όπως σύκα, δαμάσκηνα, σταφύλια, μήλα και *χρυσόμηλα* (βερίκοκα) αποξηραίνονταν με σκοπό την κατανάλωση τους από τους ανθρώπους αλλά και από τα ζώα, σε περιπτώσεις που τα φρούτα δεν ήταν πολύ καλής ποιότητας ή σε περιπτώσεις περίσσειας φρούτων (Michaelides 1998, 34).

Ένα άλλο φρούτο το οποίο κατείχε εξέχουσα θέση αλλά και σημασία στο διαιτολόγιο των αρχαίων Κυπρίων, ήταν το ρόδι. Το δένδρο της ροδιάς, καθώς και οι καρποί του μνημονεύονται συχνά από τον Αθήναιο. Τα ρόδια συνδέονταν με τη λατρεία της Αφροδίτης, αφού σύμφωνα με τη μυθολογία η ροδιά ήταν το μοναδικό δέντρο που φύτεψε η θεά στην Κύπρο (Αθήναιος, «Δειπνοσοφισταί», 3.84.c; Χατζηκυριάκου 2007, 183). Δεδομένου της σύνδεσης του φρούτου αυτού με τη θεά Αφροδίτη και τη γονιμότητα, αλλά και ίσως λόγω της ομορφιάς του, το ρόδι αναπαριστάται σε πολλά μωσαϊκά της Κύπρου (4^{ος} αι.) (Michaelides 1998, 34). Επίσης, οι καρποί και τα άνθη της ροδιάς θεωρούνταν ιερά σύμβολα από τους αρχαίους Κυπρίους. Δεν είναι βέβαιο τι θέση κατείχαν τα ρόδια στη διατροφή των Κυπρίων, είναι πιθανόν ωστόσο να καταναλώνονταν σε διάφορες περιστάσεις καθώς είχαν άμεσα σύνδεση με τη λατρεία της Αφροδίτης. Σύμφωνα με την καταγραφή του Κλέαρχου του Σολέα στο έργο του «*Περί γρίφων*», τα ρόδια κατατάσσονται ανάμεσα στα άλλα φαγητά και εδέσματα, ως «τραγήματα» δηλαδή ως επιδόρπια (Αθήναιος, «Δειπνοσοφισταί» 14.649a).



Εικόνα 5: Κυπριακά ρόδια (**Πηγή:** Αρχείο Β. Γιάγκου)

Τέλος, τα κυπριακά αμύγδαλα θεωρούνταν εξαιρετικά και καταναλώνονταν σύμφωνα με τις πηγές, επίσης ως «τράγημα» (Αθήναιος, «Δειπνοσοφισταί» 2.52c & 14.649a). Αμύγδαλα ανασύρθηκαν από το ναυάγιο της Κερύνειας, που χρονολογείται στην Ελληνιστική εποχή περί το 310-300 π.Χ (Katzev 1972, 50). Στο ναυάγιο εντοπίστηκε ένα μεγάλο φορτίο αμυγδάλων (~10000 αμύγδαλα), στοιχείο που δικαιολογεί τη μεγάλη διατροφική σημασία που κατείχε ο καρπός αυτός κατά την αρχαιότητα. Το καράβι μετέφερε αμύγδαλα κυρίως για εμπορικούς σκοπούς, αλλά κάποιο μέρος από την ποσότητα αυτή λογικά θα χρησιμοποιόταν και από το πλήρωμα ως μέρος του καθημερινού σιτηρεσίου του.

Το μέλι αφθονούσε στην Κύπρο και αποτελούσε και την κύρια γλυκαντική ύλη των αρχαίων Κυπρίων (Michaelides 1998, 29). Ο Κασσιανός Βάσος (6^{ος}-7^{ος} αι.) στο έργο του «*Περί γεωργίας εκλογαί*» αναφέρει ότι το καλύτερο μέλι στην Κύπρο, το έφτιαχναν στους Χύτρους (στην περιοχή της κομόπολης της Κυθρέας) (Κασσιανός Βάσος, «Περί γεωργίας εκλογαί» 15.7, στο: Χατζιωάννου 1975, 62-63).

2.1.1.4. Σταφύλι και παραγωγή κρασιού:

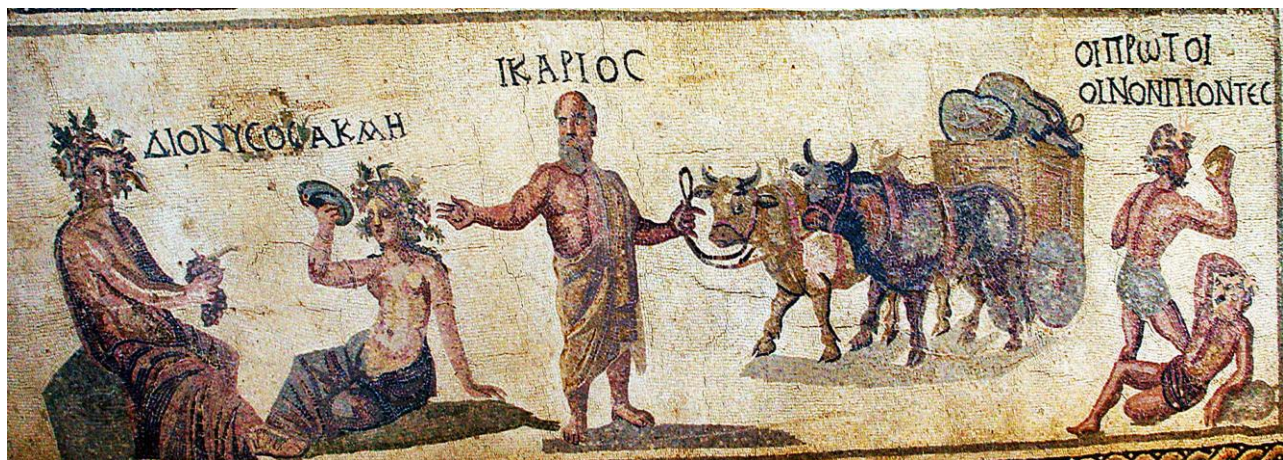
Οι αρχαίοι Κύπριοι κατανάλωναν σε μεγάλο βαθμό τα σταφύλια στην αυτοφυή τους μορφή, τις σταφίδες – αποξηραμένα σταφύλια - κατά τους χειμερινούς μήνες και φυσικά αρέσκονταν στην κατανάλωση κρασιού, κυρίως ντόπιου αλλά και εισαγόμενου, όπως υπολογίζεται από αμφορείς από

διάφορα μέρη του αρχαίου κόσμου που βρέθηκαν σε όλο το νησί (Michaelides 1998, 34-35). Το κυπριακό κρασί ήταν επίσης ξακουστό και εξαγόταν ευρύτατα. Ο Στράβων χαρακτηρίζει το νησί, *ευοίνο*, δηλαδή πλούσιο σε κρασί, ενώ ο Πλίνιος κατατάσσει το κρασί της Κύπρου ως καλής ποιότητας μαζί με άλλα ελληνικά κρασιά. Ακόμη, ο Συνέσιος ο Κυρηναίος σε μετέπειτα περίοδο αναφέρει το κυπριακό κρασί ως *λεπτότατον*, δηλαδή πολύ ελαφρύ. Αξίζει να αναφερθεί ότι κατά την αρχαιότητα τα κυπριακά αμπέλια ήταν γνωστά για το εξαιρετικά μεγάλο ύψος τους, σε αντίθεση με τους σημερινούς αμπελώνες που αποτελούνται από σκοπίμως μικρά και υποανάπτυκτα αμπέλια (Michaelides 2008, 34). Η άμπελος εξακολουθεί και στις μέρες μας να είναι ένα από τα κύρια καλλιεργούμενα φυτά στο νησί, ενώ τα σταφύλια χρησιμοποιούνται τόσο για επιτραπέζια κατανάλωση όσο και για παραγωγή κρασιού.

Το σταφύλι και το κρασί, τα οποία αποτέλεσαν αναπόσπαστο κομμάτι της διατροφής αλλά και της ζωής των Κυπρίων, αναπαρίστανται συχνά στην κυπριακή τέχνη της εποχής, σύμφωνα με ψηφιδωτά από τη Λάμπουσα και από την «Οικία του Διόνυσου» στην Πάφο (τέλος 2^{ου}/ 3^{ου} αι.) (Michaelides 1998, 35). Μάλιστα το κρασί, η οινοποσία και οι δραστηριότητες που σχετίζονταν με το Θεό του κρασιού, τον Διόνυσο, κατείχαν εξέχουσα θέση στις κοινωνίες της αρχαιότητας.

Τη χρήση του σταφυλιού αλλά και του κρασιού ως είδη διατροφής από τους Κυπρίους εκτός από τις αναπαραστάσεις σε ψηφιδωτά, τεκμηριώνουν και αρκετά άλλα στοιχεία. Η «Οικία του Διόνυσου» ονομάστηκε έτσι λόγω του ότι στα περισσότερα μωσαϊκά που την κοσμούν απεικονίζεται ο θεός Διόνυσος αλλά και δραστηριότητες σχετικές με αυτόν. Στα ψηφιδωτά αυτά απεικονίζονται σκηνές τρύγου, δίσκοι και καλάθια με φρούτα και σταφύλια και πολλές άλλες απεικονίσεις, που υποστηρίζουν τη σημαντική αυτή θέση του σταφυλιού στην κοινωνία της εποχής (Michaelides 1998, 35; Michaelides 1992, 30-31). Ένα άλλο μοτίβο παρουσιάζει μία ποικιλία τροφών και ποτών, τα οποία πιθανόν να αποτελούν είδη που προσφέρονταν σε φιλοξενούμενους, ενώ παραπέμπει σε πιθανή χρήση του δωματίου ως χώρου συνεστίασης και παράθεσης γευμάτων (Kondoleon 1995, 120). Η οινοποσία δεν αναπαριστάται μόνο στα μωσαϊκά που κοσμούν την «Οικία του Διόνυσου», αλλά όπως φαίνεται ήταν μια πολύ συνηθισμένη πρακτική στο χώρο αυτό σύμφωνα με τον μεγάλο αριθμό αμφορέων, από τους οποίους μερικοί μάλιστα περιέχουν ακόμη αποξηραμένα κατακάθια κρασιού, το οποίο παλαιότερα φαίνεται να περιείχαν (Michaelides 1998, 35-36).

Τέλος, αξίζει να γίνει ειδική αναφορά σ' ένα από τα πιο ενδιαφέροντα ψηφιδωτά στην «Οικία του Διόνυσου», στο οποίο απεικονίζεται ο μύθος με τον Ικάριο και το Διόνυσο, σε τρία μέρη. Στο πρώτο μέρος αριστερά (βλ. εικόνα 6), απεικονίζεται ο Διόνυσος με τη νύφη Ακμή. Ο θεός προσφέρει ένα τσαμπί σταφύλι ως δώρο στον Ικάριο, ενώ η νύφη πίνει κρασί. Στο κέντρο απεικονίζεται ο Ικάριος τραβώντας ένα κάρο φορτωμένο με ασκιά γεμάτα κρασί και στο τρίτο μέρος, στα δεξιά του κάρου, απεικονίζονται δύο μορφές οι οποίες επιγράφονται ως οι πρώτοι οινοπότες: ΟΙ ΠΡΩΤΟΙ ΟΙΝΟΝ ΠΙΟΝΤΕΣ. Ο ένας πίνει κρασί από ένα κύπελλο και ο δεύτερος ξαπλώνει πάνω σε ένα ασκί. (Kondoleon 1995, 175-177, 183; Michaelides 1992, 37; Μιχαηλίδης 1989, 40-41). Στο ψηφιδωτό αυτό γίνεται μία συμβολική αναπαράσταση του μύθου. Πρόκειται για την ιστορία του Ικάριου, του πρώτου ανθρώπου ο οποίος σύμφωνα με το μύθο έφτιαξε κρασί. Λέγεται ότι ο Ικάριος φιλοξένησε τον Διόνυσο στην Αθήνα και αυτός για να τον ευχαριστήσει του δίδαξε πώς να καλλιεργεί το αμπέλι και πώς να παράγει κρασί, αλλά τον προειδοποίησε να προσέχει το κρασί του αλλιώς θα τον έβρισκαν συμφορές. Ο Ικάριος όμως, όταν τον επισκέφθηκαν κάποιοι βοσκοί, ξεχνώντας την προειδοποίηση του θεού, τους προσέφερε κρασί. Αυτοί μέθυσαν και μη μπορώντας να καταλάβουν τι τους συνέβηκε, σκότωσαν τον Ικάριο. Ο μύθος φαίνεται να λειτουργεί σε δύο επίπεδα: τη λατρεία στο Διόνυσο ο οποίος φροντίζει αυτούς που τον τιμούν και ως προειδοποίηση για τους φιλοξενούμενους να σεβαστούν τη φιλοξενία που τους προσφέρεται (Kondoleon 1995, 175-177, 183; Michaelides 1992, 37; Μιχαηλίδης 1989, 40-41).



Εικόνα 6: Μωσαϊκό πάτωμα από την Οικία του Διόνυσου στην Κάτω Πάφο (2^{ος}-3^{ος} αι.). Παριστάνει τον μύθο του Διόνυσου και της Ακμής, το Βασιλιά Ικάριο και «Τους πρώτους οινοπότες». (Πηγή: Michaelides 1998, 36).

2.1.1.5. Ελιές και Ελαιόλαδο:

Οι ελιές και το ελαιόλαδο αποτελούσαν μία από τις βάσεις της διαίτας των Κυπρίων από τη μακρινή αρχαιότητα (Michaelides 1998, 32). Η Κύπρος ήταν αυτάρκης στην παραγωγή ελαιολάδου και χαρακτηρίζεται από τον Στράβωνα (1ος αι.π.Χ.) ως «εὐέλαιος», λέξη που σημαίνει πλούσια σε ελαιόλαδο και ελιές. Όπως και σήμερα, έτσι και κατά την αρχαιότητα οι ελιές πριν καταναλωθούν τύχαιναν κάποιας επεξεργασίας. Συνεπώς, ποικίλοι τρόποι είχαν εφευρεθεί από τους αρχαίους Κύπριους για τη διατήρηση των ελιών. Ένας τρόπος ήταν και η συντήρηση τους σε άλμη, και οι ελιές αυτές ονομάζονταν ελιές «κολυμβάδες» (*κολυμβάς ελαία*). Σύμφωνα με αναφορά του Ησύχιου, περί τον 5^ο αιώνα, το είδος αυτό της συντηρημένης ελιάς ονομαζόταν από τους Κύπριους *βομβοία* (Χατζηιωάννου 1975, 354; Michaelides 1998, 32). Αξίζει να σημειωθεί ότι και σήμερα, ένα είδος βρώσιμης ελιάς που συντηρείται σε άλμη και ξύδι ονομάζεται *κολυμπάτη*, ονομασία που πρέπει να προέρχεται από την αρχαία ονομασία των συντηρημένων αυτών ελιών.

2.1.1.6. Κυπριακό αλάτι – Χρήση του ως συντηρητικό τροφίμων:

Ένα άλλο βασικό είδος διατροφής καθώς και σημαντικό συντηρητικό των τροφίμων ήταν το αλάτι. Το κυπριακό αλάτι συλλεγόταν από τα βράχια δίπλα στη θάλασσα, αλλά κυρίως από τις αλυκές του Κιτίου και της Σαλαμίνας (Michaelides 1998, 37). Το αλάτι ήταν ο κύριος τρόπος συντήρησης τροφίμων κατά την αρχαιότητα, όπως είναι εμφανές από τη χρήση του για την διατήρηση της κάππαρης και των τρυφερών άκρων της τερεβίνθου. Επίσης, το χρησιμοποιούσαν στο μαγείρεμα αλλά και ως βελτιωτικό της γεύσης των τροφίμων. Τεκμηριωμένη είναι και η χρήση του στην ιατρική, αφού οι πληροφορίες για το κυπριακό αλάτι προέρχονται κυρίως από κείμενα γιατρών, όπως του Ιπποκράτη - πατέρα της ιατρικής - ο οποίος συνιστούσε τη χρήση του αλατιού στην πρακτική του. Το κυπριακό αλάτι και ειδικά του Κιτίου και της Σαλαμίνας, επαινείται από το Πλίνιο και τον Διοσκουρίδη ως χοντρό, λευκό, λείο και από τα καλύτερα του είδους του.

2.1.2. Ζωικά Είδη:

2.1.2.1. Κρέας από ζώα εκτροφής – Κρέας από κυνήγι:

Σχετικά με τα ζώα εκτροφής, στο νησί εκτρέφονταν σε αφθονία βόδια, όπως επίσης χοίροι, πρόβατα και αίγες, που εκτός από κρέας, παρείχαν και γάλα. Το ελάφι εισήχθει τη Νεολιθική περίοδο και καταναλωνόταν σε μεγάλο βαθμό ως κρέας κυνηγιού, ενώ από την Εποχή του Χαλκού και μετέπειτα αποτελούσε μόνο μια συμπληρωματική τροφή (Michaelides 1998, 24; Τσαλίκη 2002; Knapp 1994, 397). Ωστόσο, το κυνήγι του ελαφιού συνεχίστηκε και τη Ρωμαϊκή περίοδο και τα μετέπειτα χρόνια μέχρι και το μεσαίωνα. Το εντατικό και άγριο κυνήγι των ελαφιών - το οποίο μαρτυρείται από αρκετούς περιηγητές - κατά τα μεσαιωνικά χρόνια, τα εξολόθρευσε τελικά και τα εξαφάνισε (Παυλίδης 1993, 87). Ένα ζώο σχετικό με το ελάφι ήταν και το αγρινό, το οποίο επίσης θηρευόταν κατά την αρχαιότητα για το εύγεστο κρέας του. Σε μωσαϊκά στην «Οικία του Διόνυσου» στην Πάφο (τέλη 2^{ου}/αρχές 3^{ου} αι.) απεικονίζονται σκηνές κυνηγιού με μεγάλη ποικιλία από ζώα, μεταξύ των οποίων και το αγρινό (Michaelides 1998, 24). Σημειωτέον ότι αυτή είναι και η μοναδική καλλιτεχνική αναπαράσταση του αγρινού σε μωσαϊκό. Τα λιγοστά αγρινά που έχουν απομείνει σήμερα στο νησί ανακηρύχθηκαν το 1983 ως προστατευόμενα και το κυνήγι τους είναι από τότε απαγορευμένο. Ένα άλλο θήραμα κυνηγιού, ήταν οι αγριόχοιροι, οι οποίοι αφθονούσαν στο νησί και θηρευόνταν εντατικά για το εύγεστο κρέας τους (Michaelides 1998, 24). Ένα άλλο μικρό θηλαστικό, το οποίο κυνηγούσαν ήταν ο λαγός, ενώ το κυνήγι του λαγού στην Κύπρο, φαίνεται να ήταν διαδεδομένο από την αρχαιότητα. Το κυνήγι τους γινόταν με τη χρήση λαγοβόλων (throwing sticks: ελαφρώς κυρτά κυνηγετικά ραβδία που χρησιμοποιούνταν στο κυνήγι μικρών θηραμάτων), ενώ έμπειροι κυνηγοί μπορούσαν να πιάσουν το λαγό με γυμνά χέρια, όπως πληροφορούμαστε από μωσαϊκό στην «Οικία του Διόνυσου» (Michaelides 1998, 24).



Εικόνα 7: Τα αγρινά της Κύπρου (**Πηγή:** Αρχείο Β. Γιάγκου).

2.1.2.2. Γαλακτοκομικά προϊόντα:

Τα ζώα εκτροφής εκτός από κρέας παρείχαν στους κατοίκους και δευτερεύοντα προϊόντα, όπως το γάλα. Συνεπώς, ένα προϊόν που παρήγαγαν οι Κύπριοι με την έναρξη της κτηνοτροφίας ήταν το τυρί (Michaelides 1998, 23). Το κυπριακό τυρί αναφέρεται από τον Γαληνό, ως ένα φημισμένο τοπικό προϊόν. Δεν υπάρχουν όμως περισσότερες πληροφορίες για το είδος του τυριού στο οποίο γίνεται αναφορά ή στο γάλα από το οποίο κατασκευαζόταν. Επίσης, το κυπριακό τυρί ήταν γνωστό για την ποιότητα του στο εξωτερικό ήδη από τη Ρωμαϊκή περίοδο, κάτι που συνεπάγεται και με την εξαγωγή του, εκτός από την επιτόπια κατανάλωση του. Συγκεκριμένα, ο «τύρος» της Κύπρου αναφέρεται από τον Λουκιανό (2^{ος} αι.) στους «Εταιρικούς Διάλογους» ως ένα δώρο το οποίο θα αφήσει πολύ ικανοποιημένο τον παραλήπτη του: «Ω, τι ευτυχισμένη αυτή που θα σ' έχει εραστή εσένα Δωρίων, γιατί θα της φέρνεις κρεμμύδια και τυριά από την Κύπρο, όταν θα καταφθάνεις με πλοίο από το Γύθειο» (Λουκιανός, «Εταιρικοί Διάλογοι» 14.322 Μετάφραση στο: Χατζηιωάννου 1975; Michaelides 1998, 23; Ριζοπούλου Ηγουμενίδου 2008, 401).

2.1.2.3. Πουλερικά και πτηνά:

Τα πτηνά έπαιζαν σημαντικό ρόλο στη διατροφή των κατοίκων του νησιού από τα αρχαϊκά χρόνια. Η εξημέρωση των πτηνών στο νησί δεν έχει ερευνηθεί ακόμη, αλλά υπάρχουν παραστάσεις σε αγγεία που απεικονίζουν κότες και κόκορες, ήδη από την Κλασσική περίοδο, ακόμα και από τα αρχαϊκά χρόνια (Michaelides 1998, 24). Επίσης, λεκάνες με αυγά κότας βρέθηκαν σε αρκετούς τάφους, κάτι που υποδηλώνει πως αυτού του είδους οι προσφορές ήταν αρκετά διαδεδομένες, και εκτός από την προσφορά τους σε τάφους, ίσως χρησιμοποιούνταν και ως τροφή. Στο διαιτολόγιο των αρχαίων Κυπρίων συμπεριλαμβάνονταν και οι πάπιες και ίσως τα περιστέρια. Εκτός από εξημερωμένα πτηνά, οι Κύπριοι περιλάμβαναν στο διαιτολόγιο τους και άγρια, τα οποία κυνηγούσαν για τροφή. Ένα από τα πιο δημοφιλή πουλιά για κυνήγι, ήταν η πέρδικα, η οποία εξακολουθεί να αποτελεί αγαπημένο θήραμα και για τους σύγχρονους Κύπριους κυνηγούς. Για το κυνήγι των μη εξημερωμένων πουλιών χρησιμοποιούνταν διάφορες τεχνικές, με τις πιο κύριες την παγίδευση τους σε δίκτυ και το κυνήγι με τόξα και βέλη. Είναι ακόμα αμφισβητήσιμο εάν το πιάσιμο πουλιών με ασβεστόβεργες (ι-ξόβεργα) - μια μέθοδο με μακρά παράδοση στην Κύπρο - προέρχεται από τον 8^ο αιώνα π.Χ (Michaelides 1998, 25). Μαρτυρίες για τη χρήση των ι-ξόβεργων έχουμε την περίοδο της Ενετοκρατίας, όπου η συλλογή, η βρώση και η

εμπορία αμπελοπουλιών και άλλων παρόμοιων εδώδιμων πτηνών ήταν πολύ διαδεδομένη (Νικολάου-Κονναρή 2010).

2.1.2.4. Ψάρια και θαλασσινά:

Αν και η Κύπρος είναι μια νησιώτικη χώρα, εντούτοις η κατανάλωση ψαριών ήταν περιορισμένη, αφού τα ψάρια φαίνεται να κάλυπταν μόνο ένα μικρό μέρος της ενέργειας στο διαιτολόγιο των Κυπρίων από ανέκαθεν με μόνη εξαίρεση τους προϊστορικούς Κύπριους, οι οποίοι αναγκαστικά θα κατέφευγαν στη θάλασσα, λόγω των περιορισμένων βρώσιμων ειδών και επιλογών που υπήρχαν κατά τα προϊστορικά χρόνια.

Τα ψάρια ήταν προσιτά σε όλους, κυρίως όμως στους κατοίκους των παραθαλάσσιων περιοχών και στην αλιεία μπορούσε να επιδοθεί ο καθένας. Παρόλα αυτά, κατά την αρχαιότητα υπήρχαν και επαγγελματίες ψαράδες. Εκτός από τα ψάρια της θάλασσας, γνωρίζουμε ότι στο νησί καταναλώνονταν και καλλιεργημένα ψάρια, αφού υπήρχαν αρκετές ιχθυοκαλλιέργειες (Michaelides 1998, 27-28). Στη Λάπηθο, υπήρχαν αρκετές δεξαμενές, οι οποίες περιφράσσονταν με βράχους, ενώ επικοινωνούσαν μεταξύ τους αλλά και με τη θάλασσα, μέσω μια σειράς καναλιών. Εκτός από τις δεξαμενές, αυτές υπήρχαν και ειδικά κατασκευασμένες λίμνες για τη φύλαξη και διατήρηση ψαριών γλυκού νερού, όπως μαρτυρείται από μια τέτοια λίμνη στην «Οικία του Διόνυσου» στην Πάφο. Ψάρια όμως εισάγονταν και από τις γειτονικές χώρες της Ανατολής, ήδη από το 800 π.Χ. Ένα είδος γατόψαρου του γλυκού νερού, το *Claria Lazera*, εισαγόταν διατηρημένο σε άλμη ή αλάτι, από τον Νείλο ποταμό και την κοντινή Ανατολή (Michaelides 1998, 28). Τα συντηρημένα αυτά ψάρια αποτελούσαν εξαίρετους μεζέδες κατά την αρχαιότητα.

2.2. Εδέσματα:

Στην πλειοψηφία τους οι πηγές μας πληροφορούν για τα διαθέσιμα είδη διατροφής στο νησί κατά την αρχαιότητα, ενώ πολύ λίγες είναι οι αναφορές στα διάφορα εδέσματα της εποχής. Ένα από τα λιγοστά εδέσματα που γνωρίζουμε ότι κατανάλωναν οι αρχαίοι Κύπριοι είναι η *μήτρα υείας*, η γουρουνίσια μήτρα (Michaelides 1998, 23). Γνωστός επίσης, είναι και ο τρόπος ψησίματος της, καθώς και το γαρνίρισμα που χρησιμοποιούσαν ώστε να γινόταν πιο εύγευστη. Σύμφωνα με τον

Σώπατρο τον Πάφιο η γουρουνίσια μήτρα καταναλωνόταν βραστή, αφού την εμβάπτιζαν είτε στο αλατόξυδο, είτε στον πικρό χυμό του θάμνου απήγανου (Michaelides 1998, 23). Η πρακτική αυτή συνάδει και με πρακτικές αξιοποίησης των διαφορών μερών ενός ζώου, που ακλουθούσαν οι Κύπριοι και κατά τις μεταγενέστερες εποχές.

Κεφάλαιο 3ο

Τροφή και διαιτητικές συνήθειες στην Κύπρο κατά τη Βυζαντινή

περίοδο

Η Βυζαντινή περίοδος τοποθετείται χρονολογικά μεταξύ του 7^{ου} και 12^{ου} αιώνα, περίοδος κατά την οποία η Κύπρος γίνεται επαρχία της ανατολικής Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας, δηλαδή του Βυζαντίου, το οποίο είχε ως πρωτεύουσα του την Κωνσταντινούπολη (Δομή, 173-174; <http://el.wikipedia.org>). Βασικό κεφάλαιο της καθημερινότητας των κατοίκων της αυτοκρατορίας αποτελούσε η διατροφή τους, με την οποία ασχολούνταν ιδιαίτερα (Δημοσθένους 2002, 75). Την περίοδο αυτή οι κοινωνικές ανισότητες ήταν έντονες, αφού από τη μία υπήρχαν οι άρχοντες και πλούσιοι και από την άλλη ο απλός και φτωχός λαός. Και ενώ το τραπέζι των απλών Κυπρίων ήταν λιτό και απέραντο, αποτελούμενο από μία περιορισμένη ποικιλία ειδών διατροφής, στις τράπεζες των πλουσίων και γαστρίμαργων παρέλαυνε μια μεγάλη ποικιλία πολυτελέστατων και εξωτικών φαγητών, για την ικανοποίηση υψηλών γαστρίμαργικών απαιτήσεων (Κουκουλές 1952, 46; Δημοσθένους 2002, 75). Μάλιστα, για την παρασκευή των φαγητών αυτών κάποιες φορές απαιτούνταν και μακρινά ταξίδια για την προμήθεια των υλικών, καθώς και εξειδικευμένο προσωπικό. Έτσι, εξετάζοντας τις διατροφικές συνήθειες των Βυζαντινών πολιτών, θα πρέπει να τις διαφοροποιήσουμε ανάλογα με την κοινωνική τάξη, από την οποία προέρχονταν. Οι διαφορές στη διατροφή των δύο τάξεων ήταν τεράστιες: αφού τα κατώτερα στρώματα, αρκούσαν σε απλές τροφές, οικιακής παραγωγής και κυρίως φυτικής προέλευσης ενώ οι πιο εύποροι πολίτες κατανάλωναν μια μεγάλη ποικιλία εδεσμάτων και απολάμβαναν πολυτελή γεύματα.

Στοιχεία για τα είδη διατροφής και τις διαιτητικές συνήθειες των Κυπρίων αλλά και γενικότερα των Βυζαντινών, κατά την επισκοπούμενη περίοδο αντλήθηκαν κυρίως από μονογραφίες που εντοπίστηκαν στη βιβλιοθήκη του Αρχιεπισκόπου Μακαρίου Γ΄ στη Λευκωσία, η οποία στεγάζει μια αξιόλογη συλλογή βυζαντινών και μεταβυζαντινών εκδόσεων. Τα περισσότερα στοιχεία αντλήθηκαν από το έργο του Έλληνα βυζαντινολόγου Φαίδωνα Κουκουλέ, «*Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός*», στο οποίο παρουσιάζονται τα διαθέσιμα είδη διατροφής και οι διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας, τμήμα της οποίας ήταν και η Κύπρος. Ειδικές αναφορές γίνονται φυσικά στην Κύπρο και σε πολλά προϊόντα της. Ανύπαρκτο είναι την εποχή αυτή το έργο περιηγητών, σε αντίθεση με την περίοδο της Φραγκοκρατίας και τις μετέπειτα περιόδους που εμφανίζεται πολύ πλούσιο.

3.1. Είδη διατροφής, πρακτικές κατανάλωσης και διαιτητικές συνήθειες:

3.1.1. Φυτικά Είδη:

3.1.1.1. Άρτος: Βασικό στοιχείο της βυζαντινής διατροφής – Είδη και κοινωνική διάσταση της κατανάλωσης τους:

Βασικό στοιχείο της καθημερινής διατροφής των Βυζαντινών ήταν αναμφισβήτητα το ψωμί (*ψωμίον*, *ψωμί(ν)*), ο «επιούσιος άρτος», που απεικονίζεται σχεδόν αδιαλείπτως στις εικονογραφικές παραστάσεις γευμάτων (Καλαμαρά 2010, 9; Κουκουλές 1952, 12-14; Δημοσθένους 2002, 74). Μοναδικό και αναντικατάστατο το ψωμί αποτελούσε το βασικότερο διατροφικό αγαθό όλες τις ώρες της ημέρας, για όλα τα στρώματα του πληθυσμού. Εντούτοις, ακόμη και στην κατανάλωση του βασικότερου αυτού διατροφικού αγαθού, σημειώνονταν κοινωνικές διακρίσεις. Το ψωμί κατά τη Βυζαντινή περίοδο παρασκευαζόταν σε διάφορες ποιότητες, ανάλογα με το είδος του αλεύρου που χρησιμοποιείτο και τον τρόπο με τον οποίο άλεθαν τα δημητριακά (Μότσιας 1998, 73). Τα άριστης ποιότητας ψωμιά είχαν την ευχέρεια να τα απολαμβάνουν οι ανώτερες κοινωνικές τάξεις, ενώ τα κατώτερης ποιότητας αποτελούσαν είδη που προορίζονταν για τις κατώτερες κοινωνικές ομάδες.

Άριστης ποιότητας θεωρούνταν οι *καθαροί* ή ακόμα οι *καθαρότατοι* ή *μεταξωτοί* άρτοι, οι οποίοι ζυμώνονταν από λεπτό (περνούσε μία φορά το κόσκινο) και από πολύ λεπτό αλεύρι (περνούσε από δύο κόσκινα, το ένα με λεπτό σύρμα και το άλλο μεταξωτό) αντίστοιχα, χωρίς προσμείξεις άλλων δημητριακών (Κυπρή, Πρωτοπαπά 2003, 36; Κουκουλές 1952, 12). Εκτός από το διαιτολόγιο των εύπορων πολιτών και των αβροδίαιτων, το λευκό ψωμί συμπεριλαμβανόταν και στο διαιτολόγιο των ασθενούντων, ως πιο εύπεπτο· ωστόσο, ήταν αδύνατο και πολυδάπανο να καταναλώνεται από όλους (Κουκουλές 1952, 12, 16). Ο καθαρός άρτος λεγόταν και *σιλιγνίτης* και χρησιμοποιείτο στις εκκλησίες ως πρόσφορο (Κουκουλές 1952, 16), αφού από πολύ λεπτό αλεύρι ζύμωναν και τα πρόσφορα, τους λειτουργικούς άρτους (Κυπρή, Πρωτοπαπά 2003, 36). Ο Φαίδων Κουκουλές αναφέρει ότι «το μεσαίωνα ο σιλιγνίτης άρτος εκαλείτο σιλίγνιον ή σιλίγνιν», λέξη που φαίνεται να διατηρήθηκε στα *σιλίχνια*, είδος κουλουριών, που στόλιζαν τη *μανάσσαν* (έκθεση προικίων) του γάμου στο Ριζοκάρπασο τους μετέπειτα αιώνες (Κυπρή, Πρωτοπαπά 2003, 37, 200-203). Τα *σιλίγνια* και τα *σεμιδαλάτα*, που θα αναφερθούν στη συνέχεια, λόγω του χρώματος τους χαρακτηρίζονταν κατά το μεσαίωνα ως «φωτοφόροι άρτοι» ή «υπέρλευκοι», γενικότερα όμως

λέγονταν *αφράτα* και *αφρατίτζια*, μια ονομασία που διατηρείται ακόμη στην Καρπασία, όπου τα πρόσφορα λέγονται *αφράντες* (Κουκουλές 1952, 17-18; Κυπρή, Πρωτοπαπά 2003, 36-37).

Από σιμιγδάλι ζυμώνονταν επίσης καλής ποιότητας ψωμιά, οι *σεμιδαλίτες* άρτοι. Η ειδική επεξεργασία για το σιμιγδάλι άρχιζε από το άλεσμα του σιταριού, με το σιτάρι να έχει περισσότερη υγρασία και να αλεστεί πιο χοντρό, ενώ το κοσκίνισμα γινόταν με διαφορετικό τρόπο (Κυπρή, Πρωτοπαπά 2003, 37). Οι Βυζαντινοί αναμείγνυν επίσης σταρένιο αλεύρι με σιμιγδάλι για να φτιάξουν ψωμί *σεμιδαλευράτον*, μια συνήθεια που φαίνεται να διατηρήθηκε και τους επόμενους αιώνες (Κουκουλές 1952, 17; Κυπρή, Πρωτοπαπά 2003, 38), ενώ διατήρησαν τη συνήθεια των αρχαίων Ελλήνων να βάζουν πάνω στο ψωμί σησάμι (*σησαμίται άρτοι*). Η πρακτική αυτή θα συνηθιζόταν και στην Κύπρο, ως τρόπος αξιοποίησης του σησαμιού, το οποίο ανέκαθεν παραγόταν σε ικανοποιητικές ποσότητες.

Η κατώτερη ποιότητα ψωμιών ήταν οι *ρύπαροι* άρτοι (*χυδαίοι, κιβαροί, κιβαρίται*), τα ψωμιά «της πτώχειας» και προορίζονταν για κατανάλωση από το φτωχό λαό, ενώ το χειρίστο είδος αυτών των ψωμιών ήταν τα *πιτεράτα*. Οι *ρύπαροι* άρτοι κατά τους νεώτερους αιώνες στην Κύπρο ονομάζονταν *φουσκαρένα* ψωμιά, ζυμωμένα με *φουσκάριν*, δηλαδή με λεπτό πίτυρο. Σε δύσκολες εποχές χρησιμοποιούσαν για τα ψωμιά αλεύρι από κριθάρι, και επίσης προορίζονταν για τους πτωχότερους (Κυπρή, Πρωτοπαπά 2003, 38-39; Κουκουλές 1952, 22). Αν και τα ψωμιά της κατηγορίας αυτής θεωρούνταν φτωχικά, εντούτοις ήταν πολύ πλούσια διατροφικά, λόγω του υψηλού περιεχομένου τους σε φυτικές ίνες. Συνεπώς, αν γνώριζαν τη θρεπτική τους σύσταση αλλά και αξία, οι Βυζαντινοί πρόγονοι, σίγουρα δε θα τα υποτιμούσαν τόσο.

Οι Βυζαντινοί κατανάλωναν εκτός από σπιτικό και αγοραστό ψωμί, το οποίο προμηθεύονταν από τις αγορές των πόλεων (Κουκουλές 1952, 18). Κάτι αντίστοιχο φαίνεται να συνέβαινε και στην Κύπρο, σύμφωνα με πληροφορίες που αντλούμε από κάποια μεσαιωνικά λεξικά, όπου αναφέρεται ο φούρναρης και η φουρνάρισσα με τις μεσαιωνικές λέξεις, *ο μάντζιπας* και *η μαντζίπαινα* ή *μαντζίπισσα* (*μάγκιπας*, από το λατ. *manceps*) και το αρτοποιείο με τη λέξη *μαντζίπκειόν* (*μαγκιπέιον*), λέξεις που επικράτησαν και τους επόμενους αιώνες (Χατζιωάννου 2003, 238-239; Χατζιωάννου 1934, 82; Κυπρή, Πρωτοπαπά 2003, 41; Κουκουλές 1952, 19). Ωστόσο, στα χωριά δεν υπήρχαν *μαντζίπκειά*, διότι κάθε οικογένεια είχε το δικό της φούρνο και ζύμωνε τα δικά της ψωμιά (Χατζιωάννου 2003, 238-239). Οι μεσαιωνικοί συγγραφείς, όμως δε μας δίνουν αρκετές πληροφορίες για το σχήμα και την τιμή των άρτων κατά το μεσαίωνα. Ωστόσο, από τις

εικονογραφίες φαίνεται ότι το σχήμα των ψωμιών ήταν κυκλικό (Κουκουλές 1952, 15), σχήμα που συνεχίζει να επικρατεί στο νησί, αφού τα κυπριακά ψωμιά έχουν στρογγυλό σχήμα. Ακόμη, αξίζει να σημειωθεί ότι η τιμή του σιταριού ήταν ιδιαίτερα προσιτή, κυρίως για τα λαϊκά στρώματα, σε σχέση με άλλα στοιχεία της βυζαντινής διατροφής, όπως το λάδι και το κρέας.

Εκτός από τους μαλακούς άρτους υπήρχαν και οι *διπυρίτας*, τους οποίους μεταχειρίζονταν στην οικιακή οικονομία αλλά κυρίως στο στρατό (Κουκουλές 1952, 28-29). Ο κατ' εξοχήν *διπυρίτης άρτος*, καλείτο στην Κύπρο *ποξαμάτιν*, όπως και σήμερα άλλωστε, ενώ στα υπόλοιπα μέρη του Βυζαντίου: *παξαμάς*, *παξαμάτιον*, *παξιμάδι(ο)ν*, *παξαμάδι(ο)ν*, *παξαμίδα* (Κουκουλές 1952, 29). Τα παξιμάδια κατασκευάζονταν κυρίως από κριθάρι και ήταν ευρέως διαδεδομένα, διατηρούνταν καλύτερα και συνόδευαν τους ταξιδιώτες στις μετακινήσεις τους αλλά και τους στρατιώτες στις εκστρατείες (Καλαμαρά 2010, 9).

Μαζί με το ψωμί, οι Βυζαντινοί έτρωγαν ως «προσφάγιον», τον *τύρον*, τυρί χλωρό (φρέσκο) ή ξηρό, ενώ ως προσφάι μπορούν να θεωρηθούν το ψάρι, το κρέας και τα όσπρια· ωστόσο, οι Βυζαντινοί συνήθως χρησιμοποιούσαν το τυρί (Κουκουλές 1952, 31-33). Εκτός από το τυρί, οι Βυζαντινοί έτρωγαν (μαζί με το ψωμί και το τυρί) ελιές μαύρες ή άσπρες, τις λεγόμενες «κολυμβάδες», οι οποίες καταναλώνονταν και κατά την αρχαιότητα (Κουκουλές 1952, 34). Χαρακτηριστικό είναι ότι στην Κύπρο η λέξη «*προσφάιν*» ή «*προσφάς*» σημαίνει κάθε είδος τυριού και διατηρήθηκε μέχρι και τον 20^ο αιώνα (Κουκουλές 1952, 33; Φαρμακίδη 2003, 94). Το πιο συνηθισμένο τυρί που καταναλωνόταν από τους Κύπριους τους μετέπειτα αιώνες ήταν το χαλούμι, ωστόσο οι πρώτες πηγές που τεκμηριώνουν την παραγωγή και την κατανάλωση του, χρονολογούνται γύρω στο 16^ο αιώνα.

3.1.1.2. Λαχανικά και όσπρια:

Τα λαχανικά φαίνεται να χαρακτηρίζουν τη βυζαντινή διατροφή, αφού καταναλώνονταν σε μεγάλο βαθμό, κυρίως από τα λαϊκά στρώματα. Τα λαχανικά και τα άγρια χόρτα υπήρξαν ανέκαθεν τα σημαντικότερα συμπληρώματα στα γεύματα των Κυπρίων (Δημοσθένους 2002, 75) και καταναλώνονταν ως βλαστοί, φύλλα, βολβοί-ρίζες. Επιπρόσθετα όσπρια, ελιές, ελαιόλαδο και τυρί συμπλήρωναν το καθημερινό τραπέζι (Καλαμαρά 2010, 9). Τα λαχανικά, που αποτελούσαν την κύρια τροφή της λαϊκής τάξης, θεωρούνταν ευτελή τροφή από τις ανώτερες τάξεις, οι οποίες τα αποστρέφονταν και τα χρησιμοποιούσαν σε μικρότερο εύρος στη διατροφή τους (Κουκουλές 1952,

88-89). Σε αυτό το σημείο διαπιστώνουμε ακόμη μια λανθασμένη πρακτική των εύπορων πολιτών, οι οποίοι στην προσπάθεια τους να διατηρούν ένα πιο εκλεπτυσμένο διαιτολόγιο που να απέχει από τις διατροφικές επιλογές των κατώτερων τάξεων, παρέλειπαν υγιεινές και θρεπτικές τροφές από τη διατροφή τους.

Στις αυλές των σπιτιών καλλιεργούσαν κρεμμύδια, σκόρδα και οπωροκηπευτικά (Δημοσθένους 2002, 75). Επίσης, η κυπριακή ύπαιθρος παρείχε άγρια χόρτα όπως μολόχες, τσουκνίδες, βλίτα, κάππαρη, *αγρέλια* (*ασφαράγους*, *σπαράγγια*) και μανιτάρια, τα οποία αποτελούσαν ένα μέρος των φυτικών ειδών στο βασικό γεύμα των Κυπρίων (Δημοσθένους 2002, 75; Κουκουλές 1952, 88-92). Στις πηγές μνημονεύονται τα πιο κάτω λαχανικά: διάφορα λάχανα (κράμβη), μαρούλια, ραδίκια, αγγούρια, κρεμμύδια, σκόρδα, ραπανάκια, κολοκύθια, καρότα, σπανάκι, μελιτζάνες, κινάρες (αγκινάρες), πράσο, ρόκα, αντίδια κ.ά. Τα λαχανικά καταναλώνονταν ωμά, ενώ κάποια βραστά ή ψητά. Είδη όπως τα κρεμμύδια, τα σκόρδα και τα πράσα καταναλώνονταν σε μεγάλο βαθμό και απαντούσαν στις περισσότερες βυζαντινές συνταγές. Ο κεντρικός ρόλος των σκόρδων στη διατροφή των Κυπρίων διαφαίνεται μέσα από αναφορά του Α. Δημοσθένους (2002) - ιστορικού και μελετητή της βυζαντινής ιστορίας της Κύπρου -, ο οποίος ενδεικτικά αναφέρει ότι από τη διατροφή των μη προνομιούχων τάξεων δεν έλειπαν το κρασί και τα σκόρδα, βάση μίας σπάνιας μαρτυρίας του Κωνσταντίνου Μανασσή που χρονολογείται γύρω στο 1161, όταν επισκέφθηκε την Κύπρο και έζησε μια αρκετά δυσάρεστη εμπειρία, όταν μέσα στην εκκλησία είχε σταθεί δίπλα του κάποιος Κύπριος που «απώζεν οίνου, συναπώζε σκορόδου» (σ.76).

Οι Κύπριοι κατανάλωναν τα εξής είδη οσπρίων: κουκιά (κύαμοι), φασόλια (*φασούλιν*), μαυρομάτικα φασόλια (*λούβιον*, κυπρ.: *λουβί*), φακές (*φακός*), μπιζέλια ή *πισσάρια*, ρεβίθια (*ερέβινθοι*) ή *ερεβίνια*, λούπινα, και λαθούρι ή *λαθύριον* (κυπρ.: *λουβάνια*) (Μότσιας 1998, 87; Κουκουλές 1952, 96-99). Πολλά από τα όσπρια τρώγονταν είτε ωμά, είτε μαγειρεμένα. Πολλές φορές συνδύαζαν όσπρια με λαχανικά, ώστε η τροφή να καταστεί όχι μόνο πλουσιότερη αλλά και θρεπτικότερη (Μότσιας 1998, 81), πρακτική η οποία διατηρήθηκε και τα μετέπειτα χρόνια εμπλουτίζοντας έτσι τα όσπρια όχι μόνο με λαχανικά, αλλά και με κόνδυλους ή ελαιούχους καρπούς ή ακόμα και με δημητριακά.

3.1.1.3. Φρούτα, ξηροί καρποί και άλλα επιδόρπια:

Πλήθος καρπών – φρούτων και ξηρών καρπών - περιλαμβάνονταν στο διαιτολόγιο των Κυπρίων, οι οποίοι καταναλώνονταν κυρίως ως επιδόρπια. Μεγάλη ήταν η εκτίμηση που έτρεφαν στα φρούτα, τα οποία συμπλήρωναν καθημερινά το τραπέζι όλων των κοινωνικών ομάδων. Επίσης, μεγάλη ήταν και η ποικιλία των φρούτων - φρέσκων και παστών - που καταναλώνονταν από τους Κυπρίους, ανάλογα πάντα με την εποχή αλλά και τη γεωγραφική περιοχή: μήλα, φοινίκια (χουρμάδες), αχλάδια (απίδια), ρόδια, βερίκοκα (τα κυπριακά *χρυσόμηλα* που γίνονταν και παστά), σύκα (φρέσκα ή ξηρά), κεράσια, κυδώνια, πεπόνια, ροδάκινα, μούσμουλα (μέσπιλα), σταφύλια και σταφίδες (Κουκουλές 1952, 102-110; Καλαμαρά 2010, 11). Τα σύκα λέγονταν και *ισχάδες* ή *ισχάδια*, αλλά συνήθως με το όνομα αυτό εννοούνταν τα ξηρά σύκα. Ο Φ. Κουκουλές σημειώνει ότι κατά τους Βυζαντινούς χρόνους τα ξηρά σύκα της Κύπρου, θεωρούνταν άριστα στο είδος τους και μνημονεύονταν συχνά στους *Ασσίζες* της Κύπρου. Ενώ μεγάλη χρήση και κατανάλωση τους σημειωνόταν τους χειμερινούς μήνες, πιθανόν λόγω του ότι δεν υπήρχαν τα φρέσκα ή λόγω της μικρότερης ποικιλίας φρούτων που ήταν διαθέσιμα το χειμώνα. Ένα άλλο είδος φρούτου και μάλιστα εκλεκτής ποιότητας για την εποχή ήταν ένα είδος δαμάσκηνου, που ερχόταν στην Ελλάδα από την Ανατολή. Το είδος αυτό δαμασκηνιάς σώζεται στην Κύπρο και παράγει μεγάλα, κιτρινόχροα δαμάσκηνα (Κουκουλές 1952, 108). Το φρούτο, στο οποίο πρέπει να γίνει ιδιαίτερη αναφορά είναι το σταφύλι, λόγω της χρήσης τους στην παραγωγή κρασιού, ποτού συνυφασμένου με το καθημερινό βυζαντινό τραπέζι, όπως αποδεικνύεται και από τη συνεχή παρουσία του σε όλες τις απεικονίσεις τραπεζών. Τέλος, τα ρόδια τα συντηρούσαν και το χειμώνα, τα σπέρματα των οποίων χρησιμοποιούνταν για τη διακόσμηση ή ως βελτιωτικά γεύσης σε διάφορα εδέσματα και άλλα παρασκευάσματα, στον αρωματισμό του κρασιού και στη διακόσμηση των κολλύβων (Κουκουλές 1952, 110; Χατζηκυριάκου 2007, 184).

Οι ξηροί καρποί που καταναλώνονταν ήταν τα αμύγδαλα (κυπρ.: *αθάσια*), τα καρύδια, τα φιστίκια (πιστάκια, κυπρ.: *φιστούκια*) και τα κουκουνάρια (Κουκουλές 1952, 102-103). Κυρίαρχο ρόλο στη διατροφή τους έπαιζαν τα καρύδια, τα οποία μάλιστα θεωρούνταν κάλλιστο έδεσμα όταν τρώγονταν συνοδευόμενα με ξηρά σύκα (Κουκουλές 1952, 102).

3.1.1.4. Το ελαιόλαδο και οι ελιές:

Εκτός από το ψωμί, τα άλλα δύο κύρια προϊόντα που συμπλήρωναν το τρίπτυχο της βυζαντινής διατροφής καθώς και του εμπορίου τροφίμων ήταν το κρασί και δευτερευόντως το λάδι. Η Κύπρος φαίνεται ότι συνέχισε την περίοδο αυτή, να είναι μία από τις περιοχές στις οποίες η παραγωγή ελαιόλαδου αποτελούσε μία από τις κύριες ασχολίες του αγροτικού πληθυσμού, όπως τεκμηριώνεται από ευρήματα Βυζαντινών χρόνων που σχετίζονται με την παραγωγή λαδιού και έχουν ανασκαφεί σε διάφορες θέσεις στην Κύπρο (Hadjisavvas 1996, 135).

Οι Βυζαντινοί κατανάλωναν και ελιές. Συγκεκριμένα, κατανάλωναν τις μαύρες ελιές, τις *κολυμβάδες*, οι οποίες διατηρούνταν σε ξύδι ή σε άλμη ή σε οξύμελι (πιθανώς κάποιος συνδυασμός ξυδιού με μέλι, που έμοιαζε με το βαλσάμικο ξύδι) και τις πράσινες, τις λεγόμενες *τσακιστές* (Κουκουλές 1952, 34-35), που αποτελεί διαδεδομένο είδος ελιάς μέχρι και σήμερα στο νησί.

3.1.2. Ζωικά είδη:

3.1.2.1. Κρέας και πουλερικά:

Οι Βυζαντινοί υπήρξαν κυρίως κρεατοφάγοι, αν και οι βυζαντινές πηγές δίνουν έμφαση κυρίως στα λαχανικά και στα όσπρια που κατανάλωνε το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού στις μεγάλες περιόδους νηστείας (Vionis 2010, 455-456). Το κρέας που κατανάλωναν οι Βυζαντινοί σε κάθε γωνιά της αυτοκρατορίας, προερχόταν από οικόσιτα ζώα, πρόβατα, κατσίκες, γουρούνια, βόδια, αλλά και από πουλερικά και εξημερωμένα πτηνά (όπως το ορτύκι, περιστέρια). Σχετικά με την Κύπρο, ο Άγιος Νεόφυτος αναφέρεται στα «βοσκήματα όλων των ειδών» και προφανώς αναφέρεται στα αιγοπρόβατα και στα βόδια (Νεόφυτου Έγκλειστου στο Δημοσθένους 2002, 69). Τεκμηριωμένη είναι όμως και η κατανάλωση χοιρινού κρέατος από τα προϊστορικά χρόνια.

Πρέπει να τονισθεί ότι το κρέας, αποτελούσε ένα από τα βασικά προϊόντα που κατανάλωναν κυρίως οι πιο εύπορες τάξεις, ενώ οι πτωχότεροι περιόριζαν την κατανάλωση κρέατος στις περιόδους των εορτών, όπως τα Χριστούγεννα και το Πάσχα. Η χαμηλή κατανάλωση κρέατος και η αποχή του από την καθημερινή διατροφή οφειλόταν κυρίως σε πρακτικούς λόγους, όπως το υψηλό κόστος του και η δυσκολία διατήρησης του, ιδιαίτερα σε θερμές περιόδους, αλλά και κοινωνικοί λόγοι, όπως οι μεγάλες σε διάρκεια περίοδοι νηστείας, στις οποίες καταναλώνονταν αποκλειστικά λαχανικά και όσπρια (Καλαμαρά 2010, 11, 16).

Από τις πηγές πληροφορούμαστε ότι οι Βυζαντινοί είχαν προτίμηση στο αρνίσιο κρέας, ιδιαίτερα στο τρυφερό αρνάκι του Απριλίου (*το γαλακτάριον*), το οποίον έτρωγαν κυρίως οφτόν αλλά και βραστό, ενώ από όλα τα μέρη του προτιμούσαν το μεσονέφρι ή απάκι (Μότσιας 1998, 104-105; Κουκουλές 1952, 48). Νόστιμη θεωρείτο και η ουρά του προβάτου (Κουκουλές 1952, 49). Αξίζει να σημειωθεί ότι τα κυπριακά πρόβατα, γνωστά και ως *παχύουρα*, είχαν παχιά και μεγάλη ουρά γεμάτη λίπος, τη *βάκλα* (Ξιούτας 1978, 114; Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου 2008, 405). Σύμφωνα με πιο πρόσφατες πηγές, η *βάκλα* οφτή στη σούβλα, ήταν πολύ νόστιμος μεζές, και πιθανό να ήταν κάτι που συνηθιζόταν και κατά τη Βυζαντινή εποχή (Ξιούτας 1978, 114). Κατανάλωναν επίσης και κρέας από ερίφια, αίγαγρους, κριάρια και ταύρους (Κουκουλές 1952, 49-50).

Ιδιαίτερα αγαπητό υπήρξε και το «χοίρειον» κρέας ή αλλιώς «μουχτερόν», το οποίο κατανάλωναν συχνά, φτιάχνοντας με αυτό τις λεγόμενες «χοιρομαγειρείες» με φρέσκο ή παστό κρέας. Η εξασφάλιση του χοιρινού κρέατος γινόταν με τα χοιροσφάγια, που γίνονταν - όπως και μέχρι πρόσφατα στην κυπριακή ύπαιθρο και σε όλο τον Ελλαδικό χώρο - τους μήνες Δεκέμβριο ή Ιανουάριο, συνέπιπταν δηλαδή με τις γιορτές των Χριστουγέννων. Οι Κύπριοι αξιοποιούσαν σχεδόν όλα τα μέρη του οικόσιτου χοίρου, αφού παρασκεύαζαν και την πηκτή (*ζαλατίνα*), χρησιμοποιώντας το κεφάλι, τα αυτιά, τη γλώσσα, τα μάτια και τις σιαγόνες του χοίρου (Κουκουλές 1952, 54; Ξιούτας 1978, 152-153). Παραδοσιακά η *ζαλατίνα* συνεχίζεται να παρασκευάζεται σε κάποια χωριά της Κύπρου, μετά τη σφαγή του καλοαναθρεμμένου χοίρου, ενώ διατίθεται έτοιμη και στο εμπόριο και σερβίρεται στο τραπέζι σαν ορεκτικό, ενώ πολλές φορές περιλαμβάνεται στη μεγάλη ποικιλία μεζέδων που σερβίρονται στις παραδοσιακές ταβέρνες. Οι Βυζαντινοί κατανάλωναν και ταριχευμένα κρέατα καθώς και *άλλαντες* (τα αλλαντικά). Έτσι είναι πιθανό πολλά παραδοσιακά κυπριακά παστά κρέατα και αλλαντικά να έλκουν την καταγωγή τους από την εποχή αυτή. Τα *κουμνιαστά*, το *λαρτίν* (λαρδί), το *απόχτιν* και τα λουκάνικα είναι πιθανό να ήταν γνωστά και στους Βυζαντινούς Κυπρίους (Κουκουλές 1952, 62-66).

Οι τρόποι επεξεργασίας των κρεάτων ώστε να καταστούν έτοιμα για βρώση ήταν το βράσιμο, το ψήσιμο και η ταρίχευση (Κουκουλές 1952, 48). Ο απλούστερος όμως τρόπος ήταν διά βρασμού. Πολύ σύνθητες ήταν και το ψήσιμο του κρέατος αρνιών, εριφίων και χοίρων στη σούβλα, πάνω από την ανθρακιά (Κουκουλές 1952, 50), πρακτική που θυμίζει το σημερινό ψήσιμο μεγάλων κομματιών κρέατος πάνω στα κάρβουνα και συγκεκριμένα στη *φουκού* (μεταλλική κατασκευή που περιέχει κάρβουνα, στην οποία τοποθετούνται οι σούβλες με το κρέας). Το ψήσιμο κρεάτων στη *φουκού* αποτελεί μια αγαπημένη μέθοδο ψησίματος κυρίως κρεάτων αλλά και άλλων ειδών για τους

σύγχρονους Κυπρίους. Τη δουλειά αυτή αναλαμβάνουν να διεκπεραιώσουν οι άντρες, καθώς αποτελεί για αυτούς αγαπημένη ενασχόληση.

Στη βυζαντινή μαγειρική και διατροφή, γινόταν μεγάλη χρήση του κρέατος από πουλερικά και άλλα πτηνά. Οι Βυζαντινοί αρέσκονταν στο να καταναλώνουν αλέκτορες (κόκορες), αλλά φυσικά και κοτόπουλα, τα οποία κατανάλωναν βραστά, οφτά ή παραγεμισμένα με διάφορα καρυκεύματα (Κουκουλές 1952, 68-69). Κατανάλωναν επίσης και κρέας από οικόσιτα περιστέρια, οικόσιτες πέρδικες, ορτύκια, τρυγόνια, φασιανούς, φάσες, κίχλες (κυπρ.: *τζίκλες*), νήσσοι (πάπιες), χήνες, και αγριόχηνες (Κουκουλές 1952, 68-75). Οι πλούσιοι θεωρούσαν άριστα προς βρώση τα περδίκια, ιδιαίτερα τα οφτά και τους φασιανούς, που θεωρούνταν πολυδάπανο και πολυτελές έδεσμα. Αγαπητό έδεσμα ήταν και τα αμπελοπούλια -παρόλο που οι περισσότερες αναφορές για τη σύλληψη και την κατανάλωση τους χρονολογούνται από το 16^ο αι. και μετά - οι αμπελίδες των αρχαίων, τα οποία κατανάλωναν συντηρημένα σε ξύδι (Κουκουλές 1952, 75).

3.1.2.2. Κρέας κυνηγιού:

Οι Βυζαντινοί κατανάλωναν και κρέας από κυνήγι, αφού φαίνεται να έτρεφαν μεγάλη αδυναμία στα θηράματα, τα οποία φημίζονταν για τη νοστιμάδα τους. Πρώτη θέση στον κατάλογο κατείχαν τα αγριοκάτσικα, ακολουθούσαν τα ελάφια, οι λαγοί, τα αγριογούρουνα καθώς και τα διάφορα πουλιά (Μότσιας 1998, 139). Καλύτερο θεωρούσαν το κρέας του ελαφιού, αλλά οι γιατροί της εποχής το θεωρούσαν δύσπεπτο και κακόχυμο (Μότσιας 1998, 139, Κουκουλές 1952, 51-52). Το ελαφίσιο κρέας κατείχε υψηλή θέση στις προτιμήσεις των καλοφαγάδων της εποχής, όπως φαίνεται και από την αναφορά στην κυνηγετική εξόρμηση του Διγενή Ακρίτα (Βασίλειος Διγενής Ακρίτης, στ. 2334-2335): «τροφαί αυτοίς ετύγχανον, έλαφοι και πουλία, αίγες και χοίροι άγριοι και παν κυνήγι άλλον». Οι Βυζαντινοί και μάλιστα οι άρχοντες, πολύ συχνά κατανάλωναν και κρέας λαγού, το οποίο μαγείρευαν με κρασί ή ξύδι. Το σημερινό φαγητό «τσιβκιά» ή «ξιφκιά», που παρασκευάζεται με κρέας λαγού, μπόλικά κρεμμύδια, ξύδι και λάδι, όπως φαίνεται ήταν γνωστό και στους Βυζαντινούς (Φαρμακίδης 2003, 232). Επίσης, την εποχή αυτή δε θα έλειπε από τη διατροφή των Κυπρίων, το κρέας του αγρινού. Παρόλο που δεν αναφέρεται στις πηγές που μελετήθηκαν, εντούτοις η κατανάλωση του πρέπει να υφίσταντο αφού συνεχίστηκε για αρκετούς αιώνες μετά τα αρχαία χρόνια, το κυνήγι και η κατανάλωση του.

Η εξασφάλιση των πιο πάνω θηραμάτων, απαιτούσε κυνηγετικές εξορμήσεις και ο κυνηγός έβγαινε μόνος του ή με παρέα καθώς συνοδευόταν από σκύλους και εκπαιδευμένα γεράκια. Αν οι κυνηγοί ανήκαν στην άρχουσα τάξη, το κυνήγι έπαιρνε μορφή εκστρατείας (Μότσιας 1998, 142). Οι λαγοί συλλαμβάνονταν από τα κυνηγετικά πτηνά, κυρίως κατά το μήνα Δεκέμβριο (Κουκουλές 1952, 51).

3.1.2.3. Ψάρια και τα θαλασσινά:

Σύμφωνα με τον Έλληνα βυζαντινολόγο Φ. Κουκουλέ (1952, 79-80), τα ψάρια αποτελούσαν συνηθισμένο φαγητό, ειδικότερα για τους μοναχούς και τους επισκόπους. Μάλιστα, η αγάπη τους για τα ψάρια ήταν τόσο μεγάλη που τα μαγείρευαν ακόμη και σε περιόδους νηστείας, παρά τις εκκλησιαστικές απαγορεύσεις. Παρόλα αυτά, το ψάρι αποτελούσε τροφή την οποία δε μπορούσαν να απολαμβάνουν συχνά οι λιγότερο εύπορες τάξεις, όπως πληροφορούμαστε από το ποίημά του Πτωχοπρόδρομου, που δεν είχε χρήματα να αγοράσει ούτε τα πιο φθηνά θαλασσινά, όπως τσίρους και σκουμπριά (Koder 2005, 22-23). Εντούτοις, φαίνεται να ήταν προσιτά στους κατοίκους των παραθαλάσσιων περιοχών, καλύπτοντας έτσι σημαντικό μέρος των διαιτητικών πρωτεϊνών στη διαίτά τους.

Αξιοσημείωτη είναι η ποικιλία ψαριών που κατανάλωναν οι Βυζαντινοί: τσίροι, σκουμπριά, τόννοι (θύννοι), γάροι, σκάροι, πέρκες, ροφοί, φαγκριά, λαπίνες, κολιοί, χέλια κ.ά. Τα περισσότερα εξ αυτών ήταν σχετικά προσιτά στις περισσότερες κοινωνικές ομάδες, ενώ υπήρχαν και ακριβά ψάρια, όπως οι *λευκοί* ιχθύες (λαβράκι, κέφαλος, συναγρίδα) που ήταν προσιτά μόνο στις ανώτερες κοινωνικές τάξεις (Καλαμαρά 2010, 4). Οι Βυζαντινοί επίσης κατανάλωναν και μικρά ψάρια, όπως μαρίδες, μελανούρια, λιθρίνια και αθερίνες, τα οποία αναμείγνυαν με αλεύρι και τηγάνιζαν, μια πρακτική που εξακολουθεί να υπάρχει και σήμερα (Κουκουλές 1952, 80). Επίσης, στους Βυζαντινούς ήταν γνωστή και η ταριχευμένη ρέγγα, την οποία εισήγαγαν από το 12^ο αιώνα (Κουκουλές 1952, 88). Τα ψάρια καταναλώνονταν είτε φρέσκα είτε παστά. Τα φρέσκα ψάρια (ιχθείς χλωροί) γίνονταν «εκζεστά» (βραστά), «οφτά» (ψητά) ή «τηγάνου» (τηγανιτά). Παρόλη τη μεγάλη ποικιλία ψαριών που αναφέρθηκε, στην Κύπρο πιθανώς το ψάρι να μην αποτελούσε καθημερινή τροφή, όχι μόνο εξαιτίας της ακρίβειας του σαν είδος, αλλά πιθανώς λόγω της μειωμένης διαθεσιμότητας του στις μη παραθαλάσσιες περιοχές.

Τα θαλασσινά (μαλάκια και οστρακόδερμα) την εποχή αυτή λέγονταν *αγνά* αφού μπορούσαν να καταναλωθούν σε μέρες αγνείας, δηλαδή νηστείας. Στις πηγές καταγράφεται η εξής ποικιλία θαλασσινών: καλαμάρια, χταπόδια, σουπιές, γαρίδες, καραβίδες, καβούρια, αστακοί, στρείδια, μύδια και φυσικά πεταλίδες (Κουκουλές 1952, 86-87). Ειδικότερα οι πεταλίδες έπαιζαν από την αρχαιότητα σημαντικό ρόλο στη διατροφή των Κυπρίων. Κατά τα νεώτερα χρόνια μάλιστα μαρτυρείται η χρήση τους στην παρασκευή νηστήσιμων μπουρεκιών, τα οποία περιείχαν μείγμα από πεταλίδες (Κυπρή, Πρωτοπαπά 2003, 121).

3.1.2.4. Άλλα ζωικά προϊόντα - Τυριά και αυγά:

Το τυρί, ένα γαλακτοκομικό προϊόν που διατηρείται καλύτερα για μεγάλο χρονικό διάστημα, αποτελούσε επίσης βασικό προϊόν διατροφής για τους Κυπρίους της Βυζαντινής περιόδου. Την παρασκευή τυριού με *πυδικιά*, στομάχι νεογέννητου εριφίου, όπως συνηθιζόταν και μέχρι πρόσφατα στην κυπριακή ύπαιθρο, μαρτυρεί τον 12^ο αι. ο Άγιος Νεόφυτος: «Εξ εγκάτων ερίφων αφορίζειν πυτιάν και αμέλγειν και τυροπεύειν» (Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου 2008, 401).¹ Ο Φ. Κουκουλές αναφέρει ότι κατά τους χρόνους της Φραγκοκρατίας στην Κύπρο, έτρωγαν τυρί εισηγμένο από τη Συρία και την Παλαιστίνη (Κουκουλές 1952, 32). Επίσης, στο νησί πρέπει να παρασκευαζόταν και μυζήθρα, αφού ήταν ήδη γνωστή στον υπόλοιπο Βυζαντινό κόσμο.

Τα αυγά επίσης ήταν μια αγαπητή και συνήθης τροφή για τους Βυζαντινούς και ήταν προσιτά στους περισσότερους, καθώς και άφθονα στις οικίες των φτωχών (Καλαμαρά 2010, 10; Κουκουλές 1952, 67). Τα κατανάλωναν με διάφορους τρόπους: *ροφητά* (λίγο βρασμένα, ρουφηχτά), *εφθά* (πολύ βρασμένα, σφιχτά), *τηγανιστά* αλλά και *συντριμμένα* στο περίφημο *σφουγγάτον*, τη σημερινή ομελέτα, έδεσμα εκλεκτό την εποχή αυτή. Τα *σφουγγάτα* ήταν ένα είδος ομελέτας με διάφορα λαχανικά και κρεμμύδια (Παπανικόλα-Μπακιρτζή 1999, 17). Είδη φαγητών όπως τα *στρουθοούθκια*, οι μολόχες και κυρίως τα *αγρέλια* (σπαράγγια) με τα *αυκά* (αυγά), είναι πιθανά είδη *σφουγγάτων* που επιβιώνουν στο νησί μέχρι σήμερα. Τα *σφουγγάτα* παρασκευάζονταν σε βαθιά τηγάνια, τα *σφουγγατερά*. Τα τηγάνια αυτά χρησίμευαν επίσης και για την παρασκευή τηγανητών αυγών αλλά και φαγητών με σάλτσες, όπως τα διάφορα κοκκινιστά και τα διάφορα κρασάτα κρέατα (Κουκουλές 1952, 68; Παπανικόλα-Μπακιρτζή 1999, 17). Οι Βυζαντινοί φαίνεται να κατανάλωναν

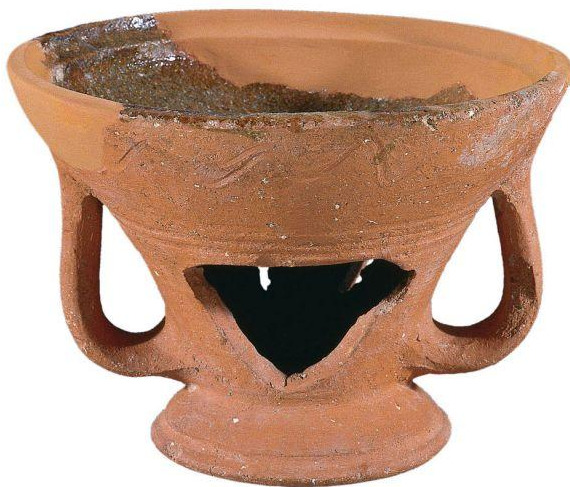
¹ Το ρήμα *τυροπκιάζω* που χρησιμοποιείται στην κυπριακή διάλεκτο, σημαίνει «παρασκευάζω τυρόν».

και αυγά από φασιανούς, χήνες, νήσες (πάπιες) και περδίκια, ενώ τα αυγά των φασιανών θεωρούνταν άριστα στο είδος του (Κουκουλές 1952, 66-67).

3.1.3. Σάλτσες, αρτύματα και καρκεύματα:

Με τον όρο περιχύματα εννοούνται τα *εμβάμματα*, οι σημερινές δηλαδή σάλτσες ή *σαβούραι*. Μια ξακουστή σάλτσα που έφτιαχναν οι Βυζαντινοί ήταν ο *γάρος* ή το *αιμάτιον* όπως αλλιώς λεγόταν, αφού κατασκευαζόταν από αίμα, εντόσθια και βράγχια ψαριού, του γάρου, αλάτι, πιπέρι και παλιό κρασί (Παπανικόλα-Μπακιρτζή 1999, 8; Κουκουλές 1952, 40-41; <http://www.byzantinemuseum.gr>). Εκτός από τον γάρο για την παρασκευή της σάλτσας αυτής χρησιμοποιούνταν και άλλα ψάρια, όπως ο σκόμβρος (το σκουμπρί) και ο θύννος (ο τόνος) (Κουκουλές 1952, 40-41). Ο γάρος πολλές φορές αναμειγνυόταν με νερό, κρασί, ξύδι ή έλαιο, και λεγόταν *υδρόγαρος*, *οινόγαρος*, *οξύγαρος* και *γαρέλαιον* αντίστοιχα.

Μάλιστα, για τη διατήρηση της σάλτσας αυτής ζεστής στο τραπέζι, υπήρχε ένα ειδικό αλλά όχι συνηθισμένο σκεύος, το *σαλτζάριον* ή *σαλτζερό*, *γαράριον* ή *γαρερό* (Παπανικόλα-Μπακιρτζή 1999, 8; Κουκουλές 1952, 41 & 154). Οι δύο τελευταίες ονομασίες προέρχονται από το είδος ψαριού, τον γάρο, που χρησιμοποιόταν για την παρασκευή της σάλτσας αυτής. Δύο ακέραια τέτοια σκεύη σώζονται και στην Κύπρο, το ένα στο Μουσείο Πάφου και το άλλο στο Μουσείο του Ιδρύματος Πιερίδη στη Λάρνακα. Τα δύο αυτά σκεύη καθώς και θραύσματα *σαλτζαρίων* που βρέθηκαν σε ανασκαφές στην Πάφο που χρονολογούνται στα τέλη του 12^{ου} αιώνα, καταδεικνύουν



υψηλές γαστρονομικές απαιτήσεις, που απαιτούσαν τέτοιας εξειδικευμένης χρήσης σκεύη (Παπανικόλα-Μπακιρτζή 1999, 8). Το ειδικό αυτό πυρίμαχο σκεύος χρησιμοποιόταν και για την παρασκευή και το σερβίρισμα και άλλων σαλτσών, οι οποίες απαντούσαν συχνά στο βυζαντινό τραπέζι για να περιχύνονται κρέατα, ψάρια και λαχανικά (<http://www.byzantinemuseum.gr>).

Εικόνα 8: Σαλτζάριον που χρονολογείται στη Μεσοβυζαντινή εποχή. Πρόκειται για σύνθετο σκεύος αποτελούμενο από ένα κάτω μέρος, το οποίο είναι ουσιαστικά μια φουφού με οπή για την τοποθέτηση της φωτιάς υπό μορφή ανθράκων

και σχισμές για τον εφελκυσμό του αέρα και ένα επάνω μέρος, που είναι ένα εφυαλωμένο πινάκιο. **(Πηγή:** <http://www.byzantinemuseum.gr>, Βυζαντινό και Χριστιανικό Μουσείο, Αθήνα).

Ήδυσμα κατά τους Βυζαντινούς χρόνους, θεωρείτο οτιδήποτε προσέθεταν στο φαγητό για να του προσδώσει νοστιμιά, δηλαδή καρυκεύματα ή και λίπος. Οι Βυζαντινοί έτρεφαν μεγάλη εκτίμηση στα διάφορα αρτύματα και καρυκεύματα, τα οποία διακρίνονταν σε φρέσκα και σε τριμμένα. Διαδεδομένη είναι η χρήση των ακολούθων: πράσων, σέλινων, πιπεριού, ρίγανης, δυόσμου, θυμαριού, κόλιανδρου, μάραθου, δεντρολίβανου, άνηθου, κύμινου (κυπρ.: *αρτυσιά*), μαϊντανού, κανέλας, κρόκου και μοσχοκάρυδου (Κουκουλές 1952, 42-46; Χατζηκυριάκου 2007, 31). Στα φαγητά συχνά προσέθεταν κανέλα και μαύρο πιπέρι, το οποίο όταν υπήρχε στις τροφές προκαλούσε ύφεση ποτού, δηλαδή μείωση της δράσης του (Κουκουλές 1952, 43). Στις πλείστες κυπριακές συνταγές σήμερα, το πιπέρι και η κανέλα αποτελούν τα κύρια μυρωδικά, ενώ επίσης η *αρτυσιά* είναι απαραίτητη στην παρασκευή του *τταβά*, φαγητού που αποτελείται από κομμάτια κρέατος, πατάτες και λαχανικά και ψήνεται σε ειδικό πήλινο δοχείο (ΥΓΦΠΠ 2006). Ακόμη, χρησιμοποιούσαν το χυμό των ροδιών αντί του χυμού λεμονιού και συγκεκριμένα τα σπέρματα και το χυμό των ροδιών στην *οξυνόγλυκο μαγειρία*, στην παρασκευή ξυδιού και σύνθετων αρτυμάτων (Κουκουλές 1952, 45-46; Χατζηκυριάκου 2007, 184).

3.2. Τεχνικές συντήρησης τροφίμων:

Για τη διατήρηση και συντήρηση των τροφίμων για μεγάλα χρονικά διαστήματα χρησιμοποιούνταν κάποιες ειδικές τεχνικές, όπως η διατήρηση τους σε αλάτι ή ξύδι (Καλαμαρά 2010, 15). Οι τεχνικές αυτές - και κυρίως αυτές για την συντήρηση των ελιών, της κάππαρης και των καρπών της τερεβίνθου - ήταν γνωστές από αρχαιοτάτων χρόνων, ενώ η εφαρμογή τους συνεχίζεται ακόμη και στις μέρες μας. Επομένως, διαδεδομένα ήταν και τα διάφορα τουρσιά, λαχανικά δηλαδή συντηρημένα σε ξύδι και αλάτι, αλλά και τα παστά κρέατα, συμπεριλαμβανομένων και των λουκάνικων, ενώ σε αλάτι συντηρούσαν και ψάρια. Τα είδη αυτά κάλυπταν τις βασικές ανάγκες των κατοίκων τον χειμώνα που τα φρέσκα προϊόντα σπάνιζαν. Τα παστά και τα τουρσιά συνιστούσαν αγαπητά εδέσματα και για την παραγωγή τους εξέχοντα ρόλο διαδραμάτιζε το αλάτι και το ξύδι.

3.3. Γεύματα και γευματικές συνήθειες των Βυζαντινών:

Ο Φ. Κουκουλές αναφέρει ότι οι Βυζαντινοί είχαν τέσσερα γεύματα την ημέρα. Το πρόγευμα ή *πρόγεμα* ή *πρόσφαγον*, το μεσημβρινόν ή *γιόμα(ν)* (τους μεταγενέστερους αιώνες), το δειλινόν ή *δείλι(ο)ν* και ο δείπνος ή *το δείπνο* (Κουκουλές 1952, 137-138). Το μεσημεριανό γεύμα λεγόταν και *άριστον*, ενώ αυτός που λάμβανε το άριστον, *αριστήσας*. Τα κυρία γεύματα των Βυζαντινών ήταν το άριστον και το δείπνο, ενώ το *πρόσφαγον* και το *δειλινόν*, αποτελούσαν συμπληρωματικά γεύματα, τα οποία φαίνεται να συνήθιζαν κυρίως μέλη πιο εύπορων οικογενειών (Καλαμαρά 2010, 16). Το πρώτο κύριο γεύμα της ημέρας, το *άριστον*, τοποθετείται χρονικά γύρω στο μεσημέρι ή λίγο νωρίτερα, ενώ για το βραδινό (*δείπνον αλλά και αριστόδειπνον*) υπήρχαν περισσότερες εκδοχές. Κάποιοι το λάμβαναν το απόγευμα, άλλοι πριν βασιλέψει ο ήλιος και κάποιοι αργά το βράδυ. Το δείπνο μπορούσε να είναι εξαιρετικά λιτό ή ιδιαίτερα πλούσιο και βαρύ. Διχασμένες εμφανίζονται και οι ιατρικές συμβουλές σχετικά με τη σύστασή του δείπνου, αφού άλλες συνιστούν για το βράδυ μόνο ψωμί και δυο-τρία ποτήρια κρασί ενώ άλλες συνιστούν το δείπνο να είναι σημαντικότερο από το *άριστον* (Καλαμαρά 2010, 16).

Τα στάδια ενός γεύματος ή δείπνου ήταν τρία, το προδόρπιο, το κυρίως (*μίνσου του οπτομίνσου*) και το *δουλκίο* (Κουκουλές 1952, 12). Ένα συνηθισμένο προδόρπιο, ήταν η κάππαρη, την οποία κατανάλωναν και οι αρχαίοι Κύπριοι και μάλιστα η κατανάλωση της θεωρείτο ότι προκαλούσε την όρεξη. Σύμφωνα με μεταγενέστερο κείμενο (14^{ου} αι.), ως προδόρπιον σερβίρονταν τα *ωοτάριχα*, κοινώς αβγοτάραχα, δηλαδή το χαβιάρι, το μαύρο αλλά και το ερυθρό (Κουκουλές 1952, 36-37). Το χαβιάρι θα καταναλωνόταν κυρίως από τους πλούσιους, ενώ η κάππαρη θα ήταν προσιτή σε όλους. Ως κυρίως σερβίρονταν μερίδες κρέατος αλλά και άλλες μαγειρίες (Κουκουλές 1952, 12). Με τον όρο *δούλκιο*, εννοούνταν τα επιδόρπια (*αναδείπνια*), δηλαδή τα διάφορα γλυκίσματα, οι καρποί και τα τραγήματα που σερβίρονταν και καταναλώνονταν στο τέλος των γευμάτων και των δείπνων. Οι Κύπριοι τα γλυκά αυτά τα αποκαλούσαν και συνεχίζουν να τα αποκαλούν «πόπαστα», από τις λέξεις *post pastam*, που σημαίνουν «μετά την τροφή» (Κυθραιώτου 2006, 3).

3.4. Γλυκά:

Στις βυζαντινές τράπεζες, μετά τους ιχθύες και τα κρέατα, παρατίθεντο και τα διάφορα επιδόρπια ή αναδείπνια ή το *δούλκιον*, όπως ονόμαζαν τους πλακούντες, τα τραγήματα και τα μελίπηκτα, δηλαδή τα γλυκίσματα τα οποία οι πλούσιοι ήταν αδύνατο να στερηθούν κατά γεύματα ή δείπνα (Κουκουλές 1952, 110-111). Μάλιστα για την παρασκευή τους, στις οικίες των πλουσίων υπήρχε και το κατάλληλο προσωπικό, οι *πλακουντοποιοί*.

Οι γλυκαντικές ουσίες που χρησιμοποιούνταν στην αρχαιότητα συνεχίζουν να επιβιώνουν και την περίοδο αυτή και είναι: το *σίραιον* ή *έψημα*, το *τερατσόμελο* ή χαρουπόμελο και το μέλι της μέλισσας. Φαίνεται έτσι, ότι οι Κύπριοι από αρχαιοτάτων χρόνων αναζητούσαν τη γεύση του γλυκού στις μέλισσες, στις χαρουπιές και στην άμπελο (Κυθραιώτου 2006, 3). Οι πρώτες ύλες του γλυκού υπήρχαν στην κυπριακή φύση από αρχαιοτάτων χρόνων. Η νέα μεταβλητή που εισήχθηκε τη Βυζαντινή περίοδο ήταν το ζαχαροκάλαμο, το οποίο μεταφέρθηκε για πρώτη φορά στην Κύπρο από την Αίγυπτο τον 10^ο αιώνα. Ωστόσο, η καλλιέργεια του στο νησί παρέμεινε περιορισμένη μέχρι το τέλος του 12^{ου} αιώνα, ενώ από τις αρχές του 14^{ου} και μέχρι το τέλος του 16^{ου} αιώνα καλλιεργείτο εντατικά και γίνεται βασικό προϊόν της κυπριακής γεωργίας (Σολομίδου-Ιερωνυμίδου 1997 & 2001; Κυθραιώτου 2006, 6).

Με τον όρο μελίπηκτα εννοούνταν τα γλυκά που παρασκευάζονταν με μέλι, τα οποία μνημονεύονται συχνά στις πηγές, αφού φαίνεται να ήταν ιδιαίτερος αγαπητός στους Βυζαντινούς (Κουκουλές 1952, 112). Απλά γλυκίσματα με το μέλι ως γλυκαντική ύλη παρασκευάζονταν με ξηρούς καρπούς και φρούτα (Καλαμαρά 2010, 12).

Συνηθισμένο γλυκό ήταν και η *πάστελλος* ή *πάστιλλος*, το σημερινό παστέλι, η χρήση του οποίου μαρτυρείται από τον 7^ο αιώνα, ενώ τους μετέπειτα αιώνες αναφέρεται στους *Ασσίζες* της Κύπρου με το αραβικό όνομα *χαηλέτζ* (Κουκουλές 1952, 113-114). Παστέλι συνήθιζαν να τρώνε οι Βυζαντινοί την τελευταία μέρα του χρόνου, που ονομαζόταν *παστείλη* και από εκεί πήρε το όνομα του. Αναφορές για το παστέλι από *τερατσόμελον*, το κυπριακό δηλαδή *παστελλάκι*, εμφανίζονται σε έγγραφα της Ενετοκρατίας.

Το κυδωνάτο ή κυδωνόπαστο (κυпр.: *τσωνάτον*) ήταν ένα εξαιρετικό γλυκό, ιδιαίτερα αγαπητό στους κατοίκους του νησιού, το οποίο φτιάχνεται ακόμη και σήμερα από βρασμένα και πεπιεσμένα κυδώνια μαζί με ζάχαρη. Το γλυκό αυτό ίσως παρασκευαζόταν τα μεταβυζαντινά

χρόνια, όταν η παραγωγή ζάχαρης στο νησί ήταν ήδη εδραιωμένη και ίσως από πιο εύπορους πολίτες, μιας και ο απλός λαός δε θα είχε την οικονομική ευχέρεια να αγοράζει ζάχαρη. Μάλιστα για το γλυκό αυτό υπάρχει και η σχετική παροιμία «Ξέρει ο γάαρος ο κούντουρος είντα 'ν' το τσουνάτον» και χρησιμοποιείται για άξεστους, ακαλλιέργητους και ακαλαίσθητους ανθρώπους (Κουκουλές 1952, 117). Κάτι αντίστοιχο ήταν και το γλυκό *καρυδάτον* με καρύδια και ζάχαρη ή με καρύδια και μέλι. Να σημειωθεί ότι κατά τη Βυζαντινή περίοδο και το μεσαίωνα, τα περισσότερα γλυκά και ειδικότερα τα γλυκά του κουταλιού, τέλειωναν στην κατάληξη *-άτον* (Κουκουλές 1952, 118).

Οι *συκόπιτες* (*συκομαγίδες*) επίσης ήταν γνωστές στους Βυζαντινούς και ήταν μείγμα βρασμένων ώριμων σύκων, νερού και αρωματικών, το οποίο έπλαθαν σε μικρές στρογγυλές πιτούλες, πασπαλίζοντας τις με αλεύρι και αποξηραίνοντας τις στον ήλιο (Κουκουλές 1952, 117-118). Οι σημερινοί λουκουμάδες ή *ξεροτήγανα* (κυπρ.: *ξεροτήανα*) και άλλα παρόμοια παρασκευάσματα όπως τα *λαλάγγια*, οι κυπριακές *λαγγόπιττες* καταναλώνονταν επίσης την περίοδο αυτή και περιέχουν σε αυτά κυρίως μέλι (Κουκουλές 1952, 118-120; Παπανικόλα-Μπακιρτζή 1999, 17). Τέτοια παρασκευάσματα τα τηγάνιζαν σε καυτό λάδι μέσα σε ρηχά τηγάνια, που θυμίζουν είδος τηγανιού που χρησιμοποιούσαν μέχρι πρόσφατα στην Κύπρο, τη *σάτζην* ή *τηνάνι* (Παπανικόλα-Μπακιρτζή 1999, 17).

Τέλος, αξίζει να σημειωθεί ότι τα μετέπειτα χρόνια, με τη λήξη της Βυζαντινής περιόδου, όταν η ζάχαρη ήταν πιο αποδεκτή, οι Κύπριοι αντικατέστησαν τις γλυκαντικές ύλες που προαναφέρθηκαν και κυρίως το μέλι με τη αυτήν και επέδειξαν αξιοπρόσεκτη προσήλωση στα γλυκά του κουταλιού (Κυθραιώτου 2006, 4). Τα περισσότερα παραδοσιακά γλυκά ή «*γλυτζίστικα*» - όπως τα αποκαλούν οι Κύπριοι μέχρι σήμερα - έλκουν την καταγωγή της από την αρχαιότητα και από τη Βυζαντινή εποχή, κάτι που μαρτυρείται εύγλωττα και από τις ίδιες τις ονομασίες τους (Κυθραιώτου 2006, 3). Ενδεικτικά αναφέρονται τα *λαλάγκια*, *λαλαγκούθκια*, οι *λαγκόπιττες* της Καρπασίας, τα *ξεροτήγανα*, η *γρούτα* (με *έψημα*), οι *συκόπιττες* και το *τζουνάτον*. Τα γλυκά αυτά αν και αρχέτυπα, ήταν και είναι αξιόλογα από διατροφική και γαστρονομική άποψη και υπερτερούν από τα σημερινά μη παραδοσιακά γλυκά.

3.5. Ποτά:

Το πρώτιστο ποτό των Βυζαντινών ήταν φυσικά το νερό. Επίσης, κατανάλωναν και γάλα, το οποίο όμως θεωρούσαν πιο δύσπεπτο. Ένα μη αλκοολούχο ποτό που κατανάλωναν οι Βυζαντινοί ήταν η σουμάδα (*θασόρροφον*, εκχύλισμα αμυγδάλων σε νερό), που εξακολουθεί να υπάρχει και σήμερα στο εμπόριο και να προσφέρεται ως ρόφημα στα παραδοσιακά καφενεία της Κύπρου.

Εκτός από τα μη αλκοολούχα ποτά, συχνά ή σχεδόν καθημερινά κατανάλωναν το κρασί, καθώς και πιο αραιά άλλα οινοπνευματώδη ποτά. Ο οίνος, *οινάρι (ο)ν* και *κρασί(ο)ν* ωστόσο, δεν προσφερόταν στα παιδιά και στις κόρες αλλά μόνο στους ενήλικες και όχι οποιαδήποτε ώρα της ημέρας και σε κάθε περίπτωση, αλλά μόνο την εσπέρα, κοντά στην ώρα του δείπνου και κυρίως το χειμώνα σαν αντίδοτο στο ψύχος (Κουκουλές 1952, 122). Συνήθως το κρασί καταναλωνόταν αναμειγμένο με ζεστό νερό, για να αποφευχθεί η μέθη (Koder 2005, 21; Καλαμαρά 2010, 4). Μάλιστα για να είναι εφικτό να καταναλωθεί το κυπριακό κρασί, επιβαλλόταν η αραιώση του με νερό γιατί ήταν αρκετά δυνατό. Τα κρασιά διαχωρίζονταν ανάλογα με το χρώμα σε λευκά, ερυθρά και μαύρα. Ανάμεσα στα πολύ γνωστά κρασιά της Βυζαντινής επικράτειας (όπως της Κρήτης, της Ικαρίας, της Ρόδου, της Σάμου και της Νάξου), ήταν και ο «λεπτότατος Κύπριος οίνος», ο οποίος επαινείται ιδιαίτερα από τον Συνέσιο Κυρηναίο (Κουκουλές 1952, 125). Επίσης, ο βυζαντινός ποιητής Πτωχοπρόδρομος αναφέρεται στο γλυκό κρασί της Κύπρου, της Κρήτης και των νησιών του Αιγαίου.

3.6. Διατροφικές συνήθειες Βυζαντινών και η χριστιανική εκκλησία:

Τις διατροφικές συνήθειες των Βυζαντινών επηρέαζαν σημαντικά οι νηστείες, οι οποίες κάλυπταν περίπου τις μισές μέρες του χρόνου τόσο για τους μοναχούς όσο και για τους λαϊκούς, μέρες κατά τις οποίες, καταναλώνονταν σε αποκλειστική βάση όσπρια, δημητριακά, λαχανικά και φρούτα (Καλαμαρά 2010, 15-16). Απλές και όχι σύνθετες τροφές κατανάλωναν οι Βυζαντινοί κατά τη Μεγάλη Τεσσαρακοστή και τις υπόλοιπες νηστήσιμες μέρες, καθώς και Τετάρτη και Παρασκευή, κατά τις οποίες η κρεατοφαγία θεωρείτο αμάρτημα. Η απλότητα στη διατροφή, η εγκράτεια στην κατανάλωση κρέατος και η αποφυγή πολυσύνθετων εδεσμάτων, θεωρείτο αρετή όπως διαφαίνεται από τα κείμενα πατέρων της Εκκλησίας. Μάλιστα όπως διαφαίνεται, ο απλός λαός είχε την πεποίθηση ότι η κατανάλωση σύνθετων και ζωικής προέλευσης τροφίμων είχε αρνητικές συνέπειες για την υγεία, αφού προκαλούσε καχεξία, διαταραχές στο στομάχι και άλλες

ασθένειες, ενώ διέφθιρε το κάλλος του σώματος (Κουκουλές 1952, 47). Σύμφωνα με τον Κουκουλέ η νηστεία εφαρμοζόταν πολύ πιο αυστηρά από τους κληρικούς, στους οποίους μάλιστα επιβάλλονταν και εκκλησιαστικές ποινές, σε περίπτωση που δεν την ακολουθούσαν χωρίς δικαιολογημένη αιτία, αφού πίστευαν ότι ο παράδεισος ετοιμάζεται «δια της στερήσεως καρυκευμάτων και ζωμευμάτων» (Κουκουλές 1952, 46).

Μαγειρεμένα ή ωμά λαχανικά αποτελούσαν το κύριο γεύμα στα μοναστήρια κατά τις περιόδους της νηστείας, ενώ πολλές φορές καταναλώνονταν ακόμη και άψητα όσπρια, όπως τα ξηρά κουκιά τα οποία τρώγονταν απλώς βρεγμένα («βρεκτοί κόκκοι») (Κουκουλές 1952, 89, 97). Το *αγιοζούμι* ήταν είδος σούπας, την οποία κατανάλωναν κυρίως οι μοναχοί, και ουσιαστικά ήταν νερό μέσα στο οποίο έβραζαν κρεμμύδια με λίγες σταγόνες λαδιού και *θρυμβόξυλα* (κλαδιά θρουμπιού), ενώ προσέθεταν κατά το σερβίρισμα και κομματάκια ψωμιού (Κουκουλές 1952, 38; Καλαμαρά 2010, 12). Ένα άλλο νηστήσιμο αλλά και πρόχειρο φαγητό ήταν η *γρούτα*, που επιβιώνει μέχρι σήμερα στην Κύπρο (Κουκουλές 1952, 38-39; Κυπρή, Πρωτοπαπά 2003, 269-270). Πρόκειται για ένα είδος υδαρή χυλού, αποτελούμενου από αλεύρι σε βρασμένο νερό και από σοταρισμένα σε λάδι κρεμμύδια ή/και κομματάκια ψωμιού. Η *γρούτα* κατά τους νεώτερους χρόνους αποτελούσε και το πρώτο γεύμα της ημέρας του αγροτικού πληθυσμού της Κύπρου.

Κεφάλαιο 4^ο

Τροφή και διαιτητικές συνήθειες στην Κύπρο κατά τα μεσαιωνικά

χρόνια

Ο μεσαίωνας καλύπτει το χρονικό διάστημα από το 400 μ.Χ. μέχρι το 1500 μ.Χ (<http://el.wikipedia.org>). Σημαντικό μέρος του μεσαίωνα εμπίπτει στη Βυζαντινή περίοδο, στοιχεία για την οποία παρουσιάσθηκαν στο προηγούμενο κεφάλαιο. Στο κεφάλαιο αυτό θα παρουσιασθούν στοιχεία για τις ιστορικές περιόδους, Φραγκοκρατία και Ενετοκρατία, που καλύπτουν μέρος των μεσαιωνικών και των ύστερων μεσαιωνικών χρόνων. Η περίοδος της Φραγκοκρατίας διήρκησε από το 1191 μέχρι το 1489, ενώ της Ενετοκρατίας από το 1489 μέχρι το 1571.

Στοιχεία για τα τρόφιμα, τις πρακτικές εξασφάλισης και κατανάλωσης τροφής, τις διαιτητικές και τις γευματικές συνήθειες των Κυπρίων κατά τα χρόνια της Φραγκοκρατίας και της Ενετοκρατίας αντλήθηκαν κυρίως από μονογραφίες. Σημαντική πηγή αποτέλεσε το έργο της ερευνήτριας Νάσας Παταπίου, που αφορά τη διατροφή των Κυπρίων κατά τη Φραγκοκρατία και την Ενετοκρατία και βασίστηκε στο έργο των δύο μεσαιωνικών Κυπρίων χρονογράφων, Λεοντίου Μαχαιρά και Γεωργίου Βουστρωνίου, στους *Ασσίζες*, τους νόμους δηλαδή της Κύπρου, σε περιηγητικά κείμενα, καθώς και σε αρχειακό υλικό προερχόμενο από τα Κρατικά Αρχεία της Βενετίας. Επίσης, υλικό αντλήθηκε και από το τρίτομο έργο του Άντρου Παυλίδη «*Η Κύπρος ανά τους αιώνες*», όπου παρουσιάζονται οι περιηγητικές εντυπώσεις διάφορων ταξιδευτών που επισκέφθηκαν το νησί. Υλικό επίσης, αντλήθηκε και από τα πρακτικά των Κυπρολογικών Συνεδρίων καθώς και από τις Επιστημονικές Επετηρίδες του Τμήματος Αρχαιοτήτων, το οποίο αφορά κυρίως την καλλιέργεια του ζαχαροκάλαμου και την παραγωγή ζάχαρης στη μεσαιωνική Κύπρο.

Η περίοδος της Φραγκοκρατίας αποτέλεσε μια δύσκολη περίοδο για την Κύπρο, αφού ανομβρίες, ξηρασίες, παγετοί, σεισμοί, επιδρομές ακριδών και πειρατικές επιδρομές μάστιζαν το νησί. Εκτός αυτών, στο νησί είχε επιβληθεί ένα σκληρό φεουδαρχικό σύστημα, με απάνθρωπες συνθήκες για τους κατοίκους, οι περισσότεροι από τους οποίους ανήκαν στην τάξη των δουλοπάροικων. Η κατώτερη κοινωνική τάξη των δουλοπάροικων, ζούσε κάτω από άθλιες

συνθήκες και τρεφόταν με τα άκρως απαραίτητα. Πολλές φορές η διατροφή τους απαρτιζόταν μόνο από ψωμί, καμωμένο κυρίως από κριθάρι.

Γενικότερα η διατροφή των απλών Κυπρίων την επισκοπούμενη περίοδο, περιλάμβανε ψωμί - σταρένιο, σιμιγδαλένιο ή κριθαρένιο -, άλλα παράγωγα του σιταριού όπως το πλιγούρι και ο τραχανάς καθώς και οτιδήποτε άλλο παρασκευαζόταν με αλεύρι, άγρια χόρτα, όσπρια, τα οποία καλλιεργούνταν στο νησί όπως φακές, *λουβάνα* (λάθυρος), ρεβίθια και φασόλια, φρούτα, φρέσκα και αποξηραμένα και φυσικά κρασί (Παταπίου 2011, 1-2). Το διαιτολόγιό τους συμπλήρωνε το κρέας από κυνήγι καθώς και τα ψάρια, κυρίως όμως στους κατοίκους των παράλιων περιοχών. Προσιτά γλυκά ήταν αυτά που παρασκευάζονταν από μούστο ενώ καταναλώνονταν αρκετά και οι σταφίδες. Την περίοδο της Ενετοκρατίας παρατηρούνται κάποιοι νεοτερισμοί στη διατροφή των Κυπρίων, αφού νέα τρόφιμα εισάγονται στο διαιτολόγιό τους. Εντούτοις, και πάλι τα δημητριακά προϊόντα, το ψωμί και το κρασί αποτελούν τον πυρήνα της διατροφής του απλού λαού.

Σε αντίθεση με το φτωχό λαό, οι άρχοντες και οι πλούσιοι του νησιού, και κυρίως τα μέλη της οικογένειας Lusignan, σύμφωνα με τις πηγές παρακάθονταν σε πλουσιοπάροχα γεύματα, από τα οποία δεν έλειπε το κυνήγι και το κυπριακό κρασί. Το κυνήγι αποτελούσε αγαπημένη ενασχόληση της άρχουσας τάξης (Παταπίου 2011, 2). Τα πλουσιοπάροχα συμπόσια των αρχόντων και βασιλέων της Κύπρου μνημονεύονται και από τους περιηγητές και αργότερα την περίοδο της Ενετοκρατίας, ενώ φαίνεται να εντυπωσιάζουν ακόμη και τους Βενετούς διοικητές του νησιού, οι οποίοι προσπάθησαν να θέσουν φρένο στις αλόγιστες αυτές σπατάλες (Παταπίου 2011, 2, 40).

4.1. Πρακτικές εξασφάλισης τροφής στη μεσαιωνική Κύπρο:

Σε σχέση με τη μεσαιωνική περίοδο προκύπτουν αρκετά στοιχεία σχετικά με τις καλλιέργειες της κυπριακής γεωργίας, της οποίας τα προϊόντα αποτελούσαν τα βασικότερα είδη διατροφής των κατοίκων του νησιού. Σημαντικό ρόλο στην οικονομία διαδραμάτιζαν οι καλλιέργειες σιτηρών και οσπρίων, η καλλιέργεια ζαχαροκάλαμου και κατ' επέκταση η παραγωγή κρυσταλλικής ζάχαρης καθώς και η εκμετάλλευση των φυσικών λιμνών (Αλυκών) για την εξασφάλιση αλατιού. Η μεσαιωνική Κύπρος μάλιστα λόγω των σιτηρών, της ζάχαρης και του αλατιού γνώρισε μεγάλη ευμάρεια και πλούτο. Άλλες σημαντικές καλλιέργειες ήταν η ελαιοκαλλιέργεια και η αμπελοκαλλιέργεια, από τις οποίες εξαρτιόταν και η παραγωγή ελαιολάδου, ελιών και κρασιού, βασικών στοιχείων της διατροφής των κατοίκων. Μια άλλη πρακτική

εξασφάλισης τροφής, πολύ συνηθισμένη την εποχή αυτή, που δε σχετίζεται όμως με τη γεωργία, ήταν και το κυνήγι, το οποίο δεν απολάμβανε μόνο η άρχουσα τάξη αλλά και ο απλός λαός. Επίσης, κατά την Ενετοκρατία, σύμφωνα με στοιχεία εκθέσεων της Βενετικής διοίκησης για την αγροτική παραγωγή του νησιού αλλά και από μαρτυρίες Κυπρίων ιστοριογράφων, φαίνεται ότι στο νησί αφθονούσε συγκεκριμένο είδος μικρού εδώδιμου πτηνού. Πρόκειται για τα αμπελοπούλια, τα οποία συντηρημένα στο ξύδι αποτελούσαν ένα εξαιρετο έδεσμα και βρώσιμο είδος για τους κατοίκους του νησιού, αλλά και σπουδαίο εξαγωγικό προϊόν (Νικολάου-Κονναρή 2010, 14; Aristidou n.d., 6).

4.1.1.Κύρια γεωργικά προϊόντα:

Τα κύρια προϊόντα της Κύπρου επί Φραγκοκρατίας, ήταν τα δημητριακά (σιτάρι και κριθάρι), η ζάχαρη και το αλάτι (Παταπίου 2011, 7). Η Βενετική διοίκηση από την άλλη έδωσε πολύ μεγάλη σημασία στην ανάπτυξη της γεωργίας και ειδικότερα στην παραγωγή δημητριακών και αλατιού (Aristidou n.d., 8), προϊόντων που αποτελούσαν βασικά είδη διατροφής. Μάλιστα, τα είδη αυτά έπαιζαν καθοριστικό ρόλο στην οικονομία και αποτέλεσαν κρατικό μονοπώλιο (Aristidou n.d., 8; Παταπίου 2011, 24, 3). Για όλο τον 16^ο αιώνα η Κύπρος ήταν ο κύριος προμηθευτής δημητριακών και αλατιού του Βενετικού κράτους, σώζοντας πολλές φορές τη Βενετία από πείνα. Διαδεδομένη ήταν και η παραγωγή ζάχαρης, η οποία επίσης εξαγόταν. Ωστόσο, επί Ενετοκρατίας η καλλιέργεια ζάχαρης άρχισε να υποχωρεί - ενώ επί Φραγκοκρατίας άκμαζε - και να αναπτύσσεται στη θέση της η βαμβακοκαλλιέργεια (Παταπίου 2011, 24-25). Σύμφωνα με την Αριστείδου την περίοδο της Ενετοκρατίας τα κύρια γεωργικά προϊόντα ήταν τα δημητριακά - σιτάρι και κριθάρι - το αλάτι, το βαμβάκι, η ζάχαρη, το κρασί, το λάδι και η κάνναβης (Aristidou n.d., 6).

Στο νησί υπήρχε μια μεγάλη ποικιλία οπωροφόρων δένδρων, ενώ πολλές είναι οι αναφορές για τους κήπους και τα περιβόλια που υπήρχαν. Τα περισσότερα διαθέσιμα στοιχεία, καθώς και οι περισσότερες περιγραφές υπάρχουν για ένα περιβόλι στη Λευκωσία, γύρω στο 1468, το λεγόμενο «Περιβόλι του Πεύκου». Μέσω των περιγραφών αυτών, γίνονται γνωστά τα παραδοσιακά οπωροφόρα δέντρα της Κύπρου, καθώς και οι καρποί τους, οι οποίοι καταναλώνονταν την περίοδο αυτή. Στο περιβόλι του Πεύκου υπήρχε μια μεγάλη ποικιλία οπωροφόρων δένδρων: ροδιές, μουριές, χρυσομηλιές (βερικοκιές), νεραντζιές, συκιές, ζιζυφίες (*Ziziphus jujuba*), μηλιές, καρυδιές, μπουρνελιές, ροδακινιές, αναρριχώμενες κληματαριές - οι οποίες λέγονται στην κυπριακή και κλίματα - καθώς και μία ελιά (Παταπίου 2011, 9-10; Weaver 2006, 16-33). Αναφέρονται και κάποια άλλα δένδρα, τα φερόμενα ως μηλιές του Αγίου Ιωάννη (Ponmilliers de Saint), τα οποία το πιο

πιθανό να είναι χαρουπιές, αφού οι Ευρωπαίοι περιηγητές αποκαλούσαν τον μεσαίωνα τις χαρουπιές «αρτοφόρα δένδρα του Αγίου Ιωάννη». Παραδόξως, δεν αναφέρεται η φοινικιά, παρόλο που την ίδια περίοδο στο νησί παράγονταν φοινίκια (Παταπίου 2011, 10).

Σε πίνακα που παρατίθεται πιο κάτω παρουσιάζονται όλα τα προϊόντα που παράγονταν στο νησί και αποτελούσαν βασικά είδη διατροφής των κατοίκων. Εκτός αυτών που αναφέρθηκαν ήδη, αναφέρονται επίσης είδη οσπρίων - των οποίων η καλλιέργεια στο νησί ήταν επίσης σημαντική και κατά τα χρόνια της Φραγκοκρατίας -, η βρώμη, ο λιναρόσπορος, τα ρόδια, τα χαρούπια, το τυρί, το μέλι, το ελαιόλαδο και το κρασί. Τέλος, αξίζει να σημειωθεί ότι στην περιοχή της Λεμεσού, υπήρχε μεγάλη παραγωγή και εξαγωγή χαρουπιών (Παταπίου 2006, 159). Το κριθάρι και τα χαρούπια, ήταν δύο τοπικά προϊόντα που εκτός από την χρήση της ως τροφή για τα ζώα, κάλυπταν και τις ανάγκες διατροφής των κατώτερων κοινωνικών τάξεων (Παταπίου 2011, 9).

Πίνακας 1: Πίνακας παραγωγής προϊόντων 16^{ου} αιώνα (**Πηγή:** Aristidou n.d., 17). Τα είδη αυτά κάλυπταν το μεγαλύτερο μέρος της διατροφής των Κυπρίων, την επισκοπούμενη περίοδο.

ΑΠΟΔΟΣΗ ΑΝΑ ΠΡΟΪΟΝ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΜΙΣΟ ΤΟΥ 16^{ου} ΑΙΩΝΑ		
Προϊόν	1523	1540
Σιτάρι	999,290 μόδια/bushels ²	1,400,000 μόδια
Κριθάρι	1,254,907 »	1,600,000 »
Βρώμη	20,907 »	34,000 »
Ρόδια	20,000 »	-
Κουκιά	30,000 »	10,000 »
Φασόλια	20,000 »	100,000 »
Φακές	15,000 »	30,000 »
Φάβα	5,000 »	5,000 »
Λιναρόσπορος	25,000 »	40,000 »
Σησάμι	3,000 »	6,000 »
Ελαιόλαδο	350 εκατόκιλα/quintals	850 εκατόκιλα/quintals
Κρασί	100,000 φορτία/loads	200,000 φορτία/loads
Χαρούπια	-	200,000 εκατόκιλα/quintals

² **Μόδια/ μπούσελ (bushel):** μια μονάδα όγκου για ξηρά προϊόντα και όχι υγρά.

Τυρί	3,500 εκατόκιλα/quintals	850	»
Ζάχαρη			
- Ζάχαρη σε σκόνη	2,000	»	1,500
- Ζάμπουρο	250	»	450
- Μελάσσα	250	»	850
Μέλι της μέλισσας	30 εκατόκιλα/quintals	400	»
Βοειδή	22,510 ζευγάρια/pairs	-	

Ακόμη μια καλλιέργεια που ευνοήθηκε ιδιαίτερα τις περιόδους αυτές, ήταν η καλλιέργεια της ελιάς. Υπάρχουν πολλές αναφορές για ελαιώνες και για την παραγωγή λαδιού, την περίοδο της Φραγκοκρατίας. Μάλιστα στο νησί υπάρχουν αιωνόβιες ελιές, οι λεγόμενες *φραγκοελιές*, οι οποίες ανάγονται στην εποχή της Φραγκοκρατίας (Παταπίου 2011, 8; Rizopoulou-Egoumenidou 2005; Χατζηκώστας 1995, 149). Η καλλιέργεια της ελιάς ευνοήθηκε και την περίοδο της Ενετοκρατίας, όπου το ελαιόδεντρο αφθονούσε σε όλο το νησί. Εντούτοις την περίοδο αυτή, οι περισσότερες ελιές φαίνεται να ήταν άγριες και ονομάζονταν *αρκοελιές* (άγριες ελιές) (Rizopoulou-Egoumenidou 2005).

Τεκμηριωμένη είναι η καλλιέργεια και η χρήση σησαμιού τουλάχιστον από τον 13^ο αιώνα και μετά. Οι *Ασσίζες* της Κύπρου αναφέρονται στο σησάμι αλλά και στα παράγωγα του, το σησαμέλαιο και την ταχίνη (Παταπίου 2011, 2; Χατζηκυριάκου 2007, 312). Το σησάμι, το σησαμέλαιο (σησαμόλαδο), τα φοινίκια παράγονταν στο νησί, αλλά σύμφωνα με τους *Ασσίζες* όχι μόνο παράγονταν, αλλά και εισάγονταν από γειτονικές χώρες με μεγάλη παραγωγή και αποτελούσαν είδη διατροφής των κατοίκων.

4.1.2. Παραγωγή δημητριακών:

Τα σιτηρά διαδραμάτισαν σπουδαίο ρόλο στην οικονομία του νησιού, τόσο επί Φραγκοκρατίας όσο και επί Ενετοκρατίας (Παταπίου 2011, 25). Η Κύπρος υπήρξε κατά τον μεσαίωνα ένας απέραντος σιτοβολώνας και είχε την αυτάρκεια παραγωγής σιτηρών όχι μόνο για τον πληθυσμό της, αλλά και για εξαγωγή σε άλλες χώρες (Παταπίου 2011, 4, 25). Ο Αρχιμανδρίτης Κυπριανός κάποιους αιώνες μετά για να υπερτονίσει το μέγεθος της μεγάλης αυτής παραγωγής σιτηρών την περίοδο της Ενετοκρατίας, σημειώνει ότι αν δεν εξαγόταν σιτάρι και κριθάρι και χωρίς οι γεωργοί να σπείρουν, τα σιτηρά αυτά αρκούσαν να καλύψουν τις διατροφικές ανάγκες του

πληθυσμού της Κύπρου με αυτάρκεια για τουλάχιστον δύο χρόνια (Κυπριανός 1788, 541). Υπήρχαν όμως και περιπτώσεις που η Κύπρος αναγκαζόταν να εισάγει σιτηρά, κυρίως από τη Σικελία, λόγω των δεινών που μαστιζαν το νησί. Εκτός από σιτάρι, παράγονταν και μεγάλες ποσότητες κριθαριού, το οποίο χρησιμοποιούσαν για την παρασκευή ψωμιού για το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού, τους δουλοπάροικους, αλλά και ως τροφή για τα ζώα (Παταπίου 2011, 4-5). Το ίδιο συνέβαινε και κατά την Ενετοκρατία, όπου με κριθάρι φτιαχνόταν το ψωμί των χωρικών, ενώ με σιτάρι το ψωμί των ανώτερων τάξεων. Από την παραγωγή σιτηρών εξαρτιόταν η διατροφή του πληθυσμού των πόλεων, η συντήρηση των στρατευμάτων και ο εφοδιασμός σε περίπτωση εχθρικών επιθέσεων, αλλά και η αντιμετώπιση τυχόν σιτοδείας (έλλειψης σιτηρών) (Παταπίου 2011, 25). Ένα άλλο δημητριακό που φαίνεται να παραγόταν σε πιο μικρές ποσότητες και η καλλιέργεια του τεκμηριώνεται από τα προϊστορικά χρόνια, είναι η βρώμη (Aristidou n.d., 17). Επίσης, την περίοδο της Ενετοκρατίας ξεκίνησε η καλλιέργεια κεχρίου, την οποία εισήγαγαν στο νησί οι Βενετοί (Παταπίου 2011, 31).

4.1.3. Καλλιέργεια ζαχαροκάλαμου και παραγωγή ζάχαρης:

Το ζαχαροκάλαμο μεταφέρθηκε στην Κύπρο τον 10^ο αιώνα, από την Αίγυπτο. Η καλλιέργεια του όμως ήταν περιορισμένη τον 10ο και τον 11ο αιώνα και άρχισε να παίρνει εντατικό χαρακτήρα μετά την εγκατάσταση των Σταυροφόρων στο νησί (1192 μ.Χ.) και ειδικότερα μετά το τέλος του 13ου αιώνα (Σολομίδου-Ιερωνυμίδου 2001, 1; Παταπίου 2011, 2). Συγκεκριμένα από τις αρχές του 14ου και μέχρι και το τέλος του 16ου αιώνα το ζαχαροκάλαμο αποτελούσε μια πολύ σημαντική καλλιέργεια της κυπριακής γεωργίας (Σολομίδου-Ιερωνυμίδου 2001, 1).

Η ζάχαρη αποτέλεσε ένα από τα βασικότερα εξαγωγικά προϊόντα της Κύπρου κατά το μεσαίωνα και έχαιρε μεγάλης φήμης, ενώ η μεσαιωνική Κύπρος γνώρισε μεγάλη ευμάρεια και πλούτο από τη ζάχαρη (Σολομίδου-Ιερωνυμίδου 2001, 2). Χαρακτηριστικά ο Marino Sanudo αναφέρει ότι στην Κύπρο παραγόταν τόση ζάχαρη που θα μπορούσε να εφοδιαστεί ολόκληρη η Χριστιανοσύνη (Marino Sanudo the Elder, 1321: «In Cypro tanta quantitas zuchari nascatur, quod Christiani poterunt competente furniri»), ώστε οι Χριστιανοί της Δύσης να μη χρειάζεται να αγοράζουν πια ζάχαρη από τους Σαρακηνούς (Von Wartburg 2000, 381; Σολομίδου-Ιερωνυμίδου 2001, 2).

Στη μεσαιωνική Κύπρο, από τις εκτενείς φυτείες ζαχαροκάλαμου παράγονταν τρία είδη ζάχαρης, η ζάχαρη σε σκόνη (που ήταν και η καλύτερα διυλισμένη), το όχι τόσο καλά διυλισμένο *ζαμπούρο* και η *μελάσσα*, υγρή ζάχαρη (σιρόπι) που εξαγόταν σε βαρέλια (Παυλίδης 1993, 150; Aristidou n.d., 17; Παταπίου 2011, 19). Ο έμπορος Εμμάνουελ Πιλοτί (1433/4) αναφέρει «..Παράγεται επίσης μελάσσα που είναι υποπροϊόν της ζάχαρης..Και όλα αυτά τα εμπορεύματα μεταφέρονται στην Αλεξάνδρεια..» (Παυλίδης 1993, 149; Παταπίου 2011, 19).

Η καλλιέργεια του ζαχαροκάλαμου απαιτούσε τεράστιες εκτάσεις γης, άφθονο νερό, κατασκευή και συντήρηση υδραγωγείων και οικοδομών για την άρδευση και χρήση της υδάτινης ενέργειας για την άλεση της ζάχαρης και καζάνια και καλούπια για τον καθαρισμό της και φυσικά εργατικό δυναμικό (Παταπίου 2011, 3).

Οι πιο σημαντικές περιοχές παραγωγής ζάχαρης ήταν η Επισκοπή, το Κολόσσι και τα Κουκλιά (Σολομίδου-Ιερωνυμίδου 2001, 1; Von Wartburg 2000, 381). Υπήρχαν όμως και φυτείες ζαχαροκάλαμου στις περιοχές Αχέλια, Έμπα, Λέμπα, Μόρφου, Λάπηθο, Λεύκα, Ακανθού, Κανακαριά, Πόλη Χρυσοχούς και όπου αλλού υπήρχε άφθονο νερό (Σολομίδου-Ιερωνυμίδου 2001, 1; Von Wartburg 2000, 381-401; Σακελλαρίου 1891, 239). Οι φυτείες ζαχαροκάλαμου της Επισκοπής, το πρώτο μισό του 15^{ου} αιώνα, ανήκαν στη Βενετσιάνικη οικογένεια Κορνάρο, η οποία εξελίχθηκε βαθμιαία σε ένα από τους μεγαλύτερους καλλιεργητές ζαχαροκάλαμου και παραγωγούς ζάχαρης στην Κύπρο (Σολομίδου-Ιερωνυμίδου 2001, 1; Aristidou n.d.), ενώ η Επισκοπή Λεμεσού αποτελούσε το κύριο κέντρο καλλιέργειας ζαχαροκάλαμου και παραγωγής ζάχαρη επί Ενετοκρατίας (Παταπίου 2006, 159). Οι εκτεταμένες φυτείες στο Κολόσσι ανήκαν στο Τάγμα των Ιωαννιτών, που είχαν στην κατοχή τους την περιοχή. Στο Κολόσσι υπήρχε ζαχαρόμυλος και αποστακτήριο ζάχαρης, των οποίων η παραγωγή πωλείτο στην εμπορική εταιρεία Martini of Venice. Εκτός από το ζαχαρόμυλο αυτό, υπάρχουν ακόμα τρεις, ερείπια των οποίων μπορούμε να δούμε μέχρι σήμερα. Ερείπια από το μύλο της Επισκοπής βρίσκονται στην περιοχή *Σεράγια*, ο ζαχαρόμυλος «*Σταυρός*» βρίσκεται κοντά στο χωριό Κουκλιά και ο ζαχαρόμυλος Πάφου βρίσκεται στο φρούριο των Σαράντα Κολόνων (Aristidou n.d., 9; Παταπίου 2011, 2-3).

Ακόμη, πολλοί ξένοι περιηγητές, που επισκέφθηκαν την Κύπρο μεταξύ του 15ου και 18ου αιώνα, έχουν αφήσει πολύτιμες πληροφορίες που σχετίζονται τόσο με τις φυτείες ζαχαροκάλαμου, την καλλιέργεια του και την παραγωγή της ζάχαρης, όσο και με τους ζαχαρόμυλους που υπήρχαν στην Κύπρο (Σολομίδου-Ιερωνυμίδου 2001, 2). Μάλιστα για τους μεσαιωνικούς αυτούς ταξιδιώτες

και συγγραφείς, η Κύπρος θεωρείτο το νησί της ζάχαρης, παρόλο που οι περισσότερες πληροφορίες χρονολογούνται μεταξύ 15^{ου}-16^{ου} αιώνα, περίοδο κατά την οποία η βιομηχανία της ζάχαρης άρχισε σταδιακά να αντικαθίσταται από την καλλιέργεια του βαμβακιού (Von Wartburg 2000, 381). Η καλλιέργεια της ζάχαρης τερματίστηκε τελείως με την έλευση των Τούρκων στο νησί (Σακελλαρίου 1891, 239). Ο κόμης Γαβριήλ Capodilista από την Πάδοβα της Ιταλίας, ο οποίος στάθμευσε στη Λεμεσό περιγράφει στο οδοιπορικό του την πλούσια σε νερά και φυτείες περιοχή της Επισκοπής. Μας πληροφορεί για πλούσια περιβόλια με εσπεριδοειδή και μπανανιές, καθώς δεν παραλείπει να περιγράψει τις μπανανιές - οι οποίες ήταν τότε για την Ευρώπη άγνωστα δένδρα - καθώς και τα φρούτα τους. Επίσης, είδε χαρουπιές αλλά κυρίως απέραντες εκτάσεις με φυτείες ζαχαροκάλαμου, οι οποίες όπως γράφει ήταν ιδιοκτησία της βενετικής οικογένειας Κορνάρο. Τα περιβόλια αυτά και οι φυτείες αρδεύονταν από ποτάμια της περιοχής (Παταπίου 2011, 20; Μαραγκού-Λοϊζου 1995, 59). Σημαντική είναι η αναφορά του Γερμανού περιηγητή Steffan von Gumpenberg που επισκέφθηκε το Κολόσσι το 1450. Αναφέρεται σε ένα «υποστατικό» που λέγεται Κολόσσι και στο οποίο παρακολούθησε τη διαδικασία παραγωγής ζάχαρης. Αναφέρει ότι «αυτή φύεται στα χωράφια και κάνει ανθούς, αλλά χρειάζεται πολλή δουλειά μέχρι να γίνει κανονική ζάχαρη, και έτσι το ζαχαροκάλαμο πρέπει να αλεστεί κάτω από μια μυλόπετρα πλάτους περίπου 1 1/2 οργυιά (2.74μ.) και πάχους 1/2 οργυιάς (91εκ.).. η ζάχαρη που ήταν έτοιμη εκεί, ήταν τόση πολλή που ούτε 50 φορτηγά δε θα μπορούσαν να τη μεταφέρουν» (Σολομίδου-Ιερωνυμίδου 2001, 5-6; Παυλίδης 1993, 154-155; Παταπίου 2011, 20). Μάλιστα, ο περιηγητής αναφέρει ότι ο διοικητής του τάγματος των Ιωαννιτών ιπποτών, κατά τη διάρκεια της φιλοξενίας τους εκεί, έστειλε ένα γαϊδούρι φορτωμένο με ζάχαρη, πολλά ζαχαρωτά και δύο κώνους ζάχαρης.

Σχετικά με το ρόλο που διαδραμάτιζε η ζάχαρη στη διατροφή των Κυπρίων μας πληροφορεί έγγραφο της Ενετικής περιόδου, το οποίο εντοπίστηκε από την ερευνήτρια Ν. Παταπίου. Το έγγραφο αυτό αναφέρεται σε διάταγμα των Βενετών, το οποίο επιτρέπει τη χρήση ζάχαρης μόνο στην άρχουσα τάξη της Λευκωσίας, απαγορεύοντας τη χρήση της από τον ντόπιο πληθυσμό (Κυθραιώτου 2006, 6-7). Κατά συνέπεια, η άρχουσα τάξη της Λευκωσίας κατείχε την αποκλειστικότητα της κατανάλωσης ζάχαρης, η οποία την εποχή αυτή θεωρείτο είδος πολυτελείας. ενώ ο απλός λαός συνέχισε να χρησιμοποιεί το *έψημα*, το χαρουπόμελο και το μέλι σαν κύριες γλυκαντικές ύλες. Η ζάχαρη δε φαίνεται να αντικατέστησε τις αρχέγονες αυτές γλυκαντικές ουσίες, ακόμη και αρκετούς αιώνες μετά, μέχρι και τα μέσα του 20^{ου} αιώνα. Η χρήση των αρχέγονων αυτών γλυκαντικών ουσιών μέχρι πρόσφατα στα παραδοσιακά γλυκά ήταν πολύ διαδεδομένη όπως μαρτυρείται από καταγραφές της Θ. Κυπρή και τις Κ. Πρωτοπαπά στο βιβλίο «Παραδοσιακά

Ζυμώματα της Κύπρου: η χρήση και η σημασία τους στην εθνική ζωή» αλλά και από υλικό εκδόσεων του Υπουργείου Γεωργίας, Φυσικών Πόρων και Περιβάλλοντος σχετικό με παραδοσιακά γλυκά [Κυπρή, Πρωτοπαπά 2003; ΥΓΦΠΠ 2006, 2009 (Κυπριακά παραδοσιακά παρασκευάσματα 2006 & Παραδοσιακά προϊόντα από χυμό σταφυλιού 2009)].

4.1.4. Αλάτι – Φυσικές πηγές στο νησί:

Σημαντικό προϊόν για την οικονομία του νησιού κατά το μεσαίωνα και ειδικότερα την περίοδο της Ενετοκρατίας ήταν το κυπριακό αλάτι, το οποίο συλλεγόταν σε πολύ μεγάλες ποσότητες και αποτελούσε ένα από τα κύρια προϊόντα του εξαγωγικού εμπορίου, ενώ η Κύπρος μια από τις μεγαλύτερες παραγωγούς στη Μεσόγειο (Παταπίου 2011, 3; Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου 1998). Το γεγονός αυτό οφείλεται στις φυσικές πηγές που διέθετε το νησί, τις Αλυκές της Λάρνακας και της Λεμεσού (Παταπίου 2011, 24). Η Αλυκή της Λάρνακας βρισκόταν (και βρίσκεται) νοτιοδυτικά, σε απόσταση τριών χιλιομέτρων από την πόλη και απαρτιζόταν από τέσσερις λίμνες, γνωστές ως Salines (Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου 1998). Η Αλυκή της Λάρνακας ήταν η προσφορότερη για εκμετάλλευση. Η Λίμνη ή Αλυκή της Λεμεσού (*lago di Limisso*), όπως απαντάται στις πηγές της Φραγκοκρατίας, βρίσκεται στη χερσόνησο του Ακρωτηρίου και υπήρξε και αυτή σημαντικότερη πηγή πλούτου (Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου 1998), παρόλο που το αλάτι της θεωρείτο υποδεέστερο σε σχέση με το αλάτι των Αλυκών της Λάρνακας (Παταπίου 2006, 24, 157; Παταπίου 2011, 24).

Η Βενετική Δημοκρατία κατείχε το κρατικό μονοπώλιο και εκμεταλλεύτηκε το αλάτι, προσδίδοντας του την ανάλογη σημασία με εκείνης του σιταριού και της ζάχαρης. Το κυπριακό αλάτι κάλυπτε τις μεγάλες ανάγκες της Βενετικής Δημοκρατίας και εξαγόταν και σε περιοχές της Οθωμανικής αυτοκρατορίας. Το αλάτι ήταν ελεγχόμενο και φορολογούμενο είδος πρώτης ανάγκης και αποτελούσε βασικό συστατικό της διατροφής αλλά και χρήσιμο συντηρητικό τροφίμων (Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου 1998). Έτσι, οι χωρικοί ήταν υποχρεωμένοι να πληρώνουν φόρο για να έχουν το δικαίωμα να λαμβάνουν ανάλογη ποσότητα ψιλό αλάτι (Παταπίου 2006, 161; Παταπίου 2011, 25, 45).

Οι λίμνες αυτές υπήρξαν μεγάλες πηγές εσόδων ως αλυκές, αλλά όχι μόνο. Συγκεκριμένα η Λίμνη της Λεμεσού ήταν φημισμένη και ως ιχθυότοπος (Παταπίου 2006, 157). Για να επιδοθεί όμως κάποιος στην αλιεία στο συγκεκριμένο χώρο όφειλε να πληρώσει φόρο, την *gabella*

(Παταπίου 2006, 157; Παταπίου 2011, 11). Ο Φλώριος Βουστρώνιος μας πληροφορεί ότι στην λίμνη υπήρχε πληθώρα ψαριών και ειδικότερα συναγρίδες, νοστιμότατες και φημισμένες σε όλη την Κύπρο (Παταπίου 2006, 157). Έτσι, οι λίμνες φαίνεται να κάλυπταν και άλλες ανάγκες διατροφής των κατοίκων και να εμπλούτιζαν τη δίαιτά τους σε ψάρια. Ωστόσο, το προνόμιο αυτό θα είχαν μόνο οι εύποροι πολίτες που μπορούσαν να καταβάλουν το φόρο αυτό. Εκτός από σπουδαίο υδροβιότοπο, ο χώρος αυτός ήταν και εξαιρετικός για κυνήγι (Παταπίου 2006, 157). Μάλιστα, από την περιοχή Ακρωτηρίου Λεμεσού, τόσο επί Φραγκοκρατίας όσο και επί Ενετροκρατίας, οι Φράγκοι βασιλείς και αργότερα οι Βενετοί διοικητές της Κύπρου προμηθεύονταν κυνηγετικά γεράκια, τα γνωστά φαλκόνια που στη συνέχεια εκπαίδευαν για το κυνήγι.

4.1.5. Το κυνήγι στη μεσαιωνική Κύπρο:

Σύμφωνα με πολλές πηγές αλλά και με μαρτυρίες περιηγητών, το κυνήγι αποτελούσε μια από τις κυριότερες και σημαντικότερες ασχολίες, καθώς και «απολαύσεις» των βασιλιάδων και των ευγενών της μεσαιωνικής Κύπρου. Η θήρα, ιδιαίτερα το κυνήγι με γεράκια, για τους Φράγκους ευγενείς φαίνεται να αποτελούσε περισσότερο ψυχαγωγικό άθλημα, παρά μια δραστηριότητα ενταγμένη στο εμπόριο και την οικονομία του βασιλείου, σε αντίθεση με τη βενετική οικονομική πολιτική (Νικολάου-Κονναρή 2010, 12). Για το κυνήγι σπαταλούσαν τεράστια χρηματικά ποσά για τη διατήρηση μεγάλων αριθμών κυνηγετικών σκυλιών, γερακιών (φαλκόνια όπως αναφέρονται από τους χρονογράφους) και λεοπαρδάλων, που χρησιμοποιούνταν κατά των αγρινών (Παυλίδης 1993, 101; Παταπίου 2011, 2). Τα ζώα αυτά εκπαίδευαν και φρόντιζαν στρατιές υπηρετών, κάτι το οποίο στοίχιζε πολύ στους ευγενείς. Τα χρήματα αυτά, φυσικά προέρχονταν από τον αδιάκοπο ιδρώτα των φτωχών Κυπρίων, που εργάζονταν νυχθημερόν ως δουλοπάροικοι στα κτήματα των φεουδαρχών (Παυλίδης 1993, 101). Το κυνήγι αφθονούσε στο νησί και εκτός από τους άρχοντες και ευγενείς, κρέας από κυνήγι είχε την ευκαιρία να καταναλώνει και ο απλός λαός, συμπληρώνοντας έτσι τις ανάγκες του σε ζωική πρωτεΐνη. Αγρινά, αγριογούρουνα, λαγοί, πέρδικες και άγρια πουλιά απαντούσαν στα δάση του νησιού και αποτελούσαν θηράματα κυνηγιού (Παταπίου 2011, 59).

Πολλοί επισκέπτες του νησιού κατά τον μεσαίωνα αναφέρονται στο κυνήγι και μας παρέχουν αρκετές πληροφορίες. Ο Γερμανός Ludolpus Von Suchen (Λουντολφ φον Σουχέν) το 1340 αναφέρει: «..Υπάρχουν στην Κύπρο άγρια κριάρια που δεν ανευρίσκονται σε άλλα μέρη του κόσμου. Αλλά συλλαμβάνονται με λεοπαρδάλεις, δε μπορούν να πιαστούν με κανένα άλλο τρόπο. Και στην Κύπρο οι πρίγκιπες, ευγενείς, βαρώνοι και ιππότες είναι οι πλουσιότεροι στον

κόσμο..Αλλά τα ξοδεύουν όλα στο κυνήγι..Κάποιος ευγενής είχε δέκα ή έντεκα εκπαιδευτές γερακιών με ειδικό μισθό και επιδόματα..». Τα άγρια κριάρια που αναφέρει είναι φυσικά τα αγρινά, ενώ αξίζει να ειπωθεί ότι οι εκπαιδευτές των κυνηγετικών γερακιών, αναφέρονται ως γερακάρηδες από το μεσαιωνικό χρονογράφο Λεόντιο Μαχαιρά. Ο W. Von Boldensele (Βίλχελμ φον Μπολντενσέλ, 1333) επίσης αναφέρει: «..Στα βουνά της Κύπρου υπάρχουν άγρια πρόβατα, με τρίχωμα παρόμοιο εκείνου των αιγών και των σκύλων, τα οποία λέγεται ότι δε βρίσκονται πουθενά αλλού. Είναι ένα πολύ γρήγορο ζώο και το κρέας του είναι πολύ καλό και γλυκό. Όταν είχα βγει για κυνήγι είχα δει μερικά που συνελήφθησαν από σκύλους και ειδικά από τις εξημερωμένες λεοπαρδάλεις της Κύπρου..». Τέλος, ο Τσέχος Oldrich Prefat που επισκέφθηκε το νησί το 1546 αναφέρει ότι πληροφορήθηκε ότι στο νησί υπήρχαν διάφορα είδη άγριων ζώων για κυνήγι, μεταξύ των οποίων τα αγρινά και τα ελάφια (Παταπίου 2011, 37).

4.1.5.1. Πρακτικές συλλογής και βρώσης μικρών εδώδιμων πουλιών (αμπελοπουλιών):

Μια άλλη συνηθισμένη πρακτική των Κυπρίων ήταν η παγίδευση μικρών πουλιών, των αμπελοπουλιών για σκοπούς κατανάλωσης. Η συγκομιδή, η βρώση και η εμπορία των αμπελοπουλιών στο νησί τεκμηριώνεται για τους τελευταίους πέντε με έξι αιώνες σύμφωνα με μαρτυρίες από την ύστερη μεσαιωνική και νεότερη περίοδο της ιστορίας της Κύπρου (Νικολάου-Κονναρή 2010, 11). Το *αμπελοπούλλιν* ή *αμπεροπούλλιν* [επιστημονική ονομασία: σύλβια ή μελανοκόρυφος (*Sylvia atricapilla*)] είναι η συκαλίδα των αρχαίων και είναι ένα είδος μικρού εδώδιμου πτηνού, το οποίο αποτέλεσε κατά τον μεσαίωνα ένα πολύ αγαπητό έδεσμα τόσο για τους Κυπρίους όσο και για τους ξένους επισκέπτες (Νικολάου-Κονναρή 2010, 11; Ξιούτας 1978, 221). Σε κείμενα του 16^{ου} αιώνα γραμμένα στην ιταλική ή τη γαλλική, τα αμπελοπούλια αναφέρονται ως *uccelli/ uccelletti di vigna* και *oiseaux de vigne* και ενίοτε *uccelletti di Cipri*. Ωστόσο, οι πλείστοι επισκέπτες χρησιμοποιούσαν το ιταλικό όνομα *beccaficos ortolani*. Τα πουλιά αυτά περνούν από το νησί από τον Αύγουστο/ Σεπτέμβριο μέχρι τον Οκτώβριο/ Νοέμβριο, όπου κάποια σταθμεύουν ως επισκέπτες καθ' όλη τη διάρκεια της χειμερινής περιόδου, ενώ κάποια συνεχίζουν το ταξίδι τους νοτιότερα. Τα πουλιά αυτά καταφεύγουν κατά εκατομμύρια στα παραθαλάσσια βράχια της ευρύτερης περιοχής του ακρωτηρίου της Αγίας Νάπας, όπου και παγιδεύονται από τους κατοίκους. Στις μέρες μας υπάρχουν πολλές μέθοδοι για τη σύλληψη των πουλιών αυτών. Ωστόσο, η πιο συνηθισμένη μέθοδος με μακρά παράδοση στην Κύπρο (από το 8^ο αιώνα π.Χ.), γνωστή στους Ρωμαίους και στους Βυζαντινούς, ήταν η σύλληψη τους με ι-ξόβεργα (Νικολάου-Κονναρή 2010, 5; Ξιούτας 1978, 223-226).

Οι παλαιότερες αναφορές στα αμπελοπούλια, που έχουν διασωθεί τοποθετούνται γύρω στον 16^ο αιώνα. Ωστόσο, δε σημαίνει ότι η συλλογή και η βρώση των πουλιών αυτών δεν ήταν διαδεδομένες. Αντιθέτως, ένα τέτοιο φαινόμενο, όπως είναι η αποδημία των αμπελοπουλιών στην Κύπρο, νομιμοποιεί την υπόθεση ότι η συλλογή και η κατανάλωση τους συμπορεύθηκαν με την ανθρώπινη παρουσία στο νησί (Νικολάου-Κονναρή 2010, 12). Ο Κύπριος ιστορικός Στέφανος Lusignan (Στέφανος ντε Λουζινιάν), σε έργα του δημοσιευμένα το 1573 και 1580, περιγράφει τα αμπελοπούλια ως πολύ λιπαρά πουλιά που με δυσκολία διακρίνονται από τα οστά τους (Νικολάου-Κονναρή 2010, 14). Αναφέρει επίσης ότι αποδημούσαν στο νησί την εποχή του τρύγου και ότι τρέφονταν με σταφύλια και άλλους καρπούς, ενώ η σύλληψή τους γινόταν σε διάφορα μέρη του νησιού με ι-ξόβεργα. Προσθέτει ακόμη, ότι εξάγονταν σε τεράστιες ποσότητες σε Ρώμη και Βενετία, συντηρημένα σε δοχεία με ξύδι αφού πρώτα είχαν βραστεί, όχι μόνο ως προϊόντα προς πώληση αλλά και ως δώρα. Τέλος αναφέρει, ότι τα νωπά πουλιά ήταν νοστιμότερα από τα ξιδάτα (διατηρούνταν για 6-12 μήνες) και προειδοποιεί ότι μισή δωδεκάδα ήταν υπεραρκετή για να μη μπορεί να φάει κανείς άλλο. Ενδιαφέρουσες πληροφορίες μας δίνει και ο Άγγλος περιηγητής John Locke το 1533. Αναφέρεται στα μικρά καθώς και υπερβολικά λιπαρά πουλιά, που συντηρημένα σε δοχεία με ξύδι και αλάτι στέλνονται στη Βενετία και σε άλλα μέρη της Ιταλίας ως δώρα μεγάλης αξίας. Αναφέρεται μάλιστα και στον τεράστιο αριθμό τέτοιων πουλιών που εξαγόταν και ανερχόταν σε 1200 αγγεία ετησίως, ενώ άλλες ανάλογες ποσότητες καταναλώνονταν και επιτοπίως. Μας πληροφορεί ακόμη ότι στην Κύπρο πωλούνταν με τη δωδεκάδα, όπως ακριβώς και στις μέρες μας (Μαραγκού-Λοϊζου 1995, 130; Νικολάου-Κονναρή 2010, 15).

4.2. Είδη διατροφής και διαιτητικές συνήθειες:

Τα κύρια προϊόντα της Κύπρου αποτελούσαν και τα κύρια στοιχεία της διατροφής των κατοίκων της. Τα δημητριακά - σιτάρι, κριθάρι και σε μικρότερο βαθμό η βρώμη - και τα παράγωγα τους, τα όσπρια, κάποια λαχανικά και άγρια χόρτα, τα φρούτα και το κρασί αποτελούσαν τον πυρήνα της διατροφής των Κυπρίων. Είναι γεγονός ότι οι κατώτερες κοινωνικές ομάδες εργάζονταν ουσιαστικά για την εξασφάλιση ποσότητας σιτηρών ή ψωμιού και ποσότητας κρασιού για την κάλυψη καθαρά των ημερήσιων αναγκών της διατροφής τους.

Το ψωμί αποτελεί και πάλι τη βάση της διατροφής των κατοίκων καθώς και απαραίτητο διατροφικό αγαθό σε κάθε μεσαιωνικό σπίτι, ενώ πολλοί περιηγητές εκθειάζουν το κυπριακό ψωμί τόσο για την ποιότητα, όσο και για τη γεύση του. Με βάση κάποιο κανονισμό του 1296

γνωστοποιούνται τρία διαφορετικά είδη ψωμιού που παρασκευάζονταν στη μεσαιωνική Κύπρο, ανάλογα με το αλεύρι που ήταν φτιαγμένα. Τα είδη αυτά ήταν: ψωμί από σιμιγδάλι (*pain de semenel*), ψωμί πολύ λευκό που παρασκευαζόταν από εκλεκτό και πολύ καλά κοσκινισμένο αλεύρι, ψωμί από αλεύρι (*pain de flor*), ψωμί λευκό αλλά όχι από τόσο καλά κοσκινισμένο αλεύρι και ψωμί από πίτουρο (*pain de gruau*), ψωμί σκούρου χρώματος (Παταπίου 2011, 5). Το ψωμί της τρίτης ποιότητας ήταν δύο φορές φθηνότερο από το ψωμί της δεύτερης ποιότητας, το οποίο ήταν φθηνότερο κατά ένα τέταρτο από το ψωμί της πρώτης ποιότητας. Σύμφωνα με τον χρονογράφο Λεόντιο Μαχαιρά, τα άριστης ποιότητας ψωμιά, δηλαδή τα λευκά στη μεσαιωνική Κύπρο, ονομάζονταν *μουφλεττία* (τα), από τη λέξη *moufflet* (Παταπίου 2011, 5; Κυπρή, Πρωτοπαπά 2003, 37). Τα ψωμί της τρίτης ποιότητας καταναλωνόταν αποκλειστικά από τους φτωχούς. Επίσης, παρασκευάζονταν και κρίθινα παξιμάδια, τα οποία κατανάλωναν επίσης οι κατώτερες τάξεις (Παταπίου 2011, 9).

Τα όσπρια αποτελούσαν αναπόσπαστο κομμάτι της διαίτας των Κυπρίων. Την περίοδο της Φραγκοκρατίας στο νησί παράγονταν και καταναλώνονταν διάφορα είδη οσπρίων, όπως η φάβα (*feves*), οι φακές (*lentilles*), τα φασόλια (*faseoli*), τα ρεβίθια (*pois chiches*), τα μπιζέλια (*pesiaus*), τα *gesses* (*julbans* ή *gelbans*) και τα *vesces noires* (*cressiniaux*) (Παταπίου 2011, 5). Επίσης, το *langouste* ήταν ένα άλλο είδος οσπρίου, το οποίο καλλιεργούσαν και κατανάλωναν κυρίως οι σκλάβοι. Μάλιστα, ο Santo Brasca το 1480 αναφέρει ότι στο νησί αφθονούσαν τα κουκιά (Παταπίου 2011, 22). Σύμφωνα με τη μαρτυρία αυτή, τα κουκιά φαίνεται να διαδραμάτιζαν από την εποχή αυτή σημαντικό ρόλο στη διατροφή των Κυπρίων, ενώ κατά τους νεώτερους χρόνους όπως θα αναφερθεί στη συνέχεια θα καθιερωθούν και ως το εθνικό φαγητό των Κυπρίων της υπαίθρου, εξαιτίας της συχνής κατανάλωσης τους. Γενικά, τα όσπρια θα καταναλώνονταν κυρίως από τους χωρικούς, μια πρακτική η οποία συνηθιζόταν και κατά τη Βυζαντινή περίοδο.

Τα λαχανικά και τα άγρια χόρτα κάλυπταν ένα μεγάλο μέρος της διατροφής των Κυπρίων και συμπλήρωναν σε μεγάλο βαθμό τα γεύματά τους. Τα κρεμμύδια και τα σκόρδα δεν έλειπαν από τη διατροφή των απλών Κυπρίων. Τεκμηριωμένη είναι η καλλιέργεια και η χρήση κρεμμυδιών από αρχαιολογικών χρόνων στο νησί (Michaelides 1998, 31), ενώ η καλλιέργεια τους συνεχίστηκε εντατικά και την περίοδο της Φραγκοκρατίας, αφού τα κρεμμύδια συμπλήρωναν σχεδόν όλα τα κύρια γεύματά της ημέρας. Τα κρεμμύδια τα έτρωγαν ακόμη και με ελιές (Παταπίου 2011, 12). Εξάλλου, φαίνεται ότι η σημερινή φράση «μεγάλωσαν τρώγοντας ψωμί και κρεμμύδι (*ψουμίν τζαι κρομμύν*)», έχει τις ρίζες τις από τον μεσαίωνα. Άλλα διαθέσιμα λαχανικά, σύμφωνα με τους

περιγηγτές, ήταν τα κολοκύθια, τα αγγούρια, τα λάχανα, τα λαχανόκραμβια, τα καρότα, το σπανάκι, τα πράσα κ.ά (Παταπίου 2011, 31,39). Ο Στέφανος Lusignan μας πληροφορεί για τη συνήθεια των αστών και των ευγενών κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, να κόβουν φρέσκα μαρούλια και σέλινα από τα περιβόλια και να τα τρώνε με ξύδι και αλάτι για να δροσιστούν (Παταπίου 2011, 29). Από τα άγρια χόρτα, ιδιαίτερα αγαπητά ήταν τα άγρια σπαράγγια (*αγρέλια*). Επίσης, η κάππαρη και το *καππάριν*, εμπλούτιζαν τη διατροφή των Κυπρίων (Παταπίου 2011, 22).

Το κρέας δε φαίνεται να αποτελούσε συνηθισμένη τροφή τουλάχιστον για τις κατώτερες κοινωνικές ομάδες, οι οποίες είχαν την ευκαιρία να το καταναλώνουν σπανίως. Από τις πηγές τεκμηριώνεται η κατανάλωση χοιρινού, αρνίσιου και κατσικίσιου κρέατος. Από τα πουλερικά αναφέρονται στους *Ασσίζες* οι όρνιθες και τα ορνιθόπουλα (κότες και κοτόπουλα), καθώς και τα αυγά, τα οποία περιλαμβάνονταν επίσης στη διαίτά των Κυπρίων (Παταπίου 2011, 2). Οι Κύπριοι φαίνεται να είχαν ιδιαίτερη προτίμηση στις κότες, σε σχέση με τους κόκορες, όπως τεκμηριώνεται μέσα από έγγραφα του 1468-1469 (Παταπίου 2011, 9). Κρέας από κυνήγι, καταναλωνόταν συχνότερα από όλες τις κοινωνικές ομάδες, αφού τα δάση της Κύπρου ήταν πλούσια σε θηράματα. Ένα συνηθισμένο θήραμα την εποχή αυτή ήταν το αγρινό και το κρέας του ήταν ιδιαίτερα αγαπητό στους Κυπρίους. Επίσης κατανάλωναν και κρέας από αγριογούρουνα, λαγούς, πέρδικες και περιστέρια (Παταπίου 2011, 59). Ο Γάλλος ιερέας Sebastien Mamerot, ο οποίος επισκέφθηκε το νησί γύρω στο 1472 μας παρέχει αρκετές πληροφορίες για τα είδη κρεάτων που ήταν διαθέσιμα στο νησί και καταναλώνονταν από τους κατοίκους. Αναφέρει ότι υπήρχαν αρκετά άγρια αλλά και εξημερωμένα ζώα και ότι οι Κύπριοι αρέσκονταν στην κατανάλωση κατσικίσιου κρέατος, επειδή το αρνίσιο κρέας δεν ήταν καθόλου καλό. Τα κυπριακά αρνιά τα περιγράφει ως εξής: «...είναι χοντρά, μαλλιαρά, με ουρές φουντωτές όπως ο λαιμός τους και με μεγάλα κέρατα και αυτιά πεσμένα...», περιγραφή που ταιριάζει στα παχύουρα αρνιά της Κύπρου. Αναφέρεται επίσης και στα αγρινά της Κύπρου, τα οποία χαρακτηρίζει ως άγρια πρόβατα με τρίχωμα ελαφιού (Παταπίου 2011, 22). Την ίδια αρνητική εντύπωση για το αρνίσιο κρέας αποκόμισε και ο γάλλος Jacques le Saige το 1518, που αναφέρει ότι τα κυπριακά αρνιά δεν άξιζαν τίποτα και όταν δοκίμασε αρνίσιο κρέας, ήταν τόσο σκληρό που έμοιαζε με βοδινό (Παταπίου 2011, 35). Ακόμη, ο Γάλλος ιερέας Denis Possot (1532) αναφέρεται σε πουλερικά, παχιές πέρδικες, περιστέρια, μεγάλους λαγούς, άγρια πρόβατα (*αγρινά*) και μεγάλα πρόβατα, των οποίων το κρέας είχε δυσάρεστη γεύση (Παταπίου 2011, 36).

Οι Κύπριοι επίσης, φαίνεται να είχαν ιδιαίτερη προτίμηση στο χοιρινό κρέας σε σχέση με άλλα είδη κρεάτων (από οικόσιτα ζώα), αφού εκτός των άλλων από τον χοίρο παρασκεύαζαν και

άλλα προϊόντα, όπως τα λουκάνικα, τα παστά, τη λούντζα, το χοιρομέρι και την πηκτή (*ζαλατίνα*), τα οποία κάλυπταν τις ανάγκες σε κρέας ολόχρονα (Παταπίου 2011, 6, 9). Επίσης, εξασφάλιζαν και μαγειρικό λίπος, αφού το χοιρινό λίπος, ήταν ευρέως διαδεδομένο στη μαγειρική αλλά και στην παρασκευή γλυκών (Παταπίου 2011, 6). Η παρασκευή χοιρινού λίπους από τους Κυπρίους χωρικούς, χρονολογείται τουλάχιστον από την Ενετοκρατία (Nicolaou-Konnari, Schabel 2005). Τα πιο πάνω συμπεράσματα προκύπτουν από έγγραφα της περιόδου 1468-1469, για τα οποία μας πληροφορεί η ιστορικός και ερευνήτρια Ν. Παταπίου, στα οποία το χοιρινό κρέας αναφέρεται μαζί με άλλα βασικά είδη διατροφής. Συγκεκριμένα, σε εντολή του βασιλιά στις 27 Οκτωβρίου του 1468, αναφέρονται είδη διατροφής που θα παραδίδονταν στη μητέρα του βασιλιά Ιάκωβου Β΄, Μαριέττα για ετήσια κατανάλωση. Εξάγονται έτσι συμπεράσματα για τη διατροφή τόσο της μητέρας του βασιλιά, αλλά και για τη διατροφή των κατοίκων της πόλης. Η εντολή όριζε να παραδοθεί ποσότητα λαδιού, ποσότητα σύκων (προφανώς παστών αφού ήταν ήδη Οκτώβριος μήνας), ποσότητα ελιών και κρεμμυδιών και τέσσερα γουρούνια. Επιπρόσθετα, σε άλλη εντολή του ο βασιλιάς, φαίνεται να προμήθευε ετησίως τη μητέρα του με ψωμί και κρασί, ενώ κάποιους υπαλλήλους του φαίνεται να τους άμειβε με ποσότητα σιταριού, κριθαριού και κρασιού, για τη διατροφή τους.

Τα ψάρια δε φαίνεται να αποτελούσαν δημοφιλή τροφή, όπως αναμενόταν σε μια νησιώτικη χώρα, αλλά ούτε και βασικό στοιχείο της διατροφής των κατοίκων. Μάλιστα, οι πηγές που αναφέρουν το ψάρι ως είδος διατροφής κατά τη Φραγκοκρατία και την Ενετοκρατία, είναι εξαιρετικά σπάνιες. Εξαιρετικά ψάρια αλιεύονταν από τη Λίμνη (Αλυκή) της Λεμεσού, σύμφωνα με αναφορά του Φλωρίου Βουστρωνίου (Παταπίου 2011, 30). Ψάρια κατανάλωναν επίσης, οι κάτοικοι των παραθαλάσσιων περιοχών. Σύμφωνα με τους *Ασσίζες* της Κύπρου, την περίοδο της Φραγκοκρατίας γινόταν εισαγωγή παστών ψαριών από την Αίγυπτο (Βαβυλωνία), τα οποία ασφαλώς χρησιμοποιούσαν οι κάτοικοι στη διατροφή τους (Παταπίου 2011, 2).

Από τα γαλακτοκομικά προϊόντα που χρησιμοποιούνταν στη διατροφή των Κυπρίων γίνεται αναφορά στο τυρί και στο βούτυρο στους *Ασσίζες*. Παρόλα αυτά, δεν αναφέρεται κάπου πόσο διαδεδομένο ήταν το βούτυρο στη δίαιτά των Κυπρίων και σε ποιο βαθμό αντικαθιστούσε άλλες λιπαρές ύλες, όπως το ελαιόλαδο και τη *μίλλα*. Σε ένα άλλο έγγραφο της 5^{ης} Ιουλίου του 1468, ανάμεσα στα άλλα προϊόντα που θα παραχωρούσε ο βασιλιάς Ιάκωβο Β΄ στον Φραγκίσκο Couρίου ως αμοιβή που θα αναλάμβανε την επεξεργασία ζάχαρης, στις φυτείες ζαχαροκάλαμου που του ανήκαν (στα Κουκλιά και στην Αχέλια), αναφέρεται το τυρί. Ωστόσο, η αναφορά αυτή δε

σχετίζεται με το χαλούμι, αλλά με το παραδοσιακό κυπριακό τυρί, το οποίο χρησιμοποιείται σήμερα για την παρασκευή της *φλαούνας*. Η μοναδική πηγή που διασώζει τη λέξη χαλούμι, ανήκει στην περίοδο της Ενετοκρατίας, όπου αναφέρεται ως *callumi* (Παταπίου 2011, 24, 27). Την ίδια περίοδο ο Εβραίος Elias of Pesaro, ο οποίος έζησε στην Αμμόχωστο, παρατηρεί ότι η παραγωγή του ντόπιου τυριού γινόταν με ανάμειξη πρόβειου, κατσικίσιου και αγελαδινού γάλακτος, αλλά σημειώνει ότι δε διατηρείτο ιδιαίτερα, λόγω της υψηλής περιεκτικότητας του σε λίπος (Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου 2008, 401; Παταπίου 2011, 40). Προφανώς ο Pesaro αναφέρεται στο χαλούμι, αν και στην περιγραφή του αυτή δεν αναφέρεται στο συγκεκριμένο είδος τυριού.

Σχετικά με του ελαιούχους καρπούς αλλά και τα έλαια που χρησιμοποιούσαν οι Κύπριοι στη διατροφή τους ως λιπαρές ύλες, αναφορές υπάρχουν για τις ελιές και το σησάμι, το ελαιόλαδο και το σησαμέλαιο αντίστοιχα (Παταπίου 2011, 2). Το ελαιόλαδο κάποιες φορές χαρακτηρίζεται ως κακής ποιότητας (Παταπίου 2011, 39), από κάποιους επισκέπτες, ενώ το σησαμέλαιο εκτός από τη χρήση του στα καντήλια αποτελούσε και εδώδιμο είδος (Παταπίου 2011, 29). Το σησάμι συγκαταλέγεται ανάμεσα στα σπουδαιότερα ελαιούχα φυτά, λόγω του ότι τα σπέρματα του περιέχουν άριστης ποιότητας λάδι σε αναλογία 50-60% (Χατζηκυριάκου 2007, 313). Από τον πολτό του σησαμιού προκύπτει η ταχίνη, από την οποία παρασκευάζεται ο χαλβάς. Τα συγκεκριμένα προϊόντα από σησάμι (ταχίνη, χαλβάς) αποτέλεσαν διαχρονικά βασικά είδη διατροφής για τους Κυπρίους, ειδικότερα σε περιόδους νηστείας, όπου η κατανάλωση λαδιού δεν επιτρεπόταν (Σακελλαρίου 1890, 239).

Οι Κύπριοι εμπλούτιζαν τη γεύση των φαγητών τους με διάφορα μπαχαρικά, τα οποία κυρίως εισήγαγαν. Η χρήση των «αρτυματικών» όπως αναφέρονται χαρακτηριστικά στους *Ασσίζες*, ήταν πολύ διαδομένη στη μαγειρική και στην κουζίνα των Κυπρίων, μια πρακτική γνωστή τουλάχιστον από τη Βυζαντινή περίοδο (Παταπίου 2011, 2). Τα αρτύματα αυτά τα προμηθεύονταν κυρίως από τους Σαρακηνούς (Παταπίου 2011, 13). Μάλιστα, μέχρι και σήμερα στην Κύπρο με την λέξη «αρτύματα», εννοείται το μαύρο πιπέρι. Ένα άλλο αρωματικό φυτό, που σύμφωνα με τον Στέφανο Lusignan καλλιεργούσαν αλλά και κατανάλωναν στο νησί, είναι ο κόλιανδρος. Επίσης, αναφέρει ότι υπήρχε σουμάκι, σαφράνι και σινάπι (Παταπίου 2011, 29; Χατζηκυριάκου 2007, 96). Ένα άλλα μπαχαρικό που χρησιμοποιόταν ευρέως στην κουζίνα των Κυπρίων είναι το μοσχοκάρυδο. Σύμφωνα με το Brasca (1480), οι κάτοικοι της Λευκωσίας προσέθεταν άφθονο μοσχοκάρυδο στα φαγητά τους (Παταπίου 2011, 23; Παυλίδης 1993, 195; Χατζηκυριάκου 2007, 79).

Φρούτα όπως μήλα, ρόδια, σύκα (φρέσκα και παστά), φοινίκια (τοπικής προέλευσης αλλά και εισαγόμενα), αχλάδια (*απίδια*), *ζίζυφα*, *μπουρνέλλες*, *χρυσόμηλα* (βερίκοκα), ροδάκινα, χαρούπια, κυδώνια, *κιτρόμηλα* (νεράντζια), μούρα, μπανάνες, σταφύλια και άλλα εσπεριδοειδή κάλυπταν ένα μεγάλο μέρος των ενεργειακών αναγκών των κατοίκων (Παταπίου 2011, 2, 10; Weaver 2006, 16-33). Σε φρούτα όπως τα χαρούπια, τα κυδώνια, τα σύκα, τα σταφύλια, τα αχλάδια τα κεράσια και τα φοινίκια γίνεται συχνή αναφορά στους *Ασσίζες* της Κύπρου, γεγονός που ίσως υποδηλώνει και την ευρεία χρήση τους στη διατροφή των Κυπρίων (Παταπίου 2011, 2). Στα *χρυσόμηλα* αναφέρεται συχνά και ο Στέφανος Lusignan και μας πληροφορεί ότι στο νησί υπήρχαν τέσσερις διαφορετικές ποικιλίες, μία εκ των οποίων ονομάζεται «*grusomule*» (Ohnefalsch-Richter 1900, 120; Παταπίου 2011, 28). Τα *χρυσόμηλα* καταναλώνονταν και στην ξηρή τους μορφή, ειδικά σε περιόδους που δεν ήταν διαθέσιμα τα φρέσκα. Ο W. Weaver αναφέρει ότι στη μεσαιωνική Κύπρο τα *χρυσόμηλα* διατηρούνταν σε μέλι ή σιρόπι (σ.17) και πιθανώς να εννοεί τα *ρετσέλια*, ένα παραδοσιακό κυπριακό γλυκό, που θεωρείται από πολλούς ο πρόδρομος των γλυκών του κουταλιού (Κυθραιώτου 2006, 4). Η χρήση των φρούτων αυτών στη μεσαιωνική Λευκωσία ήταν πολύ διαδεδομένη και στη μαγειρική, όπου τα *χρυσόμηλα* χρησιμοποιούνταν με ποικίλους τρόπους. Συγκεκριμένα, ψήνονταν μαζί με κρέας και κρασί σε πήλινα δοχεία για την παρασκευή του κυριακάτικου πιάτου, γνωστού ως «ψητό της Κυριακής», ή μετατρέπονταν σε πάστα, η οποία σερβιρόταν ως γλυκό ή γάρνιρε περίτεχνα πιάτα, ενώ ακόμα χρησιμοποιούνταν εκτενώς στην παρασκευή νηστήσιμων πιάτων (Weaver 2006, 18). Τα εσπεριδοειδή αναφέρονται για πρώτη φορά το 1458 από τον Ιταλό ταξιδιώτη Capodilista, ενώ υπάρχουν πληροφορίες για παραγωγή και εξαγωγή σταφίδας τον 14^ο αιώνα (Παταπίου 2011, 5). Ο ίδιος περιηγητής εντυπωσιάζεται από το φρούτο της μπανάνας, το οποίο ήταν άγνωστο στην Ευρώπη. Η Magda Ohnefalsch Richter αναφέρει στο βιβλίο της «*Ελληνικά ήθη και έθιμα στην Κύπρο*» το 1900, ότι φρούτα όπως τα μήλα, τα αχλάδια, τα δαμάσκηνα και τα κεράσια εμφανίζονται στο νησί τον μεσαίωνα και συγκεκριμένα την περίοδο της Φραγκοκρατίας (σ.120). Επίσης, όπως έχει προαναφερθεί στο νησί υπήρχε και το εύγεστο φρούτο της μπανάνας, το οποίο προκαλούσε μεγάλη εντύπωση στους Ευρωπαίους περιηγητές, μιας και τους ήταν παντελώς άγνωστο. Ο Capodilista περιγράφει το φρούτο της μπανάνας να μοιάζει πολύ με τα αγγούρια και όταν είναι ώριμο να είναι κίτρινο και να έχει πολύ γλυκιά γεύση, ενώ αυτό το φρούτο, εξωτικό για την εποχή εκείνη, προκαλεί εντύπωση και στον Γάλλο ιερέα Possot (Παταπίου 2011, 20, 36; Μαραγκού-Λοΐζου 1995, 59).

Οι ξηροί καρποί που φαίνεται να καταναλώνονταν ήταν τα καρύδια, τα φιστίκια, τα *αθάσια* (αμύγδαλα) και τα κάστανα (Παταπίου 2011, 2, 28). Αναφορά πρέπει να γίνει και στα άγρια φρούτα

που παρήγαγε το νησί και που ειδικότερα στις δύσκολες εποχές καταναλώνονταν ακόμη περισσότερο από τους κατοίκους. Καταγράφονται τα εξής άγρια φρούτα: *μόσφιλα*, *μερσίνια*, *αντρούκλια*, *πομηλίθκια* (επιμήλια), *ζίζυφα*, *κόνναρα*, *αρκάπια* (άγρια αχλάδια) και άλλα (Παταπίου 2011, 10).

Εκτός από τα φρούτα και τους ξηρούς καρπούς στη μεσαιωνική Κύπρο κάνουν την εμφάνιση τους και κάποια από τα γνωστά παραδοσιακά μας γλυκά. Από τα χαρούπια οι Κύπριοι κατασκεύαζαν το χαρουπόμελο, με το οποίο έφτιαχναν γλυκά και το πιο συνηθισμένο από αυτά ήταν το κυπριακό *παστελλάκι*, το οποίο επίσης εμφανίζεται κατά τον μεσαίωνα. Οι *Ασσίζες* της Κύπρου αναφέρονται στο παστέλι, ως *χαλίλεζ*, το οποίο ερμηνεύεται ως «παστέλι από χαρουπόμελο με σισάμι», αλλά και ως *χαλήλετζ*, όπως αναφέρεται στα αραβικά, χωρίς όμως να διευκρινίζεται το είδος του (Παταπίου 2011, 2; Χατζηκυριάκου 2007, 312; Κουκουλές 1952, 113-114). Σύμφωνα με πηγή της περιόδου της Ενετοκρατίας, στην Κύπρο παρασκευάζονταν τρία είδη παστελιού (*pastellacchio*). Συγκεκριμένα ο Στέφανος Lusignan αναφέρει ότι από τις τρεις κύριες γλυκαντικές ύλες που υπήρχαν στην Κύπρο, παράγονταν τρία διαφορετικά είδη παστελιού (Παταπίου 2011, 29). Οι γλυκαντικές αυτές ύλες ήταν το μέλι της μέλισσας, το χαρουπόμελο και η μελάσσα (σιρόπι ζάχαρης). Το *παστελλάκι* μέχρι και πρόσφατα στην προβιομηχανική Κύπρο, αποτελούσε ένα από τα αγαπημένα επιδόρπια των Κυπρίων της υπαίθρου και κυρίως των παιδιών. Με τον όρο *παστελλάκι*, εννοείται συνήθως το παστέλι το οποίο φτιάχνεται με χαρουπόμελο. Τα *ρετσέλια* ήταν ένα είδος γλυκού, το οποίο παρασκευαζόταν με φρούτα ή λαχανικά, ψημένα σε μούστο σταφυλιού. Το φρούτο που χρησιμοποιόταν περισσότερο ήταν τα αποξηραμένα *χρυσόμηλα*, αφού τα *χρυσόμηλα* ήταν ένα φρούτο ιδιαίτερα δημοφιλή στη μεσαιωνική Κύπρο, ή και τα μήλα (Weaver 2006, 17-18; Κυπριανού 1974, 301-302). Το ίδιο συνέβαινε και στην περιοχή της Μαραθάσας μέχρι το πρόσφατο παρελθόν, όπου έβραζαν σε νερό τα αποξηραμένα φρούτα για λίγο, μέχρι να μαλακώσουν και μετά τα τοποθετούσαν σε δοχείο, το οποίο περιείχε *έψημα* και τα άφηναν εκεί μέχρι να σακχαρώσουν (Κυπριανού 1974, 301-302; Κυθραιώτου 2006, 5; Μαρτυρία Μαρούλας Οικονομίδου., Πεδουλάς). Αντί για *χρυσόμηλα*, χρησιμοποιούνταν και τα κυδώνια ή η κίτρινη κολοκύθα (Κυθραιώτου 2006, 5; Κυπριανού 1974, 301-302). Τα *ρετσέλια* συνήθως τα έτρωγαν πάνω σε ψωμί (Κυπριανού 1974, 302).

4.3. Νεότερισμοί στη διατροφή:

Την περίοδο της Ενετοκρατίας εντοπίζονται και οι παλαιότερες πηγές που αναφέρονται σε κυπριακά παραδοσιακά τρόφιμα, πρωτίστης σημασίας και εξέχουσας θέσης στο διαιτολόγιο των κατοίκων του νησιού κατά τους μεταγενέστερους αιώνες. Το γεγονός όμως αυτό, δεν αποκλείει την ύπαρξη τους καθώς και τη χρήση τους, νωρίτερα κατά τη Φραγκοκρατία ή ακόμη και κατά τους Βυζαντινούς χρόνους.

Ένα από αυτά τα τρόφιμα, είναι το παραδοσιακό τυρί της Κύπρου, το χαλούμι, του οποίου η παλαιότερη αναφορά εντοπίζεται σε πηγή της Ενετοκρατίας (Παταπίου 2011, 24, 27). Τη μία και μοναδική αυτή πηγή είχε μεταφέρει το 1557 σε χειρόγραφο, ο γιος του Βενετού τοποτηρητή Κύπρου και μετέπειτα δόγης Leonardo Dona. Ωστόσο, πληθώρα πηγών της ίδιας εποχής, αλλά και της Φραγκοκρατίας αναφέρονται στα τυριά της Κύπρου, αλλά με τη γενική ονομασία *formazi* και ποτέ ως *callumi*, όπως απαντά στο συγκεκριμένο χειρόγραφο (Παταπίου 2011, 27). Τεκμηριώνεται έτσι, η συνεχής παρασκευή χαλουμιού από τον μεσαίωνα μέχρι τις μέρες μας. Η ονομασία του φαίνεται ότι προέρχεται από το αραβικό *Khallium* ή *helime* (τυρί) (Χατζιωάννου 1996, 214; Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου 2008, 401). Ακόμη την ίδια περίοδο, και συγκεκριμένα το 1554, έχουμε την αναφορά του ιστορικού Φλώριου Βουστρώνιου (Florio Bustron), ότι το χαλούμι παραγόταν τον μήνα Μάρτιο και ο τραχανάς τον μήνα Ιούλιο (Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου 2008, 401). Έτσι, γνωρίζουμε και για την παρασκευή και κατανάλωση τραχανά την περίοδο αυτή. Ο τραχανάς επίσης αναφέρεται σε πηγές του 1553 και του 1557 (Παταπίου 2011, 24).

Σε άλλη πηγή της Ενετικής περιόδου, συναντάμε την ανθοκράμβη, το κοινώς κουνουπίδι, να καλλιεργείται στο νησί, ενώ ήδη από τα τέλη του 16^{ου} αιώνα εξαγόταν από την Κύπρο στην Ευρώπη ο κουνουπιδόσπορος (Παταπίου 2011, 27). Σε πηγές της περιόδου της Ενετοκρατίας μνημονεύεται και το κολοκάσι σε έγγραφο του 1753, ενώ είναι πιθανό να καλλιεργείτο στο νησί και παλαιότερα (Harrison 1954, 277). Ο Στέφανος Lusignan αναφέρει και τρόπους μαγειρέματος του, πιθανόν αρκετά διαδεδομένους την περίοδο αυτή (Παταπίου 2011, 28). Αναφέρεται συγκεκριμένα στον αιγυπτιακό βολβό *Colocasia*, ο οποίος κατά τη δική του άποψη είναι υπέροχος σε γεύση και καταναλώνεται μαγειρεμένος με διάφορους τρόπους όπως τηγανητός, σούπα είτε βρασμένος στη σαλάτα (Ohnefalsch-Richter 1900, 126; Παταπίου 2011, 29). Επίσης, οι Βενετοί φαίνεται να εισήγαγαν στο νησί την καλλιέργεια του κεχρίου (Παταπίου 2011, 28). Ο Αρχιμανδρίτης Κυπριανός στην «*Ιστορία Χρονολογική της Νήσου Κύπρου*» που εκδόθηκε στη Βενετία το 1788, αναφέρει ότι

κατά τους ύστερους χρόνους της Ενετοκρατίας άρχισε η καλλιέργεια κεχρίου, για να καλύψει τις βασικές ανάγκες διατροφής των χωρικών και των φτωχών, όπως συνηθιζόταν και στην Ιταλία όπου ο φτωχός λαός τρεφόταν με κεχράλευρον. Όμως, στην Κύπρο οι χωρικοί τρέφονταν με κριθάλευρο και ήταν συνηθισμένοι στο κρίθινο ψωμί και έτσι η καλλιέργεια και ο πολλαπλασιασμός του δε συνεχίστηκαν (Κυπριανός 1788, 541-542).

Το χοιρομέρι φαίνεται να παρασκευαζόταν ήδη από τα τέλη του 15^{ου} αιώνα και αναφέρεται στις πηγές με τη βενετική λέξη «persuto» (ιταλικά: prosciuto) (Παταπίου 2011, 24-27). Ακόμη, ένα άλλο τρόφιμο που φαίνεται να εισάγεται για πρώτη φορά στο νησί από τους Βενετούς είναι η γαλοπούλα (Παταπίου 2011, 24, 26-28).

Τέλος, ο Στέφανος Lusignan αναφέρεται στα τρία είδη παστελιού που παρασκευάζονταν στην Κύπρο, από μέλι της μέλισσας, από χαρουπόμελο και από σιρόπι ζάχαρης (Παταπίου 2011, 27).

4.4. Κυπριακό κρασί: ο ρόλος του στη διατροφή των Κυπρίων και οι εντυπώσεις ξένων επισκεπτών:

Πολλοί περιηγητές μας παρέχουν σημαντικές πληροφορίες για τους αμπελώνες που υπήρχαν στο νησί, καθώς και πληροφορίες αλλά και εντυπώσεις για το κυπριακό κρασί. Ο Γερμανός κόμης Wilbrand von Oldenburg που επισκέφθηκε την Κύπρο το 1211, αναφέρει τα εξής: «..Το νησί αυτό είναι πολύ εύφορο και παράγει εξαιρετικό κρασί..Λόγω του ότι τα κρασιά του νησιού αυτού είναι τόσο πλούσια και παχύρρευστα, μερικές φορές παρασκευάζονται ειδικά για να τρώγονται, όπως το μέλι με ψωμί..» (Παυλίδης 1993, 81-82; Μαραγκου-Λοΐζου 1995, 59; Παταπίου 2011, 17). Όταν επισκέφθηκε τη Λεμεσό και τις γύρω περιοχές, διαπίστωσε ότι υπήρχαν πολλοί αμπελώνες και τονίζει ότι τα κρασιά της περιοχής είναι εξαιρετικά, ενώ προτρέπει τους επισκέπτες να τα δοκιμάσουν. Ο συγκεκριμένος επισκέπτης φαίνεται να ήταν λάτρης του καλού κρασιού, διότι κάνει επανειλημμένες αναφορές στο κρασί της Κύπρου. Ακόμη, στην αναφορά του ότι τα κυπριακά κρασιά είναι παχύρρευστα και παρασκευάζονται ειδικά για να τρώγονται, προφανώς αναφέρεται σε διάφορα άλλα παράγωγα των αμπελιών της Κύπρου, ίσως στον *πορτό* που τρωγόταν με ψωμί ή στο *έψημα* που χρησιμοποιούταν στην παρασκευή προϊόντων όπως τα *κιοφτέρκα*, ο *παλουζές* κ.ά. (Παυλίδης 1993, 81-88; Παταπίου 2011, 17).

Ο γερμανός ιερωμένος W. Von Boldensele (Βίλχελμ φον Μπολντενσέλ, 1333) αναφέρει: «Τα κρασιά της Κύπρου έχουν κόκκινο φυσικό χρώμα και μετά από ένα χρόνο γίνονται άσπρα, και όσο παλαιότερα είναι τόσο πιο άσπρα γίνονται..έχουν ωραία μυρωδιά, είναι υγιεινά και πολύ δυνατά, και αν δεν αναμειχθούν σε μεγάλο βαθμό με νερό, δύσκολα μπορείς να τα πιεις..». Ο επισκέπτης αυτός προφανώς αναφέρεται στο ποτό *ζιβανία* (τοπικό ρακί), αφού τα κρασιά δεν είναι τόσο δυνατά ώστε να χρειάζονται ανάμειξη με νερό. Η *ζιβανία* είναι άχρωμη, ωστόσο μπορεί να θεωρήσει ότι επρόκειτο για κόκκινο κρασί που γίνεται λευκό με την πάροδο του χρόνου. Ακόμη, ίσως πρόκειται για κάποιο άλλα είδος κρασιού που παρασκευαζόταν τότε στο νησί και δεν υπάρχει σήμερα, για τη δύναμη του οποίου κάνουν λόγο και άλλοι επισκέπτες (Παυλίδης 1993, 91).

Ο Ludolpus Von Suchen (Λουντολφ φον Σουχέν) το 1336 μας πληροφορεί για τα ακόλουθα σχετικά με το κυπριακό κρασί: «Εκεί επίσης στα υψηλότερα βουνά που αντικρίζουν τον ήλιο παράγονται εξαιρετικά κρασιά. Αρχικά είναι κόκκινα, αλλά αν τα αφήσεις σε πήλινο λαγήνι για τέσσερα, έξι ή εννέα χρόνια, γίνονται άσπρα. Αλλά και με αυτό τον τρόπο δεν αποδυναμώνουν αλλά γίνονται ακόμη πιο δυνατά, έτσι ώστε οι κοινοί άνθρωποι αναμειγνύουν ένα μέρος κρασιού με εννέα νερού. Κι αν ένας άνθρωπος πει ένα ολόκληρο βαρέλι δε θα μεθύσει αλλά θα κάψει τα σωθικά του. Όμως πολλοί θεωρούν ωφέλιμο να πίνουν αυτό το κρασί ανόθευτο με άδειο στομάχι..». Επίσης, χαρακτηριστικά συμπληρώνει «..Σε ολόκληρο τον κόσμο δεν υπάρχουν καλύτεροι ή μεγαλύτεροι πότες από ό,τι στην Κύπρο..», κάτι που υποστηρίζει την παράδοση που κατείχαν οι Κύπριοι στην οινοποίηση (Παυλίδης 1993, 97- 99; Μαραγκού-Λοΐζου 1985, 59; Δημοσθένους 2002, 75; Παταπίου 2011, 18). Τέλος, ο Ιταλός Giacomo di Verona το 1335 αναφέρει: «..Υπάρχει και ένα τοπικό κρασί που λέγεται *Marea*. Αν το πιει κανείς σκέτο και όταν έχει ζέστη θα κάψει τα σωθικά του. Δεν έχει βαριά γεύση αν κάποιος το πιει αραιώνοντας το, για κάθε ένα κρασί τέσσερα ποτήρια νερό, κι ακόμα έτσι είναι βαρύ..» (Μαραγκού, Λοΐζου 1985, 58-59; Παταπίου 2011, 17; Παυλίδης 1993, 93-94).

Μια αναφορά που έρχεται σε αντίθεση με όσα προαναφέρθηκαν από άλλους περιηγητές οι οποίοι εκθειάζουν το κυπριακό κρασί, είναι αυτή του Jacques le Saige το 1518, εμπόρου μεταξιού από το Douai σχετικά με το κρασί της Λεμεσού, το οποίο δεν του άρεσε όταν το δοκίμασε γιατί μύριζε πίσσα, την οποία οι παραγωγοί συνήθιζαν να βάζουν στα πιθάρια όπου το αποθήκευαν (Παταπίου 2006, 161).

Το κρασί ήταν ένα είδος διατροφής που είχαν τη δυνατότητα να καταναλώνουν όλες οι κοινωνικές ομάδες και μάλιστα αποτελούσε αναπόσπαστο κομμάτι της διατροφής τους, αφού ήταν το κύριο ποτό που συνόδευε τα γεύματά τους. Ωστόσο, παρατηρείται μια διαφοροποίηση στον τρόπο κατανάλωσης κρασιού, ανάμεσα στους άρχοντες και στον απλό λαό. Οι άρχοντες σύμφωνα με τον Στέφανο Lusignan για να μπορούν να καταναλώσουν το κρασί, το αραίωναν με αρκετό νερό, σα βαρύ και δυνατό που ήταν, ενώ σε αντίθεση ο απλός λαός συνήθιζε να το πίνει μονορούφι και με λίγο νερό (Παταπίου 2011, 28).

4.4.1. Κουμανδαρία - Το γλυκό ποτό της Κύπρου:

Ένα φημισμένο κυπριακό κρασί από τα μεσαιωνικά χρόνια, είναι η κουμανδαρία. Η κουμανδαρία πήρε το όνομα της από τα κτήματα που είχαν αρχικά στην κατοχή τους Ναΐτες Ιππότες και μετά τη διάλυση του Τάγματος τους, στην κατοχή των Ιπποτών του Αγίου Ιωάννη της Ιερουσαλήμ, των Ιωαννιτών, οι οποίοι ομαδοποιήθηκαν σε μια διοικητική μονάδα που ονομαζόταν La Grande Commanderie (Παταπίου 2006, 159; Weaver 2008, 15). Η περιοχή αυτή συγκεντρωνόταν στις νότιες πλαγιές της οροσειράς του Τροόδους, βόρεια του λιμανιού της Λεμεσού. Η παραγωγή συνεχίζεται στα ίδια χωριά και στις μέρες μας. Μια άλλη εκδοχή για την ονομασία του πότου αυτού αναφέρει ο Φαρμακίδης, ο οποίος σημειώνει ότι το γλυκό αυτό μαύρο κρασί πήρε το όνομα του από τους «κομαντάρηδες» δηλαδή τους κυβερνήτες του νησιού, που μόνο αυτοί επί Ενετοκρατίας είχαν τη δυνατότητα να καταναλώνουν το κρασί αυτό (Φαρμακίδης 2003, 72). Η κουμανδαρία αποτελεί το κρασί που χρησιμοποιείται στη Θεία Κοινωνία. Επίσης, η κουμανδαρία χρησιμοποιόταν τους μετέπειτα αιώνες ως μέσω συντήρησης των αμπελοπουλιών, την οποία αναμείγνυαν με ξύδι (η συνήθης πρακτική ήταν η συντήρηση μόνο σε ξύδι) για να μετριασθεί η οξύτητα τους και να αποκτήσουν καλύτερη γεύση (Ξιούτας 1978, 223).

Τους μεταγενέστερους αιώνες ο Αρχιμανδρίτης Κυπριανός (1788), αναφέρεται στην κουμανδαρία και σημειώνει πως πριν να σχηματιστεί το κρασί της κουμανδαρίας, όταν ακόμη το υγρό είναι μούστος έχει χρώμα μαύρο και είναι πολύ γλυκό και σταδιακά το μαύρο χρώμα υποχωρεί και μετατρέπεται σε ανοικτό κιτρινο-καφέ και μαζί υποχωρεί και η υπερβολική γλυκύτητα, ενώ η γεύση καθίσταται ηπιότερη. Όταν δε η κουμανδαρία παλαιωθεί το χρώμα της γίνεται άσπρο, αποκτά ωραίο άρωμα και χαρακτηρίζεται ως «τέλειο». Επιπρόσθετα, μας ενημερώνει για τη χρήση των πεπαλαιωμένων κουμανδαριών (60-80 έτη ωρίμανσης), από ορισμένους άρχοντες για φαρμακευτικούς σκοπούς, επειδή θεωρούσαν ότι βοηθούσαν την κυκλοφορία του αίματος και ήταν

αποτελεσματικές για την τόνωση του ασθενούντος οργανισμού. Σημειώνει επίσης, ότι στα σπίτια των αρχόντων στη Βενετία υπήρχαν πεπαλαιωμένα κρασιά κουμανδαρίας 30-40 χρόνων και χρησιμοποιούνταν για φαρμακευτικούς σκοπούς, ιδιαίτερα στις λεχώνες (σ.542-543).



Εικόνα 9: Η διαδρομή της κουμανδαρίας. (Πηγή: Κυπριακός Οργανισμός Τουρισμού).

4.5. Γεύματα και γευματικές συνήθειες:

Τα δεδομένα που προκύπτουν σχετικά με τα γεύματα καθώς και τις γευματικές συνήθειες των Κυπρίων τις περιόδους αυτές είναι ελλιπή ή σχεδόν ανύπαρκτα. Οι πληροφορίες που αντλούμε από τις πηγές αφορούν κυρίως τις βασικές καλλιέργειες του νησιού καθώς και τα διαθέσιμα τρόφιμα, τοπικής προέλευσης ή και εισαγόμενα. Συμπεράσματα μπορούν να εξαχθούν για τις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων, ωστόσο δεν υπάρχουν πληροφορίες για το σύνολο των γευμάτων και για το πώς αυτά κατανέμονταν κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Εντούτοις, προκύπτουν κάποια στοιχεία για τη σύστασή των γευμάτων και των συμποσίων τα οποία παρέθεταν οι άρχοντες για δική τους κατανάλωση ή συνήθως προς τιμή ανώτατων προσκεκλημένων τους. Η Ν. Παταπίου μας πληροφορεί για μια ανέκδοτη πηγή της τελευταίας δεκαετίας της Ενετοκρατίας στην Κύπρο (του 1563 που εντοπίστηκε στα έργα του βαίλου Καρπασίας Φραγκίσκου Καλλέργη), που έχει τίτλο «*Τρόφιμα για συμπόσιο*» (Robbe per il banchetto). Κατά συνέπεια, τα είδη διατροφής που χρησιμοποιούνταν για την παρασκευή των εδεσμάτων, τα οποία καταναλώνονταν στις τράπεζες των πλουσίων ήταν: μοσχάρια, γουρούνια, κατσίκια, αρνάκια, πετεινάρια, κότες, γαλοπούλες, χήνες, πάπιες, αμπελοπούλια καθώς και είδη κυνηγιού πέρδικες, φραγκολίνες ή *αυτοχιηνάρες*, οι οποίες αφθονούσαν στην Καρπασία. Άλλα είδη που χρησιμοποιούνταν ήταν τα φιστίκια αιγίνης (*χαλεπιανά*), η ζάχαρη, το αλάτι, το μοσχάτο κρασί,

το μαρούλι, το σέλινο, τα λεμόνια, τα πορτοκάλια, το γάλα, το τυρί, οι ελιές, τα ρόδια, η μουστάρδα, το ρύζι, το ροδόκερο και από τα αρωματικά φυτά και μπαχαρικά ο κόλιανδρος, η κανέλα, το μοσχοκάρυδο, το σαφράνι και το φοινόκιο (Παταπίου 2011, 59-60). Για τη διατροφή των πλουσίων όπως φαίνεται χρησιμοποιούνταν μια μεγάλη ποικιλία τροφίμων, κυρίως ζωικής προέλευσης. Αξιοσημείωτη φαίνεται να ήταν και η ποικιλία αλλά και η αφθονία κρεάτων, πουλερικών και κυνηγιού, ενώ το ψάρι απουσιάζει παντελώς. Μάλιστα, η γαλοπούλα θεωρείτο ένα εκλεπτυσμένο είδος κρέατος, που το προνόμιο στην κατανάλωση της είχαν μόνο οι άρχοντες και οι πλούσιοι (Παταπίου 2011, 59). Οι γαστρίμαργκές απαιτήσεις των αρχόντων της Κύπρου, φαίνεται να ήταν ιδιαίτερα υψηλές και το συμπέρασμα αυτό εξάγεται όχι μόνο από τη μεγάλη ποικιλία πτηνών και κυνηγιού αλλά και από τα πιο ιδιαίτερα μπαχαρικά που χρησιμοποιούνταν όπως το σαφράνι και το φοινόκιο, τα οποία απαντώνται συχνά σε πιάτα πιο αναπτυγμένης γαστρονομίας.

Στα συμπόσια των πλουσίων, το κρέας φαίνεται να μην ήταν επιβεβλημένο όταν υπήρχαν καλεσμένοι, σε μέρες στις οποίες συνέτρεχε νηστεία. Εκτός αυτού, στην πιο κάτω αναφορά υπερτονίζεται η χρήση των αρτυμάτων στα πιάτα των Κυπρίων. Τη σημαντική αυτή πληροφορία τη λαμβάνουμε από το χρονικό του Λεόντιου Μαχαίρα, όπου αναφέρεται ότι στο γεύμα που παράθεσε ο Αμμοχωστιανός Λαχανεστούρης στον Καταλάνο κουρσάρο, προσφέρθηκαν μόνο κουκιά, διότι ήταν Τέταρτη ημέρα νηστείας. Ωστόσο, για να τον εντυπωσιάσει, πήρε κάποιο πολύτιμο λίθο που αγόρασε από αυτόν, τον κοπάνισε στο γουδί να γίνει άρτυμα, το οποίο πρόσθεσε στη συνέχεια στα κουκιά (Παταπίου 2011, 13). Όπως συμπεραίνουμε, η χρήση των αρτυμάτων φαίνεται να ήταν ιδιαίτερα αγαπητή στους πλουσίους της εποχής, ενώ η προσθήκη τους στα φαγητά θεωρείτο ίσως μια πρακτική, η οποία προσέδιδε γεύση καθώς και καθιστούσε το φαγητό πιο εκλεπτυσμένο και σύνθετο, ανεξάρτητα αν η πρώτη ύλη του φαγητού ήταν μια απλή τροφή – η οποία αποτελούσε και βασικό είδος διατροφής των λαϊκών τάξεων -, όπως στη συγκεκριμένη περίπτωση τα κουκιά.

Ένα στοιχείο που προκύπτει σχετικά με τις γευματικές συνήθειες των αρχόντων της μεσαιωνικής Κύπρου και δεν αφορά το περιεχόμενο των γευμάτων αλλά τον τρόπο λήψης τους περιγράφεται στη συνέχεια. Ο επισκέπτης του νησιού περί το 1356, John Maundeville περιγράφει τη συνήθεια των αρχόντων και όλων των άλλων ανδρών να τρώνε στο πάτωμα. Χαρακτηριστικά αναφέρει, ότι έσκαβαν αυλάκια μέσα στη γη βαθιά μέχρι το γόνατο, γύρω στη μεγάλη αίθουσα και τα έστρωναν με πέτρες και όταν γευμάτιζαν κάθονταν εκεί μέσα (Παυλίδης 1993, 102, 107; Μαραγκού-Λοΐζου 1995, 58). Ουσιαστικά η συνήθεια αυτή, ήταν μια πρακτική αντιμετώπισης της ζέστης και το πιο πιθανό είναι μια επίδραση που προέρχεται από την Ανατολή.

4.6. Τα χανούτια της μεσαιωνικής Κύπρου:

Οι ταβέρνες αλλά και οι χώροι όπου πωλούνταν διάφορα είδη διατροφής κατά τη Φραγκοκρατία αλλά και την Ενετοκρατία, αναφέρονται από τους χρονογράφους Λεόντιο Μαχαιρά και Γεώργιο Βουστρώνιο με τη λέξη «χανούτια» (Παταπίου 2009). Η λέξη αυτή διασώθηκε στο νησί και τους μεταγενέστερους αιώνες, τουλάχιστον μέχρι το 1974. Πολλές φορές η λέξη «χανούτιν», στους Κύπριους χρονογράφους αλλά και στους *Assizes* έχει την έννοια του πανδοχείου, του εργαστηρίου, του παντοπωλείου, του κρεοπωλείου, του οινοπωλείου και του καπηλείου (Παταπίου 2009; Παταπίου 2011, 57). Αντίστοιχα η λέξη «χανουτάρης» υποδηλώνει τον ταβερνιάρη, τον κρεοπώλη, τον οινοπώλη, τον καταστηματάρχη, τον καπελά ή τον πανδοχέα. Η ύπαρξη των χανουτιών ήταν πολύ διαδεδομένη στη μεσαιωνική Κύπρο, προφανώς για την προμήθεια των απαραίτητων ειδών διατροφής, αλλά και για την εξυπηρέτηση (διαμονή και διατροφή) των ξένων επισκεπτών του νησιού. Χανούτια δεν υπήρχαν μόνο στις πόλεις, αλλά και σε χωριά, σύμφωνα με πηγές της Φραγκοκρατίας, για την εξυπηρέτηση έτσι των κατοίκων σε κάθε οικισμό μεγάλο ή μικρό.

Κεφάλαιο 5^ο

Τροφή, διαιτητικές και γευματικές συνήθειες στην Κύπρο κατά τους νεώτερους χρόνους

Στο κεφάλαιο αυτό θα παρουσιασθούν στοιχεία για τη διαθεσιμότητα τροφίμων, την παρασκευή και συντήρηση εδώδιμων ειδών και για τις διαιτητικές αλλά και γευματικές συνήθειες στην Κύπρο κατά τους νεώτερους χρόνους. Οι νεώτεροι χρόνοι καλύπτουν μια χρονική περίοδο που περιλαμβάνει την Τουρκική (1571-1878) αλλά και την Αγγλική (1878-1960) κατοχή του νησιού.

5.1. Τροφή και διαιτητικές συνήθειες κατά την Τουρκοκρατία:

Τα αγροτικά στρώματα της Κύπρου που αντιπροσώπευαν και το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού της, ζούσαν κάτω από συνθήκες στέρησης και φτώχειας, ενώ η οικονομία τους ήταν καθαρά γεωργοκτηνοτροφική.

Οι πηγές από τις οποίες αντλήθηκαν οι πληροφορίες για τις πρακτικές εξασφάλισης και κατανάλωσης τροφής και τις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων κατά την περίοδο της Τουρκοκρατίας, προέρχονται κυρίως από εργασίες σε συλλογικούς τόμους και μονογραφίες, που παρουσιάζουν κυρίως τις εντυπώσεις επισκεπτών του νησιού κατά την περίοδο αυτή. Πληροφορίες για τα προϊόντα του νησιού και τα διαθέσιμα είδη διατροφής αντλούμε και από άλλες μονογραφίες. Συγκεκριμένα ο Αρχιμανδρίτης Κυπριανός στο κεφάλαιο «*Τα Προϊόντα της Νήσου, ήτοι γεννήματα, και πρώτον περί ανθρώπων*» του βιβλίου του «*Ιστορία Χρονολογική της Νήσου Κύπρου*» που εκδόθηκε το 1788 στη Βενετία, μας δίνει μια πανοραμική εικόνα για τα προϊόντα του νησιού και τα διαθέσιμα εδώδιμα είδη την επισκοπούμενη περίοδο.

5.1.1. Πρακτικές εξασφάλισης, παρασκευής και κατανάλωσης τροφής:

Η Κύπρος εξακολουθεί να παράγει και την περίοδο αυτή μεγάλες ποσότητες σιταριού και κριθαριού (Κυπριανός 1788, 541), στα οποία στηριζόταν η διατροφή των κατοίκων, αφού εξασφαλιζόνταν έτσι βασικά διατροφικά είδη όπως ψωμί, παξιμάδια, διάφορα άλλα ζυμώματα, ζυμαρικά, πλιγούρι, τραχανάς κ.ά. Τα αγαθά αυτά αποτελούσαν αναπόσπαστα είδη της διαίτας των

Κυπρίων και μαζί με τα λαχανικά, τα όσπρια και τα φρούτα κάλυπταν το μεγαλύτερο μέρος των ημερήσιων ενεργειακών αναγκών τους.

Η προετοιμασία για την παρασκευή διαφόρων τροφίμων, όπως ψωμιού, τραχανά, πλιγουριού και χειροποίητων μακαρονιών, απαιτούσε κοπιαστικές διαδικασίες. Εκτός από τη διαδικασία ζυμώματος ψωμιού και η διαδικασία παρασκευής μακαρονιών ήταν αρκετά επίπονη, αφού εκτός από την ετοιμασία της ζύμης, απαιτείτο και ο σχηματισμός των μακαρονιών, κάτι το οποίο ήταν αρκετά κουραστικό και χρονοβόρο. Τα παραδοσιακά μακαρόνια διακρίνονταν σε δύο είδη, τα τρυπητά και τα μη. Τα τρυπητά μακαρόνια γίνονταν με τη βοήθεια ενός λεπτού σφηνοειδούς στελέχους φυτού, συνήθως του *σκλινιτζιού* (ή *θρουμπιού* ή *φρουκαλιού*, ανάλογα με την περιοχή) (Κυπρή, Πρωτοπαπά 2003, 260; Αγρότης (ΥΓΦΠΠ) 2011; <http://www.cyprusfoodndrinks.com>). Τα τρυπητά μακαρόνια παρασκευάζονταν κυρίως σε εξαιρετικές περιπτώσεις, όπως γάμους, *λογιάσματα*, αρραβώνες, αλλά και τις Σήκωσες (Απόκριες), ενώ τα απλά ήταν πιο συνηθισμένα. Για την παρασκευή των μακαρονιών απαιτείτο η συμμετοχή των γυναικών της γειτονιάς, εφαρμόζοντας το σύστημα της έμπρακτης αλληλοβοήθειας. Τη διαδικασία κατασκευής χειροποίητων μακαρονιών, στρίβοντας τη ζύμη (από κοσκινισμένο αλεύρι διαχωρισμένο από το πίτουρα) πάνω σε μικρές σπείρες, περιγράφει ο Αμερικανός ιεραπόστολος Lorenzo Warriner Pease, το 1835 (Rizopoulou-Egoumenidou 2010, 60). Τα οικιακής παραγωγής μακαρόνια, αλλά και το *πουργούρι* (πλιγούρι) που παρασκευαζόταν από αλεσμένο σιτάρι αποτελούσαν πολύ κοινά πιάτα την εποχή αυτή, σύμφωνα με το Dandini (1596).



α)



β)



γ)

Εικόνα 10: Διαδικασία παρασκευής τρυπητών μακαρονιών: α) κοπή ζύμης σε μικρά κομματάκια μεγέθους ρεβιθιού και πέρασμα τους πάνω από το *σκλινίτζι* β) στέγνωμα μακαρονιών γ) έτοιμα μακαρόνια για βράσιμο και κατανάλωση [Πηγή: Περιοδικό Αγρότης (ΥΓΦΠΠ) 2011].

Σχετικά με τα όσπρια, μια αξιοσημείωτη ποικιλία οσπρίων καλλιεργείτο σε κάθε μέρος του νησιού. Φακές, φασόλια, ρεβίθια, μάχος, *λουβάνα* (λάθυρος) και κουκιά παράγονταν και καταναλώνονταν από τους κατοίκους (Κυπριανός 1788, 543). Επίσης, στο νησί παράγονταν και πολλά είδη λαχανικών και άγριων χόρτων, κυρίως στις πεδιάδες. Σέλινα, μαρούλια, κοκκινογούλια άσπρα και κόκκινα (παντζάρια), κολοκύθια, αγγούρια, ρεπάνια, *ραγούνια*, *ράβας*, *κραμπιά* (λάχανα), αγκινάρες, κουνουπίδια, ρόκα, κόλιανδρος, ραδίκια, κρεμμύδια, σκόρδα, πράσα, σπαράγγια, κολοκάσι και διαφόρων ειδών μανιτάρια, συμπλήρωναν τα γεύματα των Κυπρίων (Κυπριανός 1788, 545). Αφθονία και ποικιλία υπήρχε και στην παραγωγή και συνεπώς και στην κατανάλωση φρούτων. Στις ορεινές περιοχές του νησιού μάλιστα παραγόταν μεγαλύτερη ποικιλία φρούτων αλλά και καρπών, όπως κυδώνια, κεράσια, διαφόρων ειδών μήλα και *αχλάδια*, σύκα, ρόδια, ροδάκινα, *χρυσόμηλα*, *καϊσιά*, *μόσφυλα*, *πολεμίδια*, καρύδια και αμύγδαλα (Κυπριανός 1788, 543-544). Επίσης, παραγόταν και μεγάλη ποικιλία εσπεριδοειδών όπως γλυκά και ξινά *κιτρόμηλα* (νεράντζια), πορτοκάλια, κίτρα και λεμόνια. Στην αφθονία αυτή φρούτων και λαχανικών αναφέρεται και ο Ιταλός Girolamo Dandini το 1596, που εκτός από αυτά που προαναφέρθηκαν αναφέρει τα χαρούπια, τις μπανάνες, τους χουρμάδες (φοινίκια), τα εξαιρετικά κουνουπίδια αλλά και άλλα τρόφιμα όπως το σησάμι, το κριθάρι, το μέλι και τη ζάχαρη (Rizoroulou-Egoumenidou 2010, 57). Επίσης, ο ταξιδιώτης Fynes Moryson το 1596 αναφέρει ότι το νησί αυτό είναι αρκετά εύφορο και πλούσιο σε προϊόντα όπως κάππαρη, ρόδια, πορτοκάλια, αλλά επίσης και σε ζάχαρη, κρασί, το οποίο καίει το στομάχι, λάδι και τυρί (σ.459). Μια πρακτική ωρίμανσης των σύκων ώστε να καταστούν κατάλληλα για βρώση σε σύντομο χρονικό διάστημα καταγράφεται από τον Pease. Συγκεκριμένα αναφέρει ότι οι χωρικοί ωρίμαζαν τα σύκα, βάζοντας λίγο ελαιόλαδο προς το τελείωμα τους αφού ήταν ακόμη πάνω στα δέντρα και έτσι σε περίπου μια εβδομάδα ήταν έτοιμα για κατανάλωση (Rizoroulou-Egoumenidou 2010, 63).

Η αμπελοκαλλιέργεια αποτέλεσε και αποτελεί μέχρι και σήμερα, μια πολύτιμη πτυχή της παραδοσιακής ζωής στην κυπριακή ύπαιθρο και το σταφύλι κατείχε ανέκαθεν κεντρικό ρόλο στη διατροφή των Κυπρίων αλλά και στην οικονομία του νησιού, ενώ το κρασί αποτέλεσε ένα από τα βασικότερα προϊόντα του. Η αναφορά του Αρχιμανδρίτη Κυπριανού στα κρασιά της Κύπρου είναι αρκετά εκτενής. Συγκεκριμένα αναφέρει ότι κρασιά παράγονταν σε αρκετές περιοχές του νησιού και ότι το 18^ο αιώνα παράγονταν κυρίως τα «μαύρα» κρασιά (δηλ. τα κόκκινα) και τα υποκόκκινα (πιθανώς τα «ροζέ»), από τα οποία έβγαζαν ρακί και συγκεκριμένα το τοπικό ρακί, τη *ζιβανία* (σ. 543). Μάλιστα, αναφέρει ότι οι Κύπριοι συνήθιζαν κυρίως να καταναλώνουν τα κόκκινα κρασιά, καθώς τα υποκόκκινα ήταν πιο αδύνατα, δηλαδή χαμηλότερης περιεκτικότητας σε αλκοόλη.

Εξάλλου, είναι γνωστό ότι οι Κύπριοι αρέσκονταν στην κατανάλωση δυνατών κρασιών, τα οποία για να καταναλωθούν επιβαλλόταν πολλές φορές η αραίωση τους με νερό, μια συνήθης πρακτική των μεσαιωνικών χρόνων. Στα μοναστήρια της Κύπρου υπήρχε μεγάλη παράδοση στην παρασκευή κρασιού και τα περισσότερα από αυτά ήταν κτισμένα σε ορεινές περιοχές, όπου υπήρχαν αμπελοκαλλιέργειες. Κατά συνέπεια, πολλά στεμφυλοπιεστήρια (πατητήρια) ανήκαν στην ιδιοκτησία των μοναστηριών (Rizopoulou-Egoumenidou 2002, 139). Τα παραδοσιακά πατητήρια ήταν γνωστά με το όνομα «Ληνός» και ήταν σε χρήση μέχρι και μερικές δεκαετίες νωρίτερα (Rizopoulou-Egoumenidou 2002, 137; Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου 1989, 21).

Η πρακτική της αποξήρανσης των σταφυλιών για την κατασκευή των σταφίδων, ήταν γνωστή από τα προϊστορικά χρόνια. Οι εξαιρετικής ποιότητας κυπριακές σταφίδες κατασκευάζονταν με δύο τρόπους και μάλιστα σε μεγάλες ποσότητες την επισκοπούμενη περίοδο σύμφωνα με τον Αρχιμανδρίτη Κυπριανό αλλά και τον Pease (1834-39). Ο πρώτος τρόπος ήταν η φυσική αποξήρανση του καρπού πάνω στο αμπέλι, ενώ ο δεύτερος ήταν η αποξήρανση των σταφυλιών στον ήλιο (τοποθετημένες κυρίως στις οροφές των σπιτιών), αφού πρώτα εμβαπτιζόνταν σε κοχλάζουσα αλισίβα (Κυπριανός 1788, 543; Rizopoulou-Egoumenidou 2010, 63). Επίσης, ο Αρχιμανδρίτης Κυπριανός αναφέρει και την παρασκευή γλυκών από το μούστο (χυμό) του σταφυλιού, όπως των *σιουσιούκκων* με την προσθήκη αμύγδαλων και καρυδιών, του *πορτού* (πολτός) με την προσθήκη στο μούστο σιταριού και άλλων γλυκών με την προσθήκη στο μούστο μήλων και αχλαδιών (*ρετσέλλια*)· ενώ φημισμένο για την παραγωγή τέτοιων προϊόντων ήταν το χωριό Κοιλάνι, γνωστό αμπελοχώρι της επαρχίας Λεμεσού (σ.543). Το χωριό Κοιλάνι, που ήταν και η γεννέτηρα του Αρχιμανδρίτη Κυπριανού, είναι ακόμη ένα γνήσιο παραδοσιακό κρασοχώρι. Μάλιστα, τις προηγούμενες δεκαετίες υπήρξε το Κεφαλοχώρι των κρασοχωριών της Λεμεσού, ενώ κάθε κατοικία του χωριού αποτελούσε από μόνη της ένα μικρό οινοποιείο (Γιασεμίδου-Κάτζη 2003, 33).

Οι κύριες λιπαρές ύλες φυτικής προέλευσης που χρησιμοποιούνταν στη μαγειρική και γενικότερα στη διατροφή των Κυπρίων την επισκοπούμενη περίοδο ήταν το «λάδι της ελιάς» και σε μικρότερο βαθμό το σησαμέλαιο, το σχινέλαιο και το τρεμιθέλαιο (τερεβινθέλαιο) (Κυπριανός 1788, 544). Ο Αρχιμανδρίτης Κυπριανός αναφέρει ότι οι ελαιώνες της Κύπρου την περίοδο αυτή απέδιδαν μεγάλες ποσότητες ελαίου. Ακόμη, ο Pease, περιγράφει την παραδοσιακή μέθοδο παρασκευής ελαιολάδου (γνωστή από την αρχαιότητα), αρχικά με το βράσιμο των ελιών σε καυτό νερό, το άλεσμα τους στο μύλο και την συμπίεση του πολτού· η διαδικασία υποβοηθιόταν με την

προσθήκη ζεστού νερού (Rizopoulou-Egoumenidou 2010, 61-62). Το σχινέλαιο ή *σιοινόλαο* ήταν το έλαιο που παραγόταν από τον σχίνο (*Pistacia lentiscus L.*) και χρησιμοποιείτο από τις νοικοκυρές



στο τηγάνισμα (Χατζηκυριάκου 2007, 158-159). Στο σχινέλαιο αναφέρεται και ο Αθανάσιος Σακελλάριος: «Και απ' αυτών (των καρπών της σχινιάς) εκβάλλουσιν κάλλιστον έλαιον προς τροφήν ενόσω είναι νωπόν..» . Το τρεμιθέλαιο, από την άλλη παραγόταν από τους καρπούς της *τρεμιθκιάς* (*Pistacia terebinthus L.*) και επίσης χρησιμοποιόταν στη μαγειρική (Δημητρίου 2010, 33).

Εικόνα 11: Παραδοσιακός ελιόμυλος από το χωριό Κακοπετρία της επαρχίας Λευκωσίας (**Πηγή:** Αρχείο Β. Γιάγκου).

Ο ποιμενικός βίος άνθιζε την περίοδο της Οθωμανικής κυριαρχίας, αφού ως ποιμενικός λαός οι Οθωμανοί ευνόησαν την ανάπτυξη της κτηνοτροφίας αλλά και της γαλακτοκομίας, τα προϊόντα της οποίας αποτέλεσαν βασικό στοιχείο της διαίτας τους (Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου 2008, 401). Η αφθονία των διαφόρων ειδών κρέατος είχε παρατηρηθεί από τη γιατρό Ester Stanhope το 1817, η οποία αναφέρει ότι υπήρχε αρνίσιο, πρόβειο, χοιρινό κρέας καθώς και άφθονο κρέας κυνηγιού, ενώ γενικά υπήρχε και βοδινό κρέας (Rizopoulou-Egoumenidou 2010, 61-62). Επιπρόσθετα, ο Ιταλός Giovanni Mariti το 1760 μας πληροφορεί για τα κύρια ζώα εκτροφής του νησιού και αναφέρει ότι τα πρόβατα δίνουν το καλύτερο κρέας, τα αρνιά καταναλώνονται κυρίως κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, ενώ επίσης αναφέρεται στα όμορφα κοπάδια με κατσίκες που αντίκρισε και στα μικρά και ισχνά βόδια της Κύπρου (Mariti 1769, 15; Rizopoulou-Egoumenidou 2010, 57; Παυλίδης 1994, 835). Ο Fynes Moryson (1596) αναφέρεται στη διαθεσιμότητα εύγεστου χοιρινού κρέατος αλλά και πρόβειου κρέατος, ενώ δεν παραλείπει να αναφερθεί και στις παχιές ουρές των προβάτων που ζύγιζαν πάνω από 10 λίβρες (σ. 459). Επομένως, καταναλωνόταν κυρίως κρέας από χοίρους και αιγοπρόβατα, τα οποία μάλιστα εκμεταλλεύονταν και για τα δευτερογενή τους προϊόντα, κυρίως για το γάλα τους, την πρώτη ύλη για την παρασκευή διαφόρων ειδών τυριών και άλλων γαλακτοκομικών προϊόντων. Ο Αρχιμανδρίτης Κυπριανός αναφέρεται «Στα γενόμενα περί του γάλακτος των προβάτων και αιγών», τα οποία ήταν τυριά, αλμυρές μυζήθρες, χαλούμια και βούτυρο, ενώ τους καλοκαιρινούς μήνες παραγόταν και ξινόν γάλα κυρίως στη Λευκωσία και στη Λάρνακα (Κυπριανός 1788, 547; Λοΐζου 1987, 81). Τα τυριά χρησιμοποιούνταν τόσο για επιτόπια

κατανάλωση, όσο και για εξαγωγή. Για τα τυριά τους, ήταν πολύ φημισμένα τα μοναστήρια του νησιού, αφού στα καταγραμμένα σε κατάστιχα του 18^{ου} αιώνα περιουσιακά τους στοιχεία περιλαμβάνονταν πολυάριθμα αιγοπρόβατα, μεγάλες ποσότητες χαλούμιών και τυροτρίφτες για την μετατροπή της σκληρής (ξηρής) *αναρής* (μυζήθρας) σε *τρίμμα* (Καταγραφές επί Αρχιεπισκόπου Χρυσάνθου (1767-1810) στον Κτηματικό Κώδικα Ιεράς Αρχιεπισκοπής Κύπρου, στο Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου 2010, 402). Το *τρίμμα* χρησιμοποιείτο πολύ στα χειροποίητα μακαρόνια, ένα πιάτο πολύ συνηθισμένο την περίοδο αυτή. Οι περιηγητές John Heyman (1720) και Richard Pococke (1738), κατά το πρώτο μισό του 18^{ου} αιώνα χαρακτηρίζουν το χαλούμι από αιγινό γάλα ως πασίγνωστο και περιζήτητο στην Παλαιστίνη και στη Συρία και ως το μόνο καλό τυρί που μπορούσε να βρει κανείς σε εκείνα τα μέρη (Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου 2008, 402; Παυλίδης 1994, 755). Μας πληροφορούν ακόμη, ότι τα χαλούμια διατηρούνταν μέσα σε λάδι, για να μη βγάζουν σκουλήκια (γνωστά στην Κύπρο ως «αππιτιούρκα του χαλλουμιού») όσο ήταν φρέσκα, μια πρακτική που επιβίωνε και μέχρι πρόσφατα (αφού προσέθεταν λάδι στο τυρόγαλα (κυπρ: *νορό*) μέσα στον οποίο φυλάσσονταν τα χαλούμια). Ένα σημαντικό γεωργικό γαλακτοκομικό-κτηνοτροφικό χωριό την περίοδο αυτή ήταν η Αναρίτα της επαρχίας Πάφου, η οποία φημιζόταν για τα μικρά τυριά της και ειδικότερα για την *αναρή* της (Κιτρομηλίδου 1990, 361). Μάλιστα, το χωριό μετατρέποταν σε εμπορικό κέντρο κάθε Σαββατοκύριακο, όπου κατέφθαναν οι κάτοικοι των γειτονικών χωριών για να προμηθευτούν γεωργικά και κυρίως γαλακτοκομικά προϊόντα, αλλά και για να αγοράσουν ζώα.

Από τα αιγοπρόβατα παρασκεύαζαν και ξηροπαστά, όπως το *απόχτιν* και την *τσαμαρέλλα*, ενώ από τους χοίρους, χοιρομέρια και μια μεγάλη ποικιλία αλλαντικών (Κυπριανού 1788, 547). Το *απόχτιν* και η *τσαμαρέλλα* θεωρούνταν μεζέδες εξαιρετικής νοστιμιάς και ουσιαστικά ήταν και τα δύο αλατισμένο αιγινό κρέας (ή κρέας τράγου) που είχε αποξηρανθεί στον ήλιο. Η παραδοσιακή παρασκευή της *τσαμαρέλλας* ήταν η ίδια με αυτή του *αποχτιού*, με τη διαφορά ότι στη *τσαμαρέλλα* χρησιμοποιούνταν αποκλειστικά τεμάχια κρέατος χωρίς κόκκαλα, ενώ για το *απόχτι* το κρέας με τα κόκκαλα, ενώ κάποιες φορές ολόκληρο το ζώο (χωρίς το κεφάλι και τα εντόσθια) (ΥΓΦΠΠ 2009; ΥΓΦΠΠ 2010; Κυπριανού Χρ. Σ. 1974, 295, 304; Ξιούτας 1978, 14). Το *απόχτιν* και η *τσαμαρέλλα* καταναλώνονταν ως παστά, συνοδεύοντας πολλές φορές τη *ζιβανία* ως μεζές (Ξιούτας 1978, 14), αλλά και μαγειρεμένα με πατάτες ή με αυγά (Κυπριανού Χρ. Σ. 1974, 295). Η παρασκευή των προϊόντων αυτών ανθούσε στα χωριά της Μαραθάσας και της Πιτσιλιάς, αλλά και στα ορεινά χωριά της επαρχίας Πάφου και αποτελούσε μια πρακτική διατήρησης του κρέατος (Κυπριανού Χρ. Σ. 1974, 295; ΥΓΦΠΠ 2010). Σύμφωνα με τον Ξιούτα, *απόχτιν* έφτιαχναν και από κρέας αγρινού

κυρίως στον Κάμπο της Τσακκίστρας και στην Παναγιά της επαρχίας Πάφου (σ. 14). Για τα εξαιρετικά κυπριακά χοιρομέρια και τον τρόπο παρασκευής τους μας πληροφορεί και πάλι ο Pococke (1738). Σύμφωνα με το Pococke παρασκευάζονταν ως εξής: αλατίζονταν, πλένονταν με άφθονο κρασί, στεγνώνονταν και κρεμμάζονταν (Rizopoulou-Egoumenidou 2010, 59; Παυλίδης 1994, 755).

Από τα πουλερικά καταναλώνονταν κυρίως κοτόπουλα, γάλοι, περιστέρια, πάπιες και χήνες (Κυπριανός 1788, 549; Λοΐζου 1987, 81). Διαδεδομένο ήταν και το κυνήγι άγριων ζώων και πουλιών, όπως αγριόχοιρων, λαγών, φασιανών, περδίκων, αγριόπαπιων, μπεκατσών, κιχλών, ορτυκιών, *αυτοχιηνάρων* ή *αυτοτζηνάρων* (φραγκολίνες), τρυγονιών (Κυπριανός 1788, 549-550; Λοΐζου 1987, 81), ενώ διαδεδομένη ήταν και η σύλληψη αμπελοπουλιών με ιξούς (ι-ξόβεργα). Επίσης, διαδεδομένες ήταν και οι εξαγωγές συντηρημένων αμπελοπουλιών σε ξύδι ή κρασί σε πόλεις της Τουρκίας (Κυπριανός 1788, 550). Το κυνήγι άγριων πουλιών, όπως περδίκων, μπεκατσών και ζώων όπως αγριοκάτσικων και λαγών παρατηρείται από τον John Heyman, καθηγητή ανατολικών γλωσσών στο Πανεπιστήμιο του Leyden, ο οποίος μάλιστα σημειώνει ότι δεν υπήρχαν ελάφια στο νησί την περίοδο αυτή. Τα ελάφια - βασική πηγή πρωτεΐνης κατά τα προϊστορικά χρόνια και αγαπημένο θήραμα κυνηγιού τους μετέπειτα αιώνες, ειδικότερα κατά το μεσαίωνα - την περίοδο αυτή όπως μαρτυρείται είχαν εξαλειφθεί, λόγω της αλόγιστης εκμετάλλευσής τους κατά τα μεσαιωνικά χρόνια. Ο Dandini (1596) αποτυπώνει τις εντυπώσεις του για τα αμπελοπούλια, τα οποία όπως σημειώνει υπήρχαν σε μεγάλους αριθμούς στο νησί και χρησιμοποιούνταν για επιτόπια κατανάλωση αλλά και για εξαγωγή συντηρημένα σε ξύδι. Αναφέρει ακόμη, ότι τα αμπελοπούλια ήταν περιζήτητα στα συμπόσια πριγκίπων και ευγενών σε όλη την Ιταλία. Επίσης, τα χαρακτηρίζει πολύ λιπαρά κάτι που αποδίδει στη διατροφή τους, η οποία όπως αναφέρει αποτελείτο από σταφύλια και σπόρους αμυγδαλιάς (Rizopoulou-Egoumenidou 2010, 58; Νικολάου-Κονναρή 2010; 16). Ο Mariti (1769) αναφέρει για τα αμπελοπούλια ότι πωλούνταν με τη δωδεκάδα σε χαμηλές σχετικά τιμές αλλά χάρη στην αφθονία τους παρέμεναν επικερδή για τους Κύπριους αγρότες (σ. 13-14). Αναφέρει και τις πρακτικές επεξεργασίας και κατανάλωσης των αμπελοπουλιών και διασώζει τον τρόπο παρασκευής των νωπών αμπελοπουλιών. Σύμφωνα με το Mariti τα πλείστα διατηρούνταν στο ξύδι για περίπου ένα χρόνο, αφού πρώτα τους αποκόπτονταν τα κεφάλια και τα πόδια και στη συνέχεια βράζονταν σε νερό. Εκτός από τα συντηρημένα σε ξύδι αμπελοπούλια, διατίθονταν και τα νωπά, μάλιστα στην ίδια τιμή, και ο συνηθέστερος τρόπος παρασκευής τους ήταν το ψήσιμο στη σχάρα, αφού είχαν κοπεί στη μέση και σερβίρονταν με ψίχουλα ψωμιού και μαϊντανό· τρόπος μαγειρέματος που δε συνηθίζεται στο νησί σήμερα (Mariti 1769, 14; Νικολάου-Κονναρή 2010, 18; Παυλίδης 1994, 835). Σε αντίθεση με την αναφορά του

Mariti για τις χαμηλές τιμές πώλησης των αμπελοπουλιών, ο Ξ. Φαρμακίδης κάποιους αιώνες μετά αναφέρει ότι τα αμπελοπούλια πωλούνταν κατά δωδεκάδες στις αγορές των πόλεων προς 7-10 γρόσια τη δωδεκάδα και ότι αγοράζονταν κυρίως από τους πιο εύπορους πολίτες, αφού θεωρούνταν έδεσμα πολυτελείας (Φαρμακίδης 2003, 124). Οι οικογένειες μάλιστα, των μεσαίων τάξεων έλπιζαν στην κατανάλωση αμπελοπουλιών τουλάχιστον μία φορά τους μήνες Αύγουστο έως Οκτώβριο, πάρα την ακρίβεια τους (Ξιούτα 1978, 222). Τα αμπελοπούλια προσφέρονταν σε διακεκριμένους φιλοξενούμενους ως εξαιρετος μεζές ή ως μέρος ενός πλούσιου γεύματος. Ο Π. Ξιούτας μας πληροφορεί και για το μέγεθος της μερίδας, που ήταν 8-12 πουλιά για τους άντρες και 4-6 για τις γυναίκες, ενώ ως προσφιλέστερους τρόπους παρασκευής τους αναφέρει τα ξιδάτα που διατηρούνταν για αρκετό χρονικό διάστημα, καθώς και τα βρασμένα αμπελοπούλια που συνοδεύονταν με πλιγούρι πιάφι (σ. 221-223). Συγκεκριμένα έφτιαχναν το πιάφι με το λιπαρό ζωμό από τα αμπελοπούλια καθώς και με τα κεφάλια τους, ενώ το συνόδευαν απαραίτητως με γιαούρτι. Τα ξιδάτα δεν αποτελούσαν γεύμα, αλλά προσφέρονταν κυρίως ως ορεκτικό. Τέλος, σύμφωνα με αναφορά του Pease (1834-39) μαρτυρείται και η κατανάλωση κρέατος αγρινού (*Ovis Orientalis*), το οποίο θεωρείτο μάλιστα πολύ εκλεπτυσμένο (Rizopoulou-Egoumenidou 2010, 59).

Τα ψάρια ούτε και αυτή την περίοδο αποτελούσαν στοιχειώδη τροφή για τους Κύπριους, ενώ τα στοιχεία καθώς και οι μαρτυρίες σχετικά με την κατανάλωση ψαριών αλλά και θαλασσινών είναι ανεπαρκή. Σύμφωνα με τον Sibthorp (1787) στις παράλιες ακτές υπήρχε αφθονία ψαριών, ωστόσο οι ποταμοί της Κύπρου ήταν φτωχοί σε ψάρια, ενώ τους καλοκαιρινούς μήνες ξηραίνονταν (Rizopoulou-Egoumenidou 2010, 59). Επομένως, φρέσκο ψάρι θα είχαν τη δυνατότητα κυρίως να καταναλώνουν οι κάτοικοι των παραθαλάσσιων περιοχών καθώς και όσοι επιδίδονταν στην αλιεία. Επιπρόσθετα, υπάρχουν αναφορές για την εισαγωγή και κατανάλωση αντζουγιών, αυγοτάραχων και χαβιαριού το 18^ο, ενώ το 19^ο αιώνα εισάγονταν ψάρια σε υγρή και ξηρή άλμη από την Ελλάδα, την Τουρκία, τη Γαλλία, την Αυστρία, την Ιταλία και την Αγγλία (Rizopoulou-Egoumenidou 2010, 64).

5.1.2. Διατροφικές συνήθειες Κυπρίων και τοπικές απόψεις:

Η διατροφή των Κυπρίων και την περίοδο αυτή στηριζόταν σε φυτικής προέλευσης τροφές και συμπληρώνονταν κάποιες φορές με τυρί (χαλούμι) ή αυγά, ενώ η λιτότητα διακατείχε τα καθημερινά γεύματά τους. Όπως διαπιστώνουμε από περιγραφές περιηγητών πολλές φορές το κύριο γεύμα τους περιλάμβανε μόνο ψωμί, κρεμμύδια και χαλούμι (Turner 1815 στο Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου 2008, 402), ενώ κάποιες ήταν τηγανισμένα κολοκυθάκια ή άγρια χόρτα με αυγά με τη

συνοδεία κρασιού, όπως μας πληροφορεί ο Άγγλος Edward Daniel Clarke (Rizopoulou-Egoumenidou 2010, 65-66). Το κρέας απουσίαζε τις πλείστες φορές από τα καθημερινά γεύματα τους, αφού η κατανάλωση του περιοριζόταν μόνο σε ειδικές περιστάσεις, όπου και καταναλωνόταν κυρίως αρνίσιο κρέας, σύμφωνα με το Γάλλο Edmond Duthoit (1865) (Rizopoulou-Egoumenidou 2010, 65).

Οι ντόπιοι αν και καταnáλωναν διάφορα είδη κρέατος από ζώα εκτροφής και κυνήγι, εντούτοις απέιχαν από την κατανάλωση αγελαδινού κρέατος αλλά και γάλακτος. Η στάση που ανέπτυξαν οι Κύπριοι απέναντι στην κατανάλωση βοοειδών, σχολιάζεται επίσης και από επισκέπτες του νησιού την επισκοπούμενη περίοδο. Συγκεκριμένα ο Mariti το 1769 αναφέρει ότι οι Ελληνοκύπριοι δεν καταnáλωναν βοδινό κρέας, επειδή είχαν αναπτύξει την πεποίθηση ότι το ζώο που οργώνει τη γη δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σαν τροφή από τον άνθρωπο (Mariti 1769, 15; Rizopoulou-Egoumenidou 2010, 69; Παυλίδης 1994, 835), ενώ ο Turner το 1815 αναφέρει ότι οι χωρικοί της Κύπρου έχουν περίεργες προλήψεις που δεν τους επιτρέπουν την κατανάλωση βοδινού, αγελαδινού και μοσχαρίσιου κρέατος (Rizopoulou-Egoumenidou 2010, 69). Επίσης, ο Pococke σημειώνει ότι οι Κύπριοι δεν άρμεγαν τις αγελάδες, διότι θεωρούσαν ότι είναι σκληρό να αρμέγουν το ίδιο ζώο που μετέχει στις αγροτικές εργασίες ή ακόμη για να χρησιμοποιείται το γάλα αυτό στην εκτροφή των μικρών μοσχαριών (Παυλίδης 1994, 755).

Οι διατροφικές συνήθειες των Κυπρίων επηρεάζονταν σε μεγάλο βαθμό από τη νηστεία. Τις ημέρες στις οποίες συνέτρεχε η επιβολή της νηστείας, απέιχαν παντελώς από την κατανάλωση κρέατος, αυγών, γάλακτος και γαλακτοκομικών αλλά και άλλων ζωικών προϊόντων. Ωστόσο, η κατανάλωση ψαριών και ελαιολάδου γενικά επιτρεπόταν, ενώ κάποιες μέρες απαγορευόταν. Αξίζει επίσης να σημειωθεί ότι τις μέρες κατά τις οποίες απαγορευόταν η κατανάλωση ελαιολάδου, οι πιστοί δεν καταnáλωναν ούτε και κρασί, αν και γενικώς επιτρεπόταν. Τις διατροφικές συνήθειες των Ελληνορθόδοξων Χριστιανών της Κύπρου κατά τη διάρκεια των νηστειών, αποτυπώνουν και αρκετοί περιηγητές, πληροφορώντας μας έτσι και για τα είδη διατροφής που καταναλώνονταν. Συγκεκριμένα στις αρχές του 18^{ου} αιώνα, ο Ισπανός Don Domingo Badia-y-Leyblich (Ali Bey), αναφέρει ως τρόφιμα που δεν επιτρεπόταν να καταναλώνονται στις περιόδους νηστείας, το κρέας, το ψάρι και το τυρί και επισημαίνει ότι υπήρχαν περιορισμοί σχετικά με την κατανάλωση λαδιού και εξαιτίας αυτού πολλές φορές το φαγητό τους περιοριζόταν μόνο σε ψωμί και μερικές ελιές. Από την άλλη η Lady Ester Stanhope's (1817) περιγράφει λεπτομερώς τα φαγητά που δοκίμασε κατά τη διάρκεια της σαρακοστής σε μία κυπριακή οικία. Σύμφωνα με την ίδια η διατροφή τους αποτελείτο

γενικά από σούπες ρυζιού, μαγειρεμένες με λάδι αντί για κρέας ή βούτυρο, ψάρι ψημένο σε λάδι, αγκινάρες άγριες και μη, σαλάτες, αρακά, φασόλια, λαχανικά τηγανισμένα σε λάδι, ελιές, αντζούγιες, αυγοτάραχα και χαβιάρι. Η πρώτη περιγραφή αποτυπώνει τις πρακτικές διατροφής του μεγαλύτερου μέρους του πληθυσμού, σε αντίθεση με τη δεύτερη, η οποία φαίνεται να αφορούσε κυρίως τις πιο εύπορες οικογένειες, διότι περιγράφονται είδη, όπως οι αντζούγιες, το χαβιάρι και τα αυγοτάραχα (εισαγόμενα είδη, πιθανώς είδη πολυτελείας), τα οποία δε θα είχαν τη δυνατότητα να συμπεριλαμβάνουν στο διαιτολόγιό τους οι απλοί χωρικοί.

Πληροφορίες έχουμε και για τις διατροφικές συνήθειες των Κυπρίων σε εποχές δυσχέρειας και μεγάλης έλλειψης διατροφικών αγαθών. Ο Pease το 1836 μας πληροφορεί για τις πρακτικές επιβίωσης και διατροφής των Κυπρίων, όταν στη χώρα είχε ξεσπάσει μεγάλος λιμός. Όπως αναφέρει, ο φτωχός λαός υπέφερε από την πείνα και σιτίζονταν μόνο μία με δύο φορές τη βδομάδα, κυρίως από μυελό των οστών ζώων καθώς και από ρίζες, ενώ πολλές φορές δεν είχαν τη δυνατότητα να προσθέσουν ούτε λεμόνι ή/ και λάδι. Αναφέρει μάλιστα ότι οι άνθρωποι αυτοί ήταν πολύ χλωμοί, κάτι που αποδίδει φυσικά στην ανεπαρκέστατη σίτισή τους και την πείνα (Rizopoulou-Egoumenidou 2010, 66).

5.2. Τροφή, διαιτητικές και γευματικές συνήθειες κατά την Αγγλοκρατία:

Στοιχεία για τη διαθεσιμότητα τροφίμων, την παρασκευή και συντήρηση edώδιμων ειδών και τις γευματικές συνήθειες αντλήθηκαν από πρώιμες μελέτες και δοκίμια για την κυπριακή αγροτική ζωή, μαρτυρίες και καταγραφές περιηγητών, δημοσιευμένο λαογραφικό υλικό, καθώς και προφορική πληροφορία που καταγράφηκε στο πεδίο. Ένα σημαντικό μέρος των γραπτών πηγών που αξιοποιήθηκαν και αφορούν την περίοδο της Αγγλοκρατίας προέρχεται από πρωτογενές λαογραφικό υλικό, δημοσιευμένο κυρίως στο περιοδικό *Λαογραφική Κύπρος* και στο περιοδικό *Λαογραφία* της Ελληνικής Λαογραφικής Εταιρείας.

5.2.1. Πρακτικές εξασφάλισης και παρασκευής τροφής:

Στην παραδοσιακή κοινωνία της Κύπρου, η κάλυψη των αναγκών κάθε οικογένειας στηριζόταν στην οικιακή οικονομία. Το μεγαλύτερο μέρος των αγαθών διατροφής προερχόταν από τις παραγωγικές διαδικασίες του ίδιου του νοικοκυριού. Η πιο τακτική από τις διαδικασίες παρασκευής τροφής ήταν το ζύμωμα του ψωμιού. Όλα ανεξαιρέτως τα αγροτικά νοικοκυριά

παρασκεύαζαν το δικό τους ψωμί (Λεοντίου 1983, 147; Πέτσα 1982, 178). Το ζύμωμα γινόταν μια φορά την εβδομάδα και, ανάλογα με τον αριθμό των μελών της οικογένειας, ψήνονταν 15-30 μεγάλα καρβέλια στο φούρνο που βρισκόταν στην αυλή του σπιτιού (Λεοντίου 1983, 147). Το ψωμί φτιαχνόταν συνήθως από σιτάρι, αλλά οι πιο φτωχές οικογένειες περιορίζονταν στο κριθαρένιο αλεύρι και για το λόγο αυτό, το ψωμί τους θεωρείτο υποδεέστερο. Το ψήσιμο των ψωμιών γινόταν στους παραδοσιακούς φούρνους, οι οποίοι αποτελούσαν αναπόσπαστο κομμάτι της παραδοσιακής κατοικίας σε όλες τις περιοχές του νησιού (Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου 2007; Χατζηιωάννου 1934, 6-7; Μιχαηλίδου 1970, 114). Μάλιστα, ο παραδοσιακός αυτός φούρνος με καυσόξυλα εξακολουθεί να υπάρχει και να χρησιμοποιείται και σήμερα σε αρκετές κατοικίες στο νησί, ωστόσο η χρήση του περιορίζεται τις πιο πολλές φορές στο ψήσιμο των γιορτινών ζυμωμάτων (όπως κουλούρια, φλαούνες κ.ά.) και άλλων ψητών φαγητών (όπως κλέφτικο κ.ά.). Μαζί με τα ψωμιά, οι νοικοκυρές συχνά έψηναν και χαλλουμόπιτες ή ελιωτές (ελιόπιτες), τις οποίες ετοίμαζαν κυρίως για τα παιδιά (Μιχαηλίδου 1970, 114; Χατζηκώστας 1995, 154). Οι νοικοκυρές στα χωριά των επαρχιών Λεμεσού και Πάφου συνήθιζαν μαζί με τα ψωμιά να ψήνουν και τα *αρκατένα* ένα είδος «εφτάζυμων» αρτοσκευασμάτων (Ohnefalsch-Richter 1900, 101). Τα *αρκατένα* ζυμώνονταν με προζύμι από αφρό ρεβιθιών και μπορούσαν να καταναλωθούν ως μαλακά κουλούρια, ως ψωμί ή ως παξιμάδια (Κυπρή, Πρωτοπαπά 2003, 284-287; ΥΓΦΠΠ 2010). Ένα άλλο συνηθισμένο ζύμωμα ήταν και οι *τρεμιθόπιτες*, που για την παρασκευή τους πρόσθεταν στη ζύμη *τρεμίθκια*, καρπούς δηλαδή της τρεμιθιάς (τερέβινθος, *Pistacia terebinthus* L.: άγριας ποικιλίας θαμνώδους φυτού που ευδοκιμεί στο νησί από τα προϊστορικά χρόνια) (Ohnefalsch-Richter 1900, 101; ΥΓΦΠΠ 2006, 49). Από σιτάρι καλής ποιότητας οι νοικοκυρές έφτιαχναν πλιγούρι (*πουργούρι*) για την παρασκευή του οποίου έψηναν τους κόκκους του σιταριού μέσα σε μια ειδική κατσαρόλα, το *χαρτζίν*, τους άπλωναν να ξεραθούν στον ήλιο και στη συνέχεια, τους άλεθαν (Λεοντίου 1983, 135). Ένα άλλο προϊόν από σιτάρι που τα νοικοκυριά παρασκεύαζαν μια μόνο φορά μέσα στο χρόνο, τον Αύγουστο ή τον Σεπτέμβριο, ήταν ο τραχανάς ο οποίος φτιαχνόταν από χοντροαλεσμένο σιτάρι (*κονάριν*) και ξινισμένο γάλα (Λεοντίου 1983, 135; Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου 2008, 407; Weaver 2002, 41-43; Χατζηιωάννου 1934, 105).



Εικόνα 12: Κυπριακός παραδοσιακός φούρνος από το χωριό Πάνω Λεύκα, της επαρχίας Λάρνακας. Φούρνο, συναντούσες στην αυλή κάθε σπιτιού, από του πιο φτωχικού μέχρι και του μεγαλύτερου αρχοντικού (Σοφοκλέους 2004, 74-78; Γεωργιάδου 1953, 128-129). Η σημασία του φούρνου στην παραδοσιακή ζωή ήταν τεράστια, αφού ήταν ο μοναδικός τρόπος, μέσω του οποίου εξασφάλιζαν το ψωμί - το βασικότερο αυτό διατροφικό αγαθό - για ολόκληρη την οικογένεια (Σοφοκλέους 2004, 74-78). Στους φούρνους αυτούς ψήνονταν εκτός από τα ψωμιά, τα κουλούρια, τα παξιμάδια, οι πίτες, οι

παραδοσιακές *φλάουνες*, το παραδοσιακό *κλέφτικο* και άλλα ψητά φαγητά. Μάλιστα, η παρουσία του έχει συνδεθεί με τη μυρωδιά και τη γεύση του σπιτικού φαγητού, των ποικίλων παραδοσιακών γιορτινών ζυμωμάτων, των παξιμαδιών και του φρεσκοψημένου ψωμιού (**Πηγή:** Αρχείο Β. Γιάγκου).

Οι οικογένειες συνήθως καλλιεργούσαν στις αυλές τους κρεμμύδια, σκόρδα και ορισμένα οπωροκηπευτικά, μία πρακτική που γνωρίζουμε ότι υπήρχε και στη Βυζαντινή εποχή (Δημοσθένους 2002, 75). Εξάλλου, τα λαχανικά αλλά και τα άγρια χόρτα αποτελούσαν τη βάση της διατροφής τους, αφού η κατανάλωση τους ήταν συστηματική. Μαρούλι, *γλυστηρίδα*, σέλινο, φρέσκος κόλιανδρος, αγγούρια, *κραμβιά* (λάχανα), ρεπάνια, πιπεριές, ντομάτες, κολοκύθια, *βαζάνια* (μελιτζάνες), μπάμιες αποτελούσαν επίσης μέρος του διαιτολογίου των Κυπρίων (Ohnefalsc-Richter 1900, 124-126; Πέτσα 1982, 177-199). Η *γλυστηρίδα* (γλιστρίδα), ένα χόρτο με παχιά σαρκώδη φύλλα καταναλωνόταν μόνο του σε σαλάτα ή σε σαλάτα μαζί με ντομάτα ή ως συνοδευτικό σούπας. Το μαρούλι τρωγόταν συχνά και ως επιδόρπιο χωρίς ξύδι και λάδι, ενώ το σέλινο καταναλωνόταν περισσότερο μαγειρεμένο με κρέας ή σε άλλα φαγητά, παρά ωμό στη σαλάτα. Τα *κραμβιά* τρώγονταν φρέσκα, γίνονταν σαλάτα αναμεμειγμένα με άλλα λαχανικά ή καταναλώνονταν βρασμένα ως *κραμβόσουπα* (λαχανόσουπα), στην οποία προστίθετο γνήσιο ελαιόλαδο και χυμός λεμονιού ή *κιτρόμηλου* (Πέτσα 1982, 198). Ένα άλλο λαχανικό που καταναλώναν οι Κύπριοι είναι το κουνουπίδι, από το οποίο παρασκεύαζαν τη *μούγκρα*, είδος τουρσιού από κουνουπίδι συντηρημένο σε προζύμι (Ohnefalsc-Richter 1900, 127; ΥΓΦΠΠ 2006, 10). *Μούγκρα* παρασκευαζόταν και από *κραμπί* (άσπρο λάχανο) - ειδικά σε περιοχές όπως η Κυθρέα στις οποίες υπήρχε μεγάλη παραγωγή *κραμπιών* (*κραμβιών*) - η οποία μάλιστα θεωρείτο νοστιμότερη (Πέτσα 1982, 198). Από κολοκυθάκια, μελιτζάνες, μπάμιες και ντομάτα παρασκευάζονταν νοστιμότητα

φαγητά, κυρίως λαδερά. Τέτοια φαγητά συχνά συμπλήρωναν και οι πατάτες, οι οποίες σύμφωνα με τη Magda Ohnefalsc-Ricter εισάχθηκαν στο νησί στα μέσα του 19^{ου} αιώνα από τον ιταλικής καταγωγής μεγαλογαιοκτήμονα Balthazar Mattei και αντικατέστησαν κατά κάποιο τρόπο το κολοκάσι, το οποίο χρησιμοποιόταν ευρέως στα γεύματα των Κυπρίων, τουλάχιστον από το 15^ο αιώνα (Ohnefalsc-Ricter 1900, 127; Παταπίου 2011, 28). Η πατάτα μάλιστα καλλιεργήθηκε εκτενώς σε κάθε γωνιά του νησιού, στα ορεινά, στα πεδινά και ακόμη και στα παράλια (Πέτσα 1982, 191). Εντούτοις, οι Κύπριοι συνέχιζαν να καταναλώνουν το κολοκάσι, ενώ ιδιαίτερα αγαπητοί ήταν και οι μικροί βολβοί του κολοκασιού (*πούλλες*) που τηγανίζονταν σε λάδι (Ohnefalsc-Ricter 1900, 126).

Εκτός αυτών, πολλές είναι οι αναφορές σχετικά με την αξιοποίηση της αυτοφυούς χλωρίδας αλλά και της πανίδας του νησιού. Οι Κύπριοι πολύ συχνά και ειδικότερα σε περιόδους δυσχέρειας, συμπλήρωναν σε μεγάλο βαθμό τη διαίτά τους με είδη διατροφής, τα οποία ήταν διαθέσιμα στη φύση και η εξασφάλιση τους απαιτούσε δραστηριότητες όπως η συλλογή (άγριων χόρτων και μανιταριών), το κυνήγι ή η αλιεία. Εντούτοις όμως, η επάρκεια των ειδών αυτών που εξασφαλιζόνταν με τους πιο πάνω τρόπους δε φαίνεται να ήταν ποτέ ικανοποιητική, όπως αντιλαμβανόμαστε από τους πιο κάτω λαϊκούς στοίχους: «Του τσυνηού η κούππα τζαι του ψαρά το πιάτον, σαράντα μέρες όφκερον τζαι μιαφ φοράν γεμάτον» (του κυνηγού η κούπα και του ψαρά το πιάτο, σαράντα μέρες άδειο και μια φορά γεμάτο) (Rizopoulou-Egoumenidou, Michaelides 2000).

Οι Κύπριοι εμπλούτιζαν συχνά τη διαίτά τους με άγρια χόρτα, μανιτάρια, αλλά και σαλιγκάρια (Κάτζη 2000, 104-105; Πανάρετος 1972, 35-40). Η συλλογή άγριων χόρτων γινόταν τους χειμερινούς μήνες. Τα χόρτα τα κατανάλωναν ωμά, ξιδάτα, βρασμένα ως σαλάτα ή συνοδευτικό των όσπριων και μέσα σε πίττες (Κάτζη 2000, 104; Hadjichambis 2008). Οι Κύπριοι συνέλεγαν επίσης τα τρυφερά φύλλα της κάππαρης (το *καππάριν*), τα μπουμπούκια της κάππαρης (κάππαρη, *κουτρούβιν*), τον καρπό της κάππαρης (*αγγούριν*) καθώς και άγρια σπαράγγια (*αγρέλια*) (Ohnefalsc-Ricter 1900, 124; Χατζηιωάννου 1934, 96). Άγριες αγκινάρες (*αρκοτζινάρες*) και μολόχες καταναλώνονταν πολύ συχνά. Οι άγριες αγκινάρες μαγειρεύονταν με κρέας, ενώ οι μολόχες καταναλώνονταν βρασμένες ως σαλάτα ή μαγειρεμένες με ρύζι. Το άγριο κυπριακό σπαράγγι (*αγρέλι*), μικρό λεπτόκορμο και πρασινωπό, λίγο πικρό αλλά παράλληλα πικάντικο όπως το περιγράφει η Magda Ohnefalsc-Ricter (σ.124), μαγειρεμένο σε ελαιόλαδο ή βούτυρο με αυγά, αποτελούσε και αποτελεί μέχρι και σήμερα ένα εύγεστο και αγαπητό έδεσμα. Κάποια άλλα άγρια χόρτα τα οποία συνηθίζονται μέχρι και σήμερα είναι οι *ξινιατοί* (λάπατα), τα *στρουθούθκια* ή *τσακρούθκια*, τα *μιλιγγόνια* ή *πάγκαλοι* ή *σπλίγκαρτοι*, όπως αναφέρονται σε διάφορα μέρη της

Κύπρου (Παταπίου 2011, 10). Τα περισσότερα από αυτά τηγανίζονταν με αυγά, φτιάχνοντας έτσι γευστικότερα εδέσματα από πολύ απλά και οικονομικά υλικά. Ακόμη, στο Ριζοκάρπασο χρησιμοποιούσαν τους *ξινιατούς* για την παρασκευή γευστικότερης και αρωματικής χορτόπιτας, η οποία περιείχε ακόμη τέσσερα είδη χόρτων. Οι *πάγκαλοι* γίνονταν *ξιδάτοι* ή *βραστοί* με χοιρινό κρέας αυγολέμονο. Άλλα άγρια χόρτα είναι τα *ραδίκια*, τα *θαλασσοκραμπιά* (το σπανάκι του γιαλού), το *αρκοσπάναχο* (άγριο σπανάκι) και τα *αρκολάχανα* (άγρια λάχανα). Τα δύο τελευταία μαγειρεύονται με όσπρια, ενώ ακόμη χρησιμοποιούνται για την παρασκευή σπανακόπιτων και λαχανόπιτων.



Εικόνα 13: *Καππάριν* (τρυφερά φύλλα της κάππαρης) (**Πηγή:** Αρχείο Β. Γιάγκου).

Εκτός από τα άγρια χόρτα, ιδιαίτερα αγαπητά στους Κύπριους ήταν και τα *μανιτάρια*. Στα λαογραφικά κείμενα καταγράφονται τουλάχιστον τέσσερις ποικιλίες άγριων μανιταριών, τις οποίες οι Κύπριοι συνέλεγαν (Κάτζη 2000, 104) και κατανάλωναν τόσο ως ορεκτικά όσο και ως συστατικά του κυρίου γεύματος (Πανάρετος 1972, 39). Τα *πουρούθκια*, τα *μανιτάρκα της αναθρίκας*, οι *βυζατζίτες*, τα *κοτσινομανίταρα* είναι κάποια από τα πολύ γνωστά είδη κυπριακών μανιταριών (Παταπίου 2011, 10-11). Πιο νόστιμα θεωρούνται τα *κοτσινομανίταρα*, τα οποία στο Ριζοκάρπασο μαγειρεύονταν με κρεμμύδια, ξύδι και μάραθο (Παταπίου 2011, 10-11). Μετά από βροχή, κατά τους φθινοπωρινούς μήνες και τον πρώτο μήνα της άνοιξης, γινόταν το μάζεμα των *σαλιγκαριών* (κυπρ.: *καραόλοι*) που μαγειρεύονταν *βραστοί*, *οφτοί* στα κάρβουνα, αλευρωμένοι στο τηγάνι, ή *ψητοί* ως *σουβλάκι*, και συνήθως συνοδεύονταν με *πλιγούρι* ή *ρύζι* (Κάτζη 2000, 105).

Περιστασιακά, οι Κύπριοι κατανάλωναν και κυνήγι. Το κυνήγι του λαγού ήταν ιδιαίτερα διαδεδομένο και η παρουσία λαγού στο οικογενειακό τραπέζι ήταν ένα χαρμόσυνο γεγονός, αφού το κρέας του εθεωρείτο ιδιαίτερα νόστιμο (Κάτζη 2000, 104). Η «τσιβκιά» ήταν ένα ξεχωριστό έδεσμα που φτιαχνόταν με κρέας λαγού, ξύδι και κρεμμύδια (Φαρμακίδης 1983, 232). Συνηθισμένο ήταν επίσης και το κυνήγι περδικιών, τρυγωνιών, φασών και κιχλών/ τσιχλών (*τζίκλες*) και *αυτοτζηνάρων* (*αυτοχιηνάρων*, φραγκολίνων) (Μιχαλοπούλου-Χαραλάμπους 1998, 293; Σακελλαρίου 1890, 259; Ξιούτας 1978, 234). Οι *αυτοτζηνάρες* μάλιστα, θεωρούνταν από τα καλύτερα θηράματα για το κρέας τους, ωστόσο ο αριθμός των πουλιών αυτών ήταν αρκετά περιορισμένος και η κατανάλωση τους πολύ σπάνια (Ξιούτας 1978, 234).

Οι νοικοκυραίοι στην Κύπρο συνήθιζαν να εκτρέφουν κοτόπουλα, περιστέρια και κουνέλια, οι περισσότεροι δε εξέτρεφαν και ένα χοίρο του οποίου η σφαγή μέσα στο χειμώνα εξασφάλιζε στην οικογένεια μαγειρικό λίπος (τη *μίλλα*), λαρδί, πηκτή (*ζαλατίαν*), λουκάνικα καθώς και άλλα παστά και καπνιστά αλλαντικά (Ξιούτας 1978, 148-156; Λεοντίου 1983, 134-135; Πέτσα 1982, 178; Χατζηγιάννου 1934, 89). Εκτός από τη χρήση της *μίλλας* στο τηγάνισμα και στα γιαχνιστά φαγητά, με *μίλλα* φτιάχνονταν και γλυκά. Στην περιοχή της Καρπασίας έφτιαχναν για τους καλεσμένους τους τις *μιλλόπιττες* - πολύ λεπτά φύλλα τηγανισμένης ζύμης που περιχύνονταν με μέλι (Ξιούτας 1978, 151; Μιχαλοπούλου-Χαραλάμπους 1998, 332). Με κομμάτια τηγανισμένου χοιρινού λίπους (*τιτσιρίες*) φτιάχνονταν και οι *τιτσιρόπιττες* ή *τιτσιροπούλες*, οι οποίες περιείχαν κανέλα, και μερικές φορές, και ζάχαρη (Λεοντίου 1983, 134; Κυπρή, Πρωτοπαπά 2003, 279-280; Ξιούτας 1978, 152; Μιχαλοπούλου-Χαραλάμπους 1998, 331-332; Δημητρίου 2010, 33, 37). Τα αυγά των οικόσιτων πουλερικών θεωρούνταν είδος πολυτελείας και οι νοικοκυρές συχνά τα πουλούσαν για να καλύψουν ποικίλες ανάγκες του σπιτιού τους: μία πρακτική που σύμφωνα με τις πηγές ήταν διαδεδομένη και στον υπόλοιπο ελληνικό χώρο (Χατζηκώστας 1986, 103; Πολυμέρου-Καμηλάκη, Καραμανές 2010, 20). Πολλά από τα νοικοκυριά διατηρούσαν επίσης και ένα μικρό αριθμό αιγών και προβάτων που τους εξασφάλιζαν γάλα, τυρί, κρέας και μαλλί, και πιθανόν, ένα μικρό εισόδημα (Χατζηκώστας 1986, 103; Πέτσα 1982, 178). Η παρασκευή των τυροκομικών ειδών, του χαλουμιού και της *αναρής* (μυζήθρας), είχε εξέχουσα σημασία για τα νοικοκυριά σε όλη την Κύπρο, ακόμη και για εκείνα που δε διατηρούσαν αιγοπρόβατα και όφειλαν να προμηθευτούν την πρώτη ύλη, το γάλα (Λεοντίου 1983, 135; Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου 2008, 411). Η τυροκόμηση των χαλουμιών ήταν μια περίπλοκη διαδικασία που απαιτούσε τέχνη και πείρα η οποία μεταφερόταν από τη γιαγιά, στη μάνα και την κόρη (Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου 2008, 411-412). Γενικά, η τυροκομία ήταν μια γυναικεία υπόθεση όπου διαπιστώνεται η εφαρμογή ενός παγιωμένου συστήματος αλληλοβοήθειας,

και μιας έμπρακτης κοινωνικής αλληλεγγύης. Οι γυναίκες του χωριού έφτιαχναν από κοινού χαλούμι το οποίο προοριζόταν κάθε φορά για ένα-δύο από τα νοικοκυριά του χωριού. Με τον τρόπο αυτό, μέσα από ένα συλλογικό σύστημα εργασίας και εξασφάλισης της πρώτης ύλης, καλύπτονταν οι ανάγκες όλων των μελών της κοινότητας. Ένα άλλο γαλακτοκομικό προϊόν που παρασκευαζόταν ήταν το *όξινο γάλα*, το γιαούρτι. Για την παρασκευή του οι Κύπριες χρησιμοποιούσαν ως μαγιά κτυπημένο *πικάρτιν*, δηλαδή λίγο ξινισμένο γιαούρτι το οποίο προσέθεταν σε βρασμένο γάλα (Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου 2008, 411). Τέλος, αξίζει να αναφερθεί ότι οι Κύπριοι με τον όρο «το γάλα το γλυτζύν» εννοούσαν το γάλα, ενώ με τον όρο «το γάλα το όξινο», το γιαούρτι (Χατζηιωάννου 1934, 105).

5.2.2. Γευματικές συνήθειες:

Οι Κύπριοι είχαν τρία βασικά γεύματα, που σύμφωνα με την ορολογία στις λαογραφικές πηγές ήταν το *πρόεμαν* ή *μπούκωμαν*, το *μεσομέρκασμαν* και το δείπνο (Ιωνάς 2001). Αξίζει να σημειωθεί ότι σε γενικές γραμμές, στις πηγές δεν αναφέρεται η χρονική τοποθέτηση του κάθε γεύματος, η οποία είναι φανερό ότι δεν ήταν σταθερή (Παπαχαλαράμπους 1975, 312). Στη διάρκεια του 19^{ου} αιώνα και τις αρχές του 20^{ου}, φαίνεται ότι το δείπνο ήταν το πιο σταθερό από τα γεύματα των αγροτικών στρωμάτων της Κύπρου. Κάτι αντίστοιχο συνέβαινε και με τους εργάτες της βόρειας Ευρώπης, όπου το κύριο γεύμα ήταν το τελευταίο της ημέρας, καθιστώντας έτσι το δείπνο σημαντικότερο από το πρωινό, το μεσημεριανό, το μεταδείπνιο, ή οποιαδήποτε άλλο ενδιάμεσο σνακ (Symons 2003, 527). Στις ευρωπαϊκές κοινωνίες το δείπνο ήταν εξ ορισμού το σημαντικότερο γεύμα στον ημερήσιο κύκλο το οποίο συγκριτικά με τ' άλλα γεύματα, απαιτούσε περισσότερο χρόνο προετοιμασίας, πιο επίσημη μαγειρική προετοιμασία και πιθανώς, και μεγαλύτερη αφθονία πρώτων υλών (Symons 2003, 527). Η ώρα του δείπνου φαίνεται ότι δεν ήταν σταθερή, και εξαρτιόταν τόσο από την ώρα δύσης του ήλιου, όσο και από τους ρυθμούς των αγροτικών εργασιών κατά τη διάρκεια του ετήσιου κύκλου. Σε αντίθεση, το πρωινό γεύμα των χωρικών ήταν γρήγορο και μπορεί σαφώς να διακριθεί από τα άλλα γεύματα κυρίως με βάση τη χρονική του τοποθέτηση μέσα στο εικοσιτετράωρο, αφού όπως αναλύεται στη συνέχεια, δεν είχε ιδιαίτερη σύνθεση ως προς τα τρόφιμα που περιείχε.

Σε σχέση με τη σύσταση του πρώτου γεύματος των χωρικών, γνωστό ως *πρόεμαν* ή *μπούκωμαν*, οι αναφορές αποκαλύπτουν μια αξιοσημείωτη ποικιλία. Στο χωριό Καζάφани της

επαρχίας Κερύνειας καθώς και στο χωριό Ζώδια της περιοχής Μόρφου, οι χωρικοί συνήθιζαν να προγευματίζουν με τα όσπρια που είχαν απομείνει από το προηγούμενο βράδυ, και που για αυτό το σκοπό γίνονταν *τηγάνιση*, τσιγαρίζονταν δηλαδή στο τηγάνι. Έτσι, κουκιά (*Vicia faba*), φασόλια (*Phaseolus vulgaris*), λουβιά (φασόλι μαυρομάτικο, *Vigna unguiculata*), φακές (*Lens esculenta*) και λουβάνα (λάθυρος ώχρος, *Lathyrus ochrus* L., οικ. Fabaceae) αποτελούσαν συχνά τη βάση του πρώτου γεύματος της ημέρας (Άππιος 1999, 39; Χατζηκώστας 1986, 104). Στο χωριό Ζώδια το πρόγευμα μπορούσε να ήταν και τηγανιτές πατάτες που συνοδεύονταν με μαύρες ελιές και κρεμμύδι (Άππιος 1999, 39). Διάφορες παραλλαγές υδαρών παρασκευασμάτων από αλεύρι, όπως η *γρούτα* και ο *τσιορβάς* (γνωστός και ως *πουρκουρόσουπα*), επίσης χρησιμοποιούνταν στο πρόγευμα της οικογένειας (Κυπρή, Πρωτοπαπά 2003, 270; Μιχαλοπούλου-Χαραλάμπους 1998, 334; Πετάση 1992, 253). Η *γρούτα* ήταν χυλός από αλεύρι και τσιγαρισμένα κομμάτια ψωμιού ή κρεμμυδιού τα οποία είχαν βράσει σε νερό, ενώ ο *τσιορβάς* ήταν ένας παρόμοιος χυλός που όμως αντί για αλεύρι περιείχε αλεσμένο πλιγούρι (Κυπρή, Πρωτοπαπά 2003, 269-271; Πετάση 1992, 253). Σε κάποια χωριά της επαρχίας Λευκωσίας έφτιαχναν σε μια μεγάλη κατσαρόλα ζεστό ρόφημα από άγρια βότανα ή από αραιό καφέ, προσέθεταν ζάχαρη και κομμάτια ψωμιού, και από εκεί προγευματίζε όλη η οικογένεια (Μαρτυρία Μιχάλη Πέτρου, Λύμπια). Σύμφωνα με άλλη πληροφορία από το χωριό Πεδουλάς, το πρωινό ήταν γίδινο γάλα με μουσκεμένα κομμάτια ψωμιού (Μαρτυρία Μαρούλας Οικονομίδου, Πεδουλάς). Σύμφωνα με μαρτυρίες από τον Κάμπο της Τσακκίστρας και το χωριό Άσσια ζεστά ροφήματα από άγρια βότανα (όπως από *ζαμπούκο* ή χαμομήλι) συχνά συνόδευαν το πρωινό, το οποίο στην περίπτωση αυτή περιείχε ψωμί, ελιές, χαλούμι και κάποιες φορές και βραστό αυγό (Λεοντίου 1983, 148; Μαρτυρία Ελένης Γεωργίου, Κάμπος Τσακκίστρας; Μαρτυρία Ανθούλλας Αριστοδήμου, Κάμπος της Τσακκίστρας). Πολλοί από τους ενήλικες άνδρες ωστόσο, με το πρωινό τους προτιμούσαν το τοπικό ρακί, τη *ζιβανία*, ή ακόμα και κρασί (Μαρτυρία Μιχάλη Πέτρου, Λύμπια). Το *πρόεμαν* καταναλωνόταν πριν από την αναχώρηση για τις αγροτικές εργασίες. Τα παιδιά έπαιρναν το πρόγευμα τους μαζί με τους μεγάλους πριν φύγουν για το σχολείο. Το πρωινό των παιδιών κάποιες φορές ήταν *γλυκό*, δηλαδή μια φέτα ψωμί αλειμμένη με χοιρινό λίπος (*μίλλα*) και πασπαλισμένη με ζάχαρη (Ξιούτας 2001, 151; Λεοντίου 1983, 148). Κάποιες φορές οι χωρικοί μετέβαιναν στα χωράφια για τις αγροτικές εργασίες από τα βαθιά χαράματα και έτσι αναγκάζονταν να καταναλώσουν έστω μερικές μπουκιές ψωμιού, τις οποίες πρώτα εμβάπτιζαν στο κρασί και στη συνέχεια έπιναν ότι απέμενε (Παπαχαραλάμπους 1975, 312). Η πρακτική αυτή γινόταν κυρίως για να θερμανθούν και ήταν πολύ συνηθισμένη στα κρασοχώρια. Στη συνέχεια κατανάλωναν το πρόγευμα, την ώρα της ανατολής του ηλίου, το οποίο για τους φτωχούς χωρικούς

μπορεί να απαρτιζόταν μόνο από ψωμί και ελιές. Για τους ευκατάστατους γεωργούς το *μπούκκωμαν* ήταν πλουσιότερο και μπορούσε να περιλαμβάνει τηγανισμένα παστά κρέατα και *κατσούρες*, τεμάχια δηλαδή άρτου τηγανισμένα στο λίπος των παστών κρεάτων (Παπαχαλαλάμπους 1975, 312).

Στο *μεσομέρκασμαν* (ή *μεσομερκάτικον*, ρήμα: *μεσομερκάζω* ή *κάμνω μεσομέριν*) οι χωρικοί και τα παιδιά τους, συνήθως *ξεροψούμιζαν* με ψωμί, ελιές, κρεμμύδι και αραιά και που, χαλούμι, εφάρμοζαν δηλαδή ξηροφαγία τρώγοντας πρόχειρο φαγητό που δεν απαιτούσε μαγείρεμα (Παπαχαλαλάμπους 1975, 313; Χατζηκώστας 1986, 104; Άππιος 1999, 40; Χατζιωνάς 1970, 118; Λεοντίου, 148). Κάποιες φορές έτρωγαν και αυγά βραστά ή ψητά στο φούρνο (Λεοντίου 1983, 148), *πέτσαν* του *σιοίρου* (χοιρινή πέτσα) με πιπέρι, και πιο σπάνια *απόχτιν*, το παστό αιγοπρόβειο κρέας που είχε αποξηρανθεί στον ήλιο (Χατζιωνάς 1970, 118; Ερωτοκρίτου 1989). Όταν υπήρχε η δυνατότητα να έχουν και μια ρέγγα, τότε θεωρούσαν ότι είχαν ένα πλούσιο γεύμα (Χατζηκώστας 1986, 104). Τους μήνες του χειμώνα, το *μεσομέρκασμαν* εμπλουτιζόταν περιστασιακά με *λαρδί*, κομμάτια δηλαδή χοιρινού λίπους διατηρημένα σε αλάτι καθώς και με *ξιδάτα*, δηλαδή σέλινο, αγγούρι, κουνουπίδι, μανιτάρια, πιπεριές και άλλα λαχανικά τουρσί. Επίσης, πολύ διαδεδομένα ως *ξιδάτα* ήταν τα φύλλα και τα μπουμπούκια της κάππαρης, καθώς και τα *πιπέρκα τα αψά* (καυτερές πιπεριές) (Χατζηιωάννου 1934, 93-94). Λιγοστά ήταν τα νοικοκυριά που είχαν τη δυνατότητα να μαγειρεύουν για το μεσημεριανό γεύμα, ιδιαίτερα στις περιοχές όπου στις αγροτικές εργασίες μετείχαν και οι γυναίκες (Λεοντίου 1983, 148). Από τις λαογραφικές πηγές γνωρίζουμε ότι το ίδιο ίσχυε και σε αρκετές περιοχές της Ελλάδας, όπου οι χωρικοί λόγω των εργασιών τους στα χωράφια, έπαιρναν για μεσημεριανό ξηρή τροφή, δηλαδή τυρί, αυγά, αλίπαστα, ελιές ή σκόρδα, και φυσικά ψωμί (Ημέλλου, Πολυμέρου-Καμηλάκη 1983, 51). Ακόμη και στην Ευρώπη, το μεσημεριανό κατά τους περασμένους αιώνες ήταν ένα πολύ πρόχειρο γεύμα: ένα μεγάλο κομμάτι φαγητού ή μερικές βιαστικές μπουκιές τροφής ή ένα σνακ (Hyman 2003, 396).

Από την άλλη, το μεσημεριανό στο χωράφι αποκτούσε ιδιαίτερο χαρακτήρα την περίοδο του θερισμού οπότε, αφενός μεν δε συνέτρεχε επιβολή νηστείας, αφετέρου επρόκειτο για μια κορυφαία αλλά και επίπονη φάση του γεωργικού κύκλου. Έτσι, κατά τη διάρκεια του θερισμού όχι μόνο περιλαμβάνονταν στο γεύμα και ζωικά τρόφιμα, αλλά και η πρακτική της ξηροφαγίας καταργείτο. Σύμφωνα με μαρτυρίες από την περιοχή της Μεσαορίας (Άσσια), οι θεριστάδες κατά το διάλειμμά τους γευμάτιζαν με *πλιγούρι πιλάφι*, που συχνά συνοδευόταν από *γιαούρτι* (Λεοντίου 1983, 115, 152; Μιχαλοπούλου-Χαραλάμπους 1998, 334). Σε κάποιες περιπτώσεις μάλιστα το *πλιγούρι πιλάφι*,

περιείχε κομμάτια παστών κρεάτων και κρεμμύδι (Παπαχαλαράμπους 1975, 313). Παρομοίως και κατά τη συλλογή των χαρουπιών το καλοκαίρι, το *μεσομερκάτικον πελάβιν* (πιάφι) ήταν το πιο σύνηθες φαγητό (Χατζηκώστας 1994, 111).



Εικόνα 14: *Πουργούρι* πιάφι συνοδευόμενο με γιαούρτι. Ένα συνηθισμένο πιάτο της εποχής αυτής αλλά και του σήμερα (Πηγή: Αρχείο Β. Γιάγκου).

Το δείπνο των χωρικών είχε πιο επίσημο χαρακτήρα από τα άλλα γεύματα της ημέρας. Αυτό φαίνεται ότι ίσχυε κυρίως στις αγροτικές περιοχές με εκτεταμένες καλλιέργειες οι οποίες απαιτούσαν πολύωρη απουσία από το σπίτι - όπως στις επαρχίες

Λευκωσίας, Κερύνειας και Αμμοχώστου - ενώ σε περιοχές με λιγότερες καλλιεργήσιμες περιοχές, το κύριο γεύμα της ημέρας μπορούσε χρονικά να μετατοπιστεί στις μεσημεριανές ώρες. Τυπικά δειπνούσε όλη η οικογένεια μαζί, αφού είχαν όλοι επιστρέψει από τις εργασίες τους. Το ίδιο συνέβαινε και σε πολλά μέρη της Ελλάδας, όπου το βραδινό γεύμα αποκτούσε χαρακτήρα οικογενειακής ιεροτελεστίας, καθώς όλα τα μέλη της οικογένειας έπρεπε να είναι παρόντα (Ημέλλου, Πολυμέρου-Καμηλάκη 1983, 52). Το καθημερινό δείπνο αποτελούταν κυρίως από όσπρια συνοδευόμενα από εποχιακά λαχανικά και άγρια χόρτα (Χατζιωνάς 1970, 118; Λεοντίου 1983, 152; Χατζηκώστας 1986, 106; Παπαχαλαράμπους 1975, 313). Εναλλακτικά, το δείπνο βασιζόταν σε πατάτες, κολοκάσι (*taro, Colocasia esculenta*) με ρύζι, ή τηγανιτές *πούλλες* (μικρές ρίζες της *Colocasia esculenta*). Τις Κυριακές και άλλες γιορτές το φαγητό των χωρικών ήταν σαφώς πλουσιότερο (Χατζιωνάς 1970, 119). Ειδικά όταν υπήρχαν και προσκεκλημένοι, το σερβίρισμα κρέατος ήταν επιβεβλημένο (Λεοντίου 1983, 48). Τις περισσότερες φορές το κρέας προερχόταν από οικόσιτα πουλερικά και κουνέλια, ενώ κάποιες άλλες φορές ήταν κρέας αμνοεριφίων που είχε αγορασθεί για αυτό το σκοπό (Λεοντίου 1983, 148; Χατζηκώστας 1986, 103). Ας σημειωθεί ότι το βοδινό κρέας ήταν ουσιαστικά άγνωστο ανάμεσα στους Κύπριους, όπως άλλωστε ήταν και το αγελαδινό γάλα (Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου 2008, 403; Ohnefalsc-Ricter 1900, 21-22).

Εκτός από τα τρία συνήθη γεύματα που παρουσιάστηκαν πιο πάνω, οι χωρικοί συχνά έπαιρναν και μικρογεύματα, είτε ανάμεσα στα γεύματα είτε στο τέλος της ημέρας. Τα μικρογεύματα

αυτά μπορούν να χαρακτηριστούν και ως συμπληρώματα τροφής που λαμβάνονταν κατά μη τακτά χρονικά διαστήματα από τα παιδιά ή τους εργαζόμενους (Ημέλλου, Πολυμέρου-Καμηλάκη 1983, 52). Κατά κανόνα αυτά τα απλά μικρογεύματα ήταν ψωμί μαζί με κάποιου τύπου *προσφάιν*. Το χαλούμι και οι ελιές ήταν το συνηθέστερο *προσφάιν* (Ξιούτας 1978, 12). Ο όρος *προσφάιν* παραπέμπει σαφώς στο «προσφάγι» των αρχαίων ελλήνων, με τον οποίο νοούταν τα διάφορα τρόφιμα, όπως το τυρί, οι ελιές και τα αλίπαστα, που συνόδευαν το ψωμί στο γεύμα και τον συναντούμε και στον υπόλοιπο Ελληνικό χώρο, γνωστό με τα ονόματα *προσφάιν*, *ξηνηστίκωμα*, *προσμπούκι* κ.ά. (Ημέλλου, Πολυμέρου-Καμηλάκη 1983, 52). Μια δεύτερη εκδοχή μικρογεύματος ήταν οι *μπουκιές* λαρδιού με κόρα ψωμιού, το λεγόμενο *καυκάλλιν* (Ξιούτας 1978, 150), το οποίο έτρωγαν ως *δειλινιάτικον* κυρίως τα παιδιά αλλά και οι αγρότες, για να περιορίσουν την πείνα τους μέχρι το δείπνο. Ως ενδιάμεσο σνακ κατανάλωναν και σταφίδες (*σταφίδια*) ή *ματσιές* (αποξηραμένα σταφύλια) συχνά μαζί με αμύγδαλα και καρύδια (Χατζιωνάς 1970, 118). Ακόμη, τα *σταφίδκια* (σταφίδες) και τα *κιοφτέρκα* (αποξηραμένα κομμάτια μουσταλευριάς) αποτελούσαν ενδιάμεσο σνακ για τα παιδιά στο σχολείο (Κυπριανού Χρ. Σ. 1974, 298). *Δειλινιάτικον*, προσφερόταν και στους εργάτες την περίοδο του θερισμού, λόγω του ότι η εργασία τους παρατεινόταν μέχρι τη δύση του ηλίου (Παπαχαλαράμπους 1975, 313).

5.2.3. Καθημερινά εδέσματα:

Τα όσπρια κατείχαν ξεχωριστή θέση στο διαιτολόγιο των Κυπρίων, ενώ τα κουκιά μπορούν να χαρακτηριστούν την εποχή αυτή και ως το εθνικό φαγητό των Κυπρίων, αφού ήταν μακράν το πλέον συνηθισμένο από τα φαγητά των χωρικών (Χατζηκώστας 1986, 106). Τόσο συχνά τα έτρωγαν τα *κουτσιά*, που έλεγαν χαριτολογώντας «πως θα βλαστούσαν στην κοιλιά τους» (Χατζηκώστας 1986, 106). Τα κουκιά μαγειρεύονταν βραστά, κατά κανόνα μαζί με λαχανικά: το χειμώνα σέσκουλα, άγρια χόρτα, ή φύλλα παντζαριών. Κατά περίπτωση, μια μεγάλη ποικιλία άγριων χόρτων συνόδευαν το χειμώνα τα κουκιά και τα λουβιά: *αγκαθερά*, *μάγκαλοι* - που ήταν και τα πιο συνηθισμένα - *χριστάγκαθθα*, *αρκοκάρδακα*, *αρκοσκουράττες*, *ποταμοείτονους*, *σπιντζόβολους*, *αρκοτζινάρες* (άγρια αγκινάρα, *Cynara cardunculus*), *αρκοκόλιαντροι* (άγριος κόλιανδρος) (Χατζηκώστας 1986, 106; Χατζιωνάς 1970, 118); το καλοκαίρι, τα ξηρά κουκιά συνδυάζονταν κυρίως με κολοκύθι (Χατζηκώστας 1986, 106). Διαδεδομένη κυρίως κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, ήταν μία συγκεκριμένη ποικιλία κολοκυθιού, το *πάλκαπο* (πληθ.: *πάλκαπα*) τα οποία καταναλώνονταν βραστά, τηγανιτά αλλά και βρασμένα μαζί με το *λουβί* (βλ. εικόνα 22) (Πέτσα 1982, 187).

Ένας μάλλον ασυνήθιστος συνδυασμός που έχει καταγραφεί στις βιβλιογραφικές πηγές είναι τα κουκιά που μαγειρεύονταν μαζί με κολοκάσι (Χατζηκώστας 1986, 106). Από τον συνδυασμό αυτό προήρθε η έκφραση «Κουτσία τζιαι κολοκάσιν έναν τόπον εννά πάσιν», που σημαίνει ότι τόσο τα κουκιά όσο και το κολοκάσι θα καταλήξουν στο ίδιο μέρος, το στομάχι. Οι νοικοκυρές έφτιαχναν συνήθως τα χόρτα και τα όσπρια με ελαιόλαδο; τις *φαιϊσερές* ημέρες του χειμώνα ωστόσο, εμπλούτιζαν τη γεύση των *γιαχνιστών* λαχανικών προσθέτοντας *τιτσιρίες*, τα μικρά κομμάτια χοιρινής πέτσας που είχαν απομείνει μετά το λιώσιμο τις *μίλλας*.

Την άνοιξη οι κύπριοι αξιοποιούσαν τα *χλωροκούκια*, τα φρέσκα δηλαδή κουκιά, τα οποία μαγείρευαν με πολλούς τρόπους ακολουθώντας τις φάσεις ωρίμανσής τους (Χατζηκώστας 1986, 105). Μάλιστα, τα *χλωροκούκια* ήταν πολύ νόστιμα και προτιμούνταν για την εξαιρετική τους γεύση (Πέτσα 1982, 181). Τα πρώιμα *χλωροκούκια*, των οποίων δεν είχε ακόμα πήξει ο καρπός, τα τηγάνιζαν, τα θυλάκια μαζί με τα φύλλα τους (Χατζηκώστας 1986, 105). Επειδή η εμφάνιση των φρέσκων κουκιών συνέπιπτε με την περίοδο της απόκριας, προσέθεταν πολλές φορές στο τηγάνι και αυγά. Οι ωριμότεροι καρποί, χωρίς τα εξωτερικά τους θυλάκια, μαγειρεύονταν λαδεροί (*γιαχνί*) με λάδι και τοματοπολτέ. Ο πιο συνηθισμένος βέβαια τρόπος προετοιμασίας των *χλωροκουκιών*, ήταν βραστά. Κάποιες φορές βράζονταν μαζί με φρέσκα αμύγδαλα, τα *τσιαχαλά*, τα οποία εμφανίζονται την ίδια εποχή με τα κουκιά. Με ή χωρίς αμύγδαλα, τα βραστά κουκιά σερβίρονταν με λάδι και λεμόνι, ενώ ως ορεκτικό, μαζί με τα κουκιά έτρωγαν φρέσκα κρεμμύδια και σκόρδα.

Στα γεύματα των Κυπρίων έβρισκαν φυσικά θέση και τα άλλα είδη οσπρίων που παράγονταν τοπικά, τα λουβιά, τα φασόλια, οι φακές και τα ρεβίθια, ενώ συχνά το γεύμα συνοδευόταν από σαλάτα που ανάλογα με την εποχή, περιλάμβανε αγγούρι, ντομάτα, κρεμμύδι, και κάποιες φορές γλιστρίδα (Χατζηκώστας 1994, 112). Το καλοκαίρι κυριαρχούσαν εποχιακά λαχανικά, όπως οι μολόχες (*Malva silvestris*), οι μελιτζάνες (*Solanum melongena*), οι μπάμιες (*Hibiscus esculentus*) και τα κολοκύθια (*Cucurbita pepo*) (Λεοντίου 1983, 148). Τα λαχανικά μαγειρεύονταν με ελαιόλαδο, αλλά και *αλάδωτα*, όταν το επέβαλε η νηστεία, μεταξύ άλλων και κάθε Τετάρτη και Παρασκευή. Ιδιαίτερη εκτίμηση στη μολόχα, φαίνεται να είχαν οι Τούρκοι κάτοικοι του νησιού, οι οποίοι μάλιστα την αγόραζαν σε μεγάλες ποσότητες και την αποξήραναν σε σκιερό μέρος για να μπορούν να τη χρησιμοποιούν ολόχρονα στο μαγείρεμα (Πέτσα 1982, 189). Ένας συνηθισμένος τρόπος μαγειρέματος της ήταν μαζί με κρέας.

5.2.4. Εορταστικά συμπόσια και εδέσματα:

Εορταστικά εδέσματα στην ύπαιθρο, παρατίθεντο σε συμπόσια κατά τις γιορτές των Χριστουγέννων και του Πάσχα, τις Σήκωσες (Απόκριες) και σε άλλες χριστιανικές γιορτές, καθώς επίσης και σε διάφορες περιστάσεις του κύκλου ζωής όπως η γέννηση, η βάπτιση, ο αρραβώνας και ο γάμος (Παπαχαλαλάμπους 1975, 302). Τα συμπόσια αυτά λέγονταν «τραπέζια», *τραπέζιν* ή *ζιαφέττιν*, ενώ η φράση «κάμνω τραπέζι» που χρησιμοποιείται και σήμερα, σημαίνει παρέχω συμπόσιο (Παπαχαλαλάμπους 1975, 302). Εκτός από τις περιπτώσεις αυτές, το εδεσματολόγιο των χωρικών ήταν σαφώς πλουσιότερο και τις Κυριακές (Χατζιωνάς 1970, 119). Ειδικά όταν υπήρχαν και προσκεκλημένοι, το σερβίρισμα κρέατος ήταν επιβεβλημένο (Λεοντίου 1983, 148). Τις περισσότερες φορές το κρέας προερχόταν από τα οικόσιτα πουλερικά και κουνέλια, ενώ κάποιες άλλες φορές ήταν κρέας αμνοεριφίων που είχε αγορασθεί για αυτό το σκοπό (Χατζηκώστας 1986, 103; Λεοντίου 1983, 148). Αξίζει να αναφερθεί ότι οι χασάπηδες στα χωριά έσφαζαν μόνο το Σαββατοκύριακο (Χατζηκώστας 1986, 103; Λεοντίου 1983, 148).



Εικόνα 15: Σφαγή κρέατος για κατανάλωση σε γάμο. Ο γάμος αποτελούσε μία ειδική περίπτωση του κύκλου ζωής, όπου το σερβίρισμα κρέατος ήταν επιβεβλημένο (**Πηγή:** Αρχείο Β. Γιάγκου - Μαρτυρία Μιχάλη Πέτρου, Λύμπια. Η συγκεκριμένη φωτογραφία προέρχεται από το χωριό Λύμπια της επαρχίας Λευκωσίας και χρονολογείται γύρω στο 1960).

Συνηθιζόταν επίσης και η παρασκευή φαγητών με ζυμαρικά τα οποία είχαν φτιάξει στο σπίτι οι νοικοκυρές: μακαρόνια, φιδές, λαζάνια (*τουμάτσια*) και *τερτζελούδκια* (Κυπρή, Πρωτοπαπά 2003, 259-267; Μιχαλοπούλου-Χαραλάμπους 1998, 333). Τα μακαρόνια κατείχαν ξεχωριστή θέση στο διαιτολόγιο των Κυπρίων, ωστόσο η παρασκευή φαγητών με ζυμαρικά προοριζόταν και για πιο επίσημες περιστάσεις, όπως σε γιορτές και ειδικά σε γάμους (Κυπρή, Πρωτοπαπά 2003, 259). Τα μακαρόνια ψήνονταν σε ζωμό κοτόπουλου ή κάποιες φορές σε ζωμό κρέατος, πασπαλίζονταν με

τρίμμα από μυζήθρα (*αναρή*) ή χαλούμι και πολύ συχνά συνοδεύονταν με κοτόπουλο (*μακαρόνια με την όρνιθα*) (Χατζιωνάς 1970, 121; Κυπρή, Πρωτοπαπά 2003, 260). Στο χωριό Περιστερωνοπηγή της επαρχίας Αμμοχώστου, τα μακαρόνια φτιάχνονταν επίσης και «γιαχνίν με τα πεζουνούδκια», δηλαδή κοκκινιστά και συνοδευόμενα από περιστέρια αντί για κοτόπουλο (Κυπρή, Πρωτοπαπά 2003, 260). Η σούπα του τραχανά που φτιαχνόταν με *ζουμίν όρνιθας* - ή σύμφωνα με το Ξιούτα, με *ζουμίν περτιτζιών* (περδικιών) του Γενάρη - και εμπλουτιζόταν με κομμάτια χαλουμιού, ήταν ένα φαγητό που επίσης προοριζόταν για καλεσμένους (Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου 2008, 407-409; Ξιούτας 1978, 14). Το κρασί ήταν το πιο συνηθισμένο - μετά το νερό - ποτό που συνόδευε τα γεύματα (Χατζιωνάς 1970, 118; Λεοντίου 1983, 152-153). Επίσης, οι μεγάλοι κατανάλωναν και *ζιβανία* (Μαρτυρία Μιχάλης Πέτρου, Λύμπια). Σύμφωνα με έρευνα του Surridge το 1929, κάθε οικογένεια κατανάλωνε περίπου 50 μπουκάλες κρασί και 20 μπουκάλες *ζιβανία* ετησίως (Rizopoulou-Egoumenidou 2010, 3).

Τα γεύματα που παρατίθεντο στα συμπόσια, σύμφωνα με τις λαογραφικές πηγές περιλάμβαναν ποικιλία ορεκτικών, κυρίως πιάτων και *πόπαστων* (επιδορπίων) (Παπαχαλαράμπους 1975, 302-308). Στην αρχή του συμποσίου, όταν παρακάθονταν οι συνδαιτυμόνες στο τραπέζι, τους προσφερόταν κονιάκ ή *ζιβανία* ή κάποιο άλλο οινοπνευματώδες ποτό (ένα-δυο ποτηράκια), που συνοδευόταν με διάφορα ορεκτικά όπως αγγούρι, ντομάτες, σέλινα ξιδάτα, ελιές *θλαστές* ή *κολυμπάτες*, λουκάνικα, χοιρομέρι, *απόχτιν*, συκωτάκια, ξιδάτα αμπελοπούλια, ξηρούς καρπούς και σκορδαλιά. Στη συνέχεια φυσικά παρατίθεντο διάφορα είδη φαγητών, αναλόγως πάντα με την οικονομική κατάσταση του οικοδεσπότη. Το πρώτο πιάτο που προσφερόταν συνήθως ήταν η σούπα τραχανά. Στο τραπέζι υπήρχαν και πιάτα με διάφορα είδη σαλάτας ή απλώς κομμένα λαχανικά όπως κρεμμύδια, σέλινα, κόλιανδρο και ραπανάκια. Λόγω του ότι υπήρχε η αντίληψη ότι μεθάνε ευκολότερα όταν καταναλώνουν ποτό με άδειο στομάχι, η οινοποσία άρχιζε μετά την κατανάλωση λίγης ποσότητας φαγητού. Στο τέλος του συμποσίου προσφέρονταν τα *πόπαστα* (τα *επίπαστα* ή τα *επιδορπίσματα* των αρχαίων), διάφορα γλυκίσματα που περιείχαν είτε ζάχαρη είτε μέλι αλλά και εποχιακά φρούτα, όπως σταφύλια, καρπούζι, πεπόνι, μήλα και πορτοκάλια.

5.2.5. Φρούτα και άλλα «επιδόρπια»:

Όπως αναφέρθηκε ήδη, οι Κύπριοι ανέκαθεν χρησιμοποιούσαν πολύ τα φρούτα και τους ξηρούς καρπούς στη διατροφή τους. Στις λαογραφικές πηγές όμως δεν είναι ξεκάθαρο πότε γίνεται αναφορά στην κατανάλωση φρούτων ως μέρος του κυρίως γεύματος - κυρίως του μεσημεριανού -

και τότε στην κατανάλωσή τους ως επιδόρπιο, δηλαδή μετά το γεύμα. Αποξηραμένα φρούτα (σταφίδες, μάτσιες και ξηρά σύκα) αλλά και φρέσκα εποχιακά φρούτα όπως σταφύλια, ρόδια, κυδώνια, αχλάδια και *ζίζυφα* τρώγονταν σε καθημερινή βάση (Χατζιωνάς 1970, 118). Ιδιαίτερα αγαπητό φρούτο ήταν το ρόδι και λόγω αυτού του εύγεστου καρπού της, η ροδιά κατείχε ανέκαθεν ξεχωριστή θέση ανάμεσα στα καρποφόρα δέντρα της Κύπρου. Οι νοικοκυραίοι συνήθιζαν να κρεμάνε πολλά ρόδια στις στέγες των σπιτιών τους, αφού διατηρούνταν για αρκετούς μήνες, ώστε να είναι διαθέσιμα όποτε χρειαζόταν, ειδικότερα σε περιπτώσεις που θα είχαν ξένους στο σπίτι ή σε περιπτώσεις που θα παρασκεύαζαν τα κόλλυβα (Ohnefalsch-Richter 1900, 118; Κυπριανού Θ. Χρ. 2003, 68; Χατζηκυριάκου 2007, 184). Ένα άλλο αγαπητό και ιδιαίτερα δροσιστικό φρούτο που κατανάλωναν οι Κύπριοι τις θερμές μέρες του καλοκαιριού, ήταν το *παπουτσόσυκο* (φραγκόσυκο). Οι Κύπριοι προσέδωσαν την ονομασία *παπουτσοσυκιά*, στο συγκεκριμένο κάκτο, επειδή το σχήμα των φύλλων του μοιάζει με παπούτσι. Σύμφωνα με τη Madga Ohnefalsch-Richter, τη φραγκοσυκιά (κάκτος *Opuntia ficus Indica* Mill) εισήγαγαν και καλλιέργησαν στην Κύπρο οι Τούρκοι και είχε αναπτυχθεί στις τουρκικές συνοικίες των πόλεων και στα χωριά μετά το 1878 (σ. 119). Ένα άλλο αγαπημένο φρούτο των Κυπρίων ήταν το σύκο και μάλιστα στο νησί κατά τους καλοκαιρινούς μήνες ωρίμαζαν πολύ καλές ποικιλίες σύκων (Πέτσα 1982, 177; Χατζιωάννου 1934, 91). Άλλα φρούτα που ήταν διαθέσιμα στο νησί, ανάλογα με την εποχή και καταναλώνονταν από τους κατοίκους ήταν πεπόνια, καρπούζια, μπουρνέλες, μήλα, αχλάδια, κεράσια, δαμάσκηνα, *χρυσόμηλα* (βερίκοκα), ροδάκινα και εσπεριδοειδή (Ohnefalsch-Richter 1900, 118-122; Πέτσα 1982, 177; Χατζιωάννου 1934, 92). Ένα άλλο κυπριακό φρούτο, το *καϊσί*, ονομαζόταν από τους Ελληνοκύπριους «μαστός της Αφροδίτης», ενώ από τους Τουρκοκύπριους «σιεφταλί», που σημαίνει φιλί. Μάλιστα, τα *καϊσιά* τα έβραζαν με αρνί παρασκευάζοντας έτσι ένα γλυκό φαγητό. Τα *μόσφιλα* ήταν φρούτα αρκετά διαδεδομένα στην Κύπρο και παράγονταν από τον άγριο θάμνο ή και δέντρο της *μοσφιλιάς* (τρικουκιά ή κουδομηλιά, *Crataegus azarolus* L.). Τους καρπούς της τους έκαναν γλυκό ή παρασκεύαζαν από αυτούς μαρμελάδα (Χατζιωάννου 1934, 92). Τέλος, επιβάλλεται να γίνει αναφορά στους καρπούς της *τερατσιάς* ή κοινώς της χαρουπιάς (*Ceratonia siliqua* L.), στα *τεράτσια* ή χαρούπια. Τα κυπριακά μάλιστα χαρούπια, θεωρούνται από τα καλύτερα του είδους, εντούτοις δεν καταναλώνονταν συχνά στην αυτοφυή τους μορφή, αλλά κατασκεύαζαν από αυτά το *τερατσόμελον* (χαρουπόμελο) (Σακελλαρίου 1890, 245; Χατζηκώστας 1994, 113; Ohnefalsch-Richter 1900, 122). Το *τερατσόμελον* λόγω της γλυκιάς του γεύσης, αλλά και εξαιτίας του ότι ήταν μια φυτική τροφή, έβρισκε πολλές χρήσεις στη διατροφή των Κυπρίων, ειδικότερα κατά τις περιόδους νηστείας.

Η χρήση των γλυκών εδεσμάτων φαίνεται ότι ήταν διττή, αφού άλλοτε καταναλώνονταν ως ορεκτικά και άλλοτε ως επιδόρπια. Από το *τερατσόμελον* φτιαχνόταν το *παστέλλι* - ένα αγαπητό και διαθέσιμο γλυκό ήδη από τα μεσαιωνικά χρόνια - μετά από κατεργασία σε υψηλή θερμοκρασία (Σακελλαρίου 1890, 245; Χατζηκώστας 1994, 113). Το κατεχόμενο χωριό Καζάφани και το χωριό Ανώγυρα της επαρχίας Λεμεσού ήταν ξακουστά, από πολύ παλιά για το πολύ καλής ποιότητας *παστελλάκιν* που παρασκεύαζαν (Χατζηκώστας 1994,; <http://www.anogyra.org/pasteli.shtm>; Σοφοκλέους 2004, 200). Σήμερα, η Ανώγυρα αποτελεί το μοναδικό χωριό, στο οποίο συνεχίζεται η παρασκευή του χαρουπόμελου και του *παστελιού* με τον παραδοσιακό τρόπο, όπως έχει διασωθεί από γενιά σε γενιά. Ακόμη, με το χαρουπόμελο έφτιαχναν κουλουράκια, βουτούσαν σε αυτό το ψωμί, ενώ κάποιες φορές το κατανάλωναν αναμεμειγμένο στο πιάτο με ταχίνι ή αλειμμένο σε ψωμί με ταχίνι, πρακτικές υψηλής θερμιδικής αλλά και θρεπτικής αξίας (Χατζηκώστας 1994, 113; Αποστολίδου- Ορφανίδου 1991). Τα *κιοφτέρκα*, τα οποία έφτιαχναν αφού έκοβαν σε κομμάτια τη μουσταλευριά (*παλουζέ*) και τη στέγνωναν στον ήλιο, ήταν ένα άλλο συνηθισμένο γλυκό που ήταν διαθέσιμο ολόχρονα (ΥΓΦΠΠ 2009; Κυπριανού Χρ. Σ. 1974, 298). Κάποια από αυτά συνόδευαν μαζί με καρύδια ή αμύγδαλα, τη *ζιβανία* (ΥΓΦΠΠ 2009). Ένα άλλο παραδοσιακό γλυκό που κατανάλωναν οι Κύπριοι, ήταν το λουκούμι. Το παραδοσιακό λουκούμι, ήταν γνωστό και ως *λίζον* και για σχεδόν ένα αιώνα (τέλη 19^{ου}/20^{ου} αι.) προσφερόταν ως κεραστικό στα καφενεία και στις οικίες της υπαίθρου (Χατζηκωστή 2008, 304-305). Λουκούμια παράγονταν σε οικοτεχνίες που υπήρχαν στη Γεροσκήπου, στα Λεύκαρα και στο Φοινί, ενώ συνεχίζουν να παράγονται και να καταναλώνονται μέχρι τις μέρες μας.



Εικόνα 16: Χαρουπόμελα (τερατσόμελα) διαθέσιμα στο εμπόριο (**Πηγή:** Αρχείο Β. Γιάγκου)

Εικόνα 17: Το παραδοσιακό παστελλάκι από τερατσόμελον (**Πηγή:** Αρχείο Β. Γιάγκου)

Η προσφορά γλυκών στην παραδοσιακή κοινωνία της Κύπρου συνδεόταν κυρίως με εξαιρετικά γεγονότα, γιορτές, ορόσημα του βίου, σημαδιακές πράξεις, αλλά και με την έναρξη ή λήξη σημαντικών εργασιών του γεωργικού κύκλου, όπως η χαρουποσυλλογή, η συγκομιδή ελιών, η σπορά και το τέλος του θερισμού. Στις επίπονες αυτές φάσεις του γεωργικού κύκλου, όπως τα «ποθήρκα» ή όταν εξαγόταν το πρώτο λάδι, το γλυκό εδεσματολόγιο ήταν πλούσιο και περιλάμβανε «ξεροτήανα», «πισίηες», «καττιμέρκα», «λαγκόπιτες» και «σακόπιτες» (Κυπρή, Πρωτοπαπά 2003, 291-296; Κυθραιώτου 2006, 7; Λεοντίου 1983, 154; Παπαχαραλάμπους 1975, 313).

5.2.5.1. Παραδοσιακά γλυκά κουταλιού:

Διαδεδομένα κυπριακά γλυκά ήταν τα «γλυκά του κουταλιού», τα οποία κατασκευάζονταν από διάφορα φρούτα ή καρπούς και από σιρόπι. Μετά τη λήξη της Βυζαντινής περιόδου όταν η ζάχαρη άρχισε να γίνεται αποδεκτή και προσιτή, οι Κύπριοι αντικατέστησαν σταδιακά το μέλι με αυτήν και έδειξαν αξιοπρόσεκτη προσήλωση στην κατασκευή γλυκών του κουταλιού σε όλους τους αιώνες που ακολούθησαν (Κυθραιώτου 2006, 4). Η κατασκευή των γλυκών γινόταν για την απόλαυση τόσο του φρούτου όσο και της γλυκιάς γεύσης που αυξανόταν με την μεγαλύτερη συγκέντρωση ζάχαρης, αλλά και για τη διατήρηση των φρούτων για μεγάλο χρονικό διάστημα, ειδικά σε εποχές που δεν ήταν διαθέσιμα (Παπαδόπουλος χ.χ.). Εξάλλου στην Κύπρο παράγονταν φρούτα σε μεγάλη ποικιλία και αφθονία. Μερικά γλυκά του κουταλιού κατασκευάζονταν από ώριμα φρούτα, άλλα από άγουρα φρούτα και καρπούς (σύκο, καρύδι) και άλλα από τις φλούδες

φρούτων, δημιουργώντας έτσι ένα μεγάλο και ποικίλο κατάλογο γλυκών του κουταλιού: σταφύλι, κεράσι, αμύγδαλο, καρύδι, σύκο, φοινίκι, κυδώνι αχλάδι, μήλο, καρπούζι, *κιτρόμηλο* (νεράντζι), *χρυσόμηλο*, *καϊσί*, περγαμόντο, φράπα, γκρέιπφρουτ, πορτοκάλι κ.ά (Παπαδόπουλος χ.χ.; ΥΓΦΠΠ 2009, 5-22). Γλυκά παρασκευάζονταν και από κάποια λαχανικά, όπως από μελιτζάνες, ντομάτες, κολοκυθάκια, λεμόνια (μικρά πράσινα) και καρότα αλλά και από πέταλα λουλουδιών και ανθούς δέντρων, όπως τα πέταλα της τριανταφυλλιάς και τους ανθούς της *κιτρομηλιάς* (ΥΓΦΠΠ 2009, 2). Η παρασκευή του κάθε γλυκού είχε και έχει τη δική του τεχνική καθώς και συγκεκριμένους κανόνες για την προετοιμασία και την εκτέλεση της συνταγής.

Η Magda Ohnefalsch-Richter αναφέρει ότι οι Ελληνοκύπριες ήταν πολύ καλές στην παρασκευή τέτοιων γλυκών, τα οποία χαρακτηρίζει πολύ εύγεστα και επίσης σημειώνει τη μεγάλη ποικιλία τέτοιων γλυκών: από αμύγδαλα, καρύδια, ροδάκινα, δαμάσκηνα, ρόδια, κεράσια, φοινίκια, ανθό και φύλλα τριανταφυλλιάς, ανθούς πορτοκαλιάς και λεμονιάς και από *μόσφιλο*. Αναφέρει επίσης, ότι τα γλυκά αυτά προσφέρονταν ως κεραστικά μαζί με ένα ποτήρι νερό και ακολούθως με ένα φλιτζανάκι τούρκικο καφέ στους ξένους, μια συνήθεια που είχαν κυρίως οι πιο εύπορες οικογένειες (σ.149). Έτσι, η παρασκευή τους απαιτούσε μεγάλη προσοχή, διότι τα γλυκά αυτά αποτελούσαν έκφραση φιλοξενίας και μαρτυρία νοικοκυροσύνης (Μιχαηλίδου 1970, 113-114). Το «*τραπτάρισμα*» (κέρασμα) για το καλωσόρισμα φίλων με ένα παραδοσιακό γλυκό κουταλιού και ένα ποτήρι παγωμένο νερό, είναι μια συνήθεια που συνεχίζεται μέχρι σήμερα από πολλές νοικοκυρές (ΥΓΦΠΠ 2009, 2; Μιχαηλίδου 1970, 113).



Εικόνα 18: Γλυκό καρπούζι. Παρασκευάζεται από τις φλούδες του καρπουζιού κατά τους καλοκαιρινούς μήνες (**Πηγή:** Αρχείο Β. Γιάγκου).



Εικόνα 19 (αριστερά): Γλυκό κιτρομηλάκι (πράσινο) (**Πηγή:** Αρχείο Β. Γιάγκου).

Εικόνα 20 (δεξιά): Γλυκό καρυδάκι, ένα από τα αγαπημένα και πιο εύγεστα γλυκά κουταλιού των Κυπρίων (**Πηγή:** Αρχείο Β. Γιάγκου).

5.2.6. Πρακτικές διατροφής και διατροφικές συνήθειες κατά τη νηστεία:

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι στις διατροφικές συνήθειες των Ελληνοκυπρίων αποκρυσταλλώνονται πρακτικές που σαφώς συνδέονται με τους διατητητικούς περιορισμούς της Εκκλησίας. Η Ελληνορθόδοξη Εκκλησία επέβαλλε πολλές μέρες και μακρές περιόδους νηστείας, κατά τις οποίες οι πιστοί έπρεπε να την ακολουθούν αυστηρά (Rizopoulou-Egoumenidou, Michaelides 2002). Αν και το γεγονός αυτό ήταν δύσκολο και κατά κάποιο τρόπο περίπλοκο, εντούτοις οι πιστοί κατόρθωναν να διαφοροποιούν τις διατητητικές αλλά και ειδικότερα τις γευματικές τους συνήθειες και να προσαρμόζονται στις λιγότερες επιλογές τροφίμων καθώς και κατ' επέκταση στα αυστηρά πλαίσια της νηστείας. Μάλιστα, κατάφερναν να αναπτύσσουν και να δημιουργούν πολλές παραλλαγές στην παρασκευή τόσο των φαγητών όσο και των γλυκών, ώστε να μην περιέχονται σε αυτά ζωικές τροφές ή ακόμα και λάδι.

Διαπιστώνουμε για παράδειγμα ότι στο χωράφι οι χωρικοί συμπλήρωναν πολλές φορές το τυπικό γεύμα που αποτελούταν από ψωμί κι ελιές, με σύκα, σταφίδες, *μάτσες* (αποξηραμένα σταφύλια) και ξηρούς καρπούς, μια πρακτική που ταίριαζε στη νηστεία (Χατζιωνάς 1970, 118). Τις ημέρες της νηστείας καταναλώνονταν και εποχιακά φρούτα, για παράδειγμα στο ορεινό χωριό Άλωνα, σταφύλι, ρόδι, κυδώνι, αχλάδια και *ζίζυφα*. Μια άλλη συνηθισμένη πρακτική ήταν η κατανάλωση κάποιων ιδιαίτερων ζυμαρικών, τα οποία καταλάωναν και σα γεύμα αλλά και ως επιδόρπιο και πηνόταν αρχικά σε νερό και στη συνέχεια σε μέλι της μέλισσας ή χαρουπόμελο ή *έψημα* (Κυπρή, Πρωτοπαπά 2003, 259-267; Μιχαλοπούλου-Χαραλάμπους 1998, 333). Τα ζυμαρικά

αυτά ήταν τα *τουμάτσια* (λαζάνια) και τα *τερτζελούδκια* και συνήθιζαν να τα καταναλώνουν τις ημέρες της νηστείας και ειδικότερα όταν δεν επιτρεπόταν το λάδι. *Τερτζελούδκια* ονομάζονταν συνήθως στις πεδινές περιοχές του νησιού, όπου και χρησιμοποιούσαν κυρίως το χαρουπόμελο για την παρασκευή τους, σε αντίθεση με τις ορεινές περιοχές που επικρατούσε η ονομασία *κουλλουρούδκια* και στην περίπτωση αυτή χρησιμοποιούσαν ως επί το πλείστον το *έψημαν*, το οποίο υπήρχε άφθονο στις περιοχές αυτές (κυρίως στα αμπελοχώρια) (Κυπριανού Χρ. Σ. 1974, 298; Αποστολίδου- Ορφανίδου Ε, 1991; Μιχαηλίδου 1970, 116). Τα *κουλλουρούδκια* συνήθιζαν να τα παρασκευάζουν και να τα καταναλώνουν την ημέρα της γιορτής της Αγίας Βαρβάρας (4 Δεκεμβρίου), που εμπίπτει και στις ημέρες των νηστειών, και τότε ονομάζονταν *βαρβαρούδκια* (Κυπριανού Χρ. Σ. 1974, 298). Χαρουπόμελο συνήθιζαν επίσης να καταναλώνουν τις ημέρες της νηστείας, αλειμμένο σε ψωμί με ταχίνι, ενώ ακόμη το πρόσθεταν στο *πουργουρένιο* πιλάφι, τις μέρες που δεν επιτρεπόταν η κατανάλωση λαδιού (Χατζηκώστας 1994, 113; Αποστολίδου- Ορφανίδου Ε, 1991). Στην πόλη του Βαρωσιού, της Αμμοχώστου δηλαδή, συνήθιζαν οι γιαγιάδες κυρίως, τις ημέρες της νηστείας, να φτιάχνουν ένα είδος χαλβά από σμιγδάλι και χαρουπόμελο, στον οποίο προσέθεταν από πάνω καβουρδισμένα αμύγδαλα (Μιχαηλίδου 1970, 116).

Ένα φαγητό που οι μελετητές αναφέρουν ότι παρασκευαζόταν κατά τη διάρκεια των νηστειών - κυρίως την Καθαρά Δευτέρα και τη Μεγάλη Εβδομάδα - στα χωριά της επαρχίας Κερύνειας ήταν το λεγόμενο *κουτσιοζούμιν*, ένα αλάδωτο φαγητό που περιείχε ζωμό κουκιών και ξύδι (Χατζηκώστας 1986, 106). Η λέξη *κουτσιοζούμια* απέκτησε ειρωνική σημασία στην καθομιλουμένη και περιγράφει τα φαγητά των νοικοκυρών που τσιγκουνεύονταν το λάδι. Κατά τις παρατεταμένες περιόδους νηστείας, οι Κύπριοι χρησιμοποιούσαν κάποιες φορές στο μαγείρεμα αντί του «ελαίου της ελαίας» σησαμέλαιο, το οποίο επίσης παραγόταν στο νησί (Σακελλαρίου 1890, 239). Το σησάμι ήταν αρκετά διαδεδομένο σε αρκετές περιοχές του νησιού και εκτός από την παραγωγή σησαμέλαιου χρησιμοποιόταν και στην κατασκευή διαφόρων ζυμωμάτων, όπως ψωμιών, κουλουριών και παξιμαδιών, γλυκισμάτων και κολλύβων για μνημόσυνα και γιορτές (Πέτσα 1982, 193; Κυπριανού Π. Χρ. 1989, 109). Μάλιστα, στις αγορές των πόλεων σημειωνόταν πλατιά κατανάλωση σησαμιού, ειδικότερα τις γιορτές των Χριστουγέννων και του Πάσχα (Πέτσα 1982, 193). Διαδεδομένη ήταν και η χρήση του αντί του βουτύρου στα φαγητά, στα οποία μάλιστα προσέδιδε ωραία γεύση και άρωμα (Πέτσα 1982, 193). Τέλος, από τα υπολείμματα του σησαμέλαιου οι *σαμολαδιτζήδες* κατασκεύαζαν τον *κούσβο* και τον *χαλουβά* (χαλβά), δύο νηστήσιμα γλυκά που τύχαιναν ευρείας κατανάλωσης κατά το διάστημα της σαρακοστής (Πέτσα 1982, 193).

5.2.7. Σχολιασμός των διατροφικών και γευματικών συνηθειών και τοπικές απόψεις:

Όπως αναφέρθηκε, ξεχωριστό ρόλο στη διατροφή των Κυπρίων είχαν τα όσπρια, τα οποία είναι αναπόσπαστο κομμάτι όχι μόνο της κυπριακής, αλλά και της ευρύτερης μεσογειακής κουζίνας. Για τους ασθενέστερους οικονομικά χωρικούς, τα όσπρια αποτελούσαν πρώτιστη πηγή πρωτεΐνης και σημαντική πηγή πολλών άλλων απαραίτητων θρεπτικών συστατικών. Αντίστοιχα και στην Κύπρο, τα όσπρια - με κυρίαρχα τα κουκιά - αποτελούσαν την πρώτιστη πηγή διαιτητικής πρωτεΐνης (Gass 1996). Η σημασία των οσπρίων σταδιακά περιορίστηκε κατά πολύ μετά το 1960, οπότε και σημειώθηκε μια σημαντική μείωση της κατανάλωσης τους στην Κύπρο (Gass 1996). Τα όσπρια είναι τρόφιμα πλούσια σε θερμίδες που παρέχουν υδατάνθρακες βραδείας απορρόφησης. Συμπληρώνοντας τα όσπρια με δημητριακά, κόνδυλους και ελαιούχους καρπούς, οι Κύπριοι χωρικοί εξασφάλιζαν πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, πιθανόν εφάμιλλη με τη ζωική. Οι μαγειρικοί συνδυασμοί που καταγράφηκαν για τα κουκιά, όπως μαζί με φρέσκα αμύγδαλα ή με κολοκάσι (Χατζηκώστας 1986, 105-106), είναι μερικά μόνο παραδείγματα για το πως η θρεπτική αξία των γευμάτων που οι φτωχοί χωρικοί κατανάλωναν μπορούσε να βελτιωθεί μέσω της συμπληρωματικότητας των πρώτων υλών. Οι ίδιοι οι Κύπριοι, αν και δυσφορούσαν από την μονοτονία της τακτικής κατανάλωσης κουκιών, τα εκτιμούσαν τόσο για τις θρεπτικές («Τα κουτσιά πιάνουν») όσο και για τις γευστικές τους ιδιότητες («Εν' γλυτζειά», «Εν' μελούδκια») (Χατζιωνάς 1970, 118).

Οι Κύπριοι έτρεφαν μεγάλη εκτίμηση για τα φρούτα. Είναι χαρακτηριστικό ότι στα σταφύλια, τα σύκα και τα *ζίζυφα* βασιζόταν το ειδικό διαιτολόγιο το οποίο, κατά τη λαϊκή παράδοση, βοηθούσε στην ανάρρωση των ασθενούντων (Χατζιωνάς 1970, 119). Το σταφύλι ειδικότερα, κατείχε σημαντική θέση στο διαιτολόγιο των Κυπρίων. Πολλά παραδοσιακά προϊόντα παρασκευάζονταν από το χυμό σταφυλιού, όπως ο *παλουζέζ*, ο *σουτζιούγκκος*, το *κιοφτέρι* και το *έψημα* (ΥΓΦΠΠ 2009). Το *έψημα* είναι ο συμπυκνωμένος μούστος (πετιμέζι) που φτιαχνόταν από μαύρα σταφύλια και είναι ένα από τα παραδοσιακά προϊόντα της Κύπρου που έλκουν την καταγωγή τους στην αρχαιότητα, έχοντας ιστορία δύο χιλιετιών. Με αυτή την ονομασία ήταν γνωστό το πετιμέζι από την αρχαιότητα. Το σταφύλι και τα μη αλκοολούχα προϊόντα του καταναλώνονταν συστηματικά, αλλά ακόμη περισσότερο σε περιόδους νηστείας, ως μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής.

Οι Κύπριοι αγαπούσαν το κρασί για το οποίο έλεγαν «Πίνε κρασίν να ματώσεις (να κάμεις αίμα), να 'σης ζωήν», «Το κρασί κρατεί», «Το κρασί ανασταίνει» (Χατζιωνάς 1970, 118).

Έξαλλου η οινοποσία αποτελούσε μια πανάρχαια παράδοση για τους Κυπρίους (Michaelides 1998, 34-35). Όπως είναι γνωστό το κρασί και ειδικότερα το αλκοόλ ενέχει σημαντικές ευεργετικές επιδράσεις. Η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ κυρίως με τη μορφή κόκκινου κρασιού, δρα προστατευτικά και προληπτικά ενάντια στη στεφανιαία νόσο αλλά και σε πολλές μορφές καρκίνου (Saremi 2008; Sinkiewicz 2009).

Είναι ευρέως αποδεκτό ότι μια δίαιτα που χαρακτηρίζεται από υψηλή κατανάλωση λαχανικών, φρούτων, οσπρίων και δημητριακών, μέτρια κατανάλωση ψαριού, γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων, κυρίως με τη μορφή τυριού, χαμηλή κατανάλωση κρέατος και προϊόντων του και χαμηλή κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών με αντίστοιχη υψηλή κατανάλωση μονοακόρεστων μαζί με μια μέτρια πρόσληψη αλκοόλ, κυρίως με τη μορφή κρασιού μαζί με τα γεύματα έχει συσχετισθεί με μείωση της συχνότητας εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων συμπεριλαμβανομένου της στεφανιαίας καρδιακής νόσου και της αθηροσκλήρωσης (Fragoroulou 2009). Η διατροφή των Κυπρίων πληρούσε τα πιο πάνω χαρακτηριστικά; εξαίρεση αποτελεί η κατανάλωση ψαριού που φαίνεται ότι ήταν σπάνια. Οι λίγες αναφορές που γίνονται στο ψάρι αφορούν κυρίως συντηρημένες μορφές, σε υγρή ή ξηρή άλμη ή σε κονσέρβες (Ξιούτας 1978, 358). Τα ψάρια του βαρελιού (συντηρημένα σε υγρή άλμη) ήταν αρκετά γνωστά στους Κυπρίους του περασμένου αιώνα, ενώ τα τελευταία χρόνια δεν είναι καθόλου διαδεδομένα και τα είδη αυτά ήταν η *λατζέρτα*, η παλαμίδα και το σκουμπρί. Είδη όπως η ρέγγα, η αντζούγια, η *τσαρτέλλα* (σαρδέλα), το *ασσέλιν* (χέλι) και ο τσίρος συντηρούνταν σε ξηρή άλμη. Οι Κύπριοι ονόμαζαν τα συντηρημένα σε κονσέρβες ψάρια *κουτοτσάρτελλα*, ασχέτως από το είδος του ψαριού που περιείχαν και ειδικότερα αυτά περιείχαν μικρά ψάρια όπως ο τόνος, ο *σαλμός*, οι αντζούγιες κ.ά., ενώ με αυτά συνόδευαν πολλές φορές και τα όσπρια, πρακτική η οποία επιβιώνει και στις μέρες μας, όπου οι περισσότεροι μαζί με τα βρασμένα κυρίως όσπρια καταναλώνουν και τόνο σε κονσέρβα, αντζούγιες ή σαρδέλες (βλ. εικόνα 22) (Ξιούτας 1978, 358). Στις παράλιες περιοχές βέβαια, η κατανάλωση ψαριών και ειδικότερα φρέσκων ψαριών και θαλασσινών ήταν συχνότερη. Ο σκάρος (*Euscarus Gretensis*) ήταν πολύ γνωστός στα βόρεια παράλια του νησιού και μαγειρευόταν *οφτός* στα κάρβουνα αλλά και συχνά γιαχνί στην κατσαρόλα (Εκδόσεις «Ριζοκάρπασον» 2010). Αναφορές υπάρχουν όμως και για κατανάλωση ψαριών και θαλασσινών του γλυκού νερού σε μη παραθαλάσσιες περιοχές. Συγκεκριμένα, οι κάτοικοι της κατεχόμενης κωμόπολης της Κυθρέας της επαρχίας Λευκωσίας, εμπλούτιζαν τη δίαιτά τους με *ασσέλια* (χέλια) και καβούρια, τα οποία εξασφάλιζαν από το Κεφαλόβρυσο του χωριού (Πετάση 1992, 256). Μάλιστα τα *ασσέλια* θεωρούνταν από τους Κυθρεώτες ιδανικός μεζές μαζί με το κρασί (Πετάση 1992, 256). Αντίστοιχα,

ασσέλια καταναλώνονταν επίσης και από τους κατοίκους της Σκυλλούρας (κατεχόμενο χωριό της επαρχίας Λευκωσίας), τα οποία εξασφάλιζαν από το Διπλοπόταμο, ανατολικά του χωριού Δένεια (Θεοδώρου 2009, 128).

Οι εντυπώσεις της Magda Ohnefalsch-Richter που έφτασε στην Κύπρο το 1894 μαζί με τον αρχαιολόγο σύζυγό της, μας μεταφέρουν τη γυναικεία ματιά για τις συνήθειες διατροφής των Κυπρίων στο τέλος του 19^{ου} αιώνα: «οι κάτοικοι ... τρώνε λίγο κρέας και ζουν πραγματικά καταναλώνοντας πολύ ψωμί, φρούτα, λαχανικά, σαλάτες, αυγά και γάλα. Ιδιαίτερα καταναλώνουν πολύ γάλα όξινο, δηλαδή ξινό γάλα προβάτου, που στη τούρκικη γλώσσα λέγεται yoghurt. Το κουτάλι στέκεται όρθιο σ' αυτό το παχύ και εύγεστο γάλα, που παρασκευάζεται με ειδικό τρόπο.» Στις πρακτικές αυτές η Ohnefalsch-Richter απέδωσε και τη μακροζωία των Κυπρίων, η οποία της προκάλεσε εντύπωση (σ.153). Η μορφωμένη αυτή γερμανίδα κατέγραψε τις παρατηρήσεις της για τον «ιδιαιτερο κόσμο της Κύπρου» χωρίς να διαφοροποιεί τους Έλληνες από τους Τούρκους κατοίκους και η μαρτυρία της αποτυπώνει τις συνιστώσες μιας λιτής διατροφής που στηριζόταν στην αυτοκατανάλωση. Ο Άγγλος περιηγητής B. Stewart (~1880) επίσης περιγράφει τη δίαιτα των Κύπριων να είναι κυρίως φυτοφαγική, βασισμένη στις ελιές, τα όσπρια, τα κρεμμύδια, το ψωμί, το τυρί και τα λαχανικά, ενώ παρουσιάζει το κρέας να απουσιάζει σχεδόν από τη διατροφή τους, αφού όπως αναφέρει δεν είχαν τη δυνατότητα να προμηθευτούν ακόμη κι ούτε το φτηνό αρνίσιο κρέας (Stewart 1908).

Τέσσερις δεκαετίες αργότερα (1938) το Βρετανικό Υπουργείο Αποικιών κατέληξε σε ριζικά διαφορετικά πορίσματα ως προς την επάρκεια της διαίτας των ντόπιων. Συγκεκριμένα, η *Επιτροπή επί της Διαίτης του Κυπριακού Λαού* έχοντας καταγράψει την μικρή κατανάλωση τροφίμων ζωικής προέλευσης στο νησί, κατέληξε στο συμπέρασμα «....ότι ο λαός της Κύπρου στη διατροφή του στερείται πρωτεϊνών που αποτελούν βασικό στοιχείο» (Χατζηκωστή 2008, 287-288). Παρά ταύτα, οι βρετανοί επιστήμονες της εποχής δεν εντόπισαν υποσιτισμό και νόσο λόγω ελλειπών διατροφής και σημείωσαν ότι «... αν έλειπε ο ζωογόνος ήλιος και το ωραιότατο κλίμα – ο λαός της Κύπρου - θα υφίστατο σοβαρό κλονισμό της υγείας του». Τέλος η επιτροπή, πιθανόν προβάλλοντας τα ευρωπαϊκά πρότυπα κατανάλωσης, υπογράμμισε ιδιαίτερα την «ανάγκη να ληφθεί ξεχωριστή μέριμνα διά την μαθητιώσα νεότητα, η οποία στερείται γάλακτος και τρέφεται ανεπαρκέστατα» (Χατζηκωστή 2008, 287-288).

Κεφάλαιο 6ο

Διαιτητικές συνήθειες των σύγχρονων Κυπρίων:

Μετά την ανεξαρτησία της, το 1960, η Κύπρος γνώρισε ραγδαία ανάπτυξη και μεγάλη οικονομική άνθιση, οι οποίες προκάλεσαν με τη σειρά τους ριζικές αλλαγές σε μια παραδοσιακή κοινωνία, η οποία είχε παραμείνει αμετάβλητη για πολλούς αιώνες (Rizopoulou-Egoumenidou 2010, 6). Ωστόσο, ο ρυθμός της ανάπτυξης αυτής (ηλεκτρισμός, καλύτερη συγκοινωνία, άλλες ευκαιρίες για μια σύγχρονη και άνετη ζωή) ήταν αργός κυρίως στην ύπαιθρο, η οποία διατήρησε την παραδοσιακή της φυσιογνωμία, σε αντίθεση με τα αστικά κέντρα, τα οποία υιοθέτησαν πρώτα τις νέες αυτές αλλαγές. Κατά συνέπεια, παρατηρήθηκαν σημαντικές αλλαγές στον τρόπο ζωής, στην ενδυμασία και φυσικά στη διατροφή. Κρίνεται απαραίτητο όμως να σημειωθεί ότι οι καινοτομίες αυτές δεν επηρέασαν στον ίδιο βαθμό όλες τις κοινωνικές ομάδες· ενώ οι εύποροι πολίτες φαίνεται να υιοθετούν πρώτοι το δυτικό τρόπο ζωής. Η ανάπτυξη αυτή του βιοτικού επιπέδου σταδιακά άρχισε να επηρεάζει τις διαιτητικές συνήθειες ενός μεγάλου μέρους του πληθυσμού, μέσω της βελτίωσης των μέσων επικοινωνίας, της βιομηχανοποίησης της παραγωγής και της διάνοιξης των εμπορικών συναλλαγών, κυρίως των εισαγωγών. Επιπρόσθετα, η χρήση των σύγχρονων μεθόδων καλλιέργειας, οι αλλαγές στους τρόπους επεξεργασίας, μεταφοράς και διάθεσης των προϊόντων, άλλαξαν τελείως τον χαρακτήρα της παραδοσιακής γεωργίας και συγχρόνως κάθε πτυχή της παραδοσιακής ζωής (Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου 2008). Κατά συνέπεια, η μέχρι τότε αυτάρκης παραδοσιακή κοινότητα μετατρέπεται σταδιακά σε μια σύγχρονη καταναλωτική κοινωνία. Ακόμη, η ανάπτυξη του τουρισμού αλλά και ο συνεχής μεγαλύτερος αριθμός Κυπρίων φοιτητών στο εξωτερικό, διαδραμάτισαν καθοριστικό ρόλο στην εισαγωγή και αφομοίωση διατροφικών στοιχείων και συμπεριφορών από ξένους λαούς.

Οι διαιτητικές συνήθειες των Κυπρίων μετά το 1960 έχουν αλλάξει ριζικά. Τα δημητριακά τα όσπρια, τα γαλακτοκομικά προϊόντα (κυρίως τα τυριά), τα λαχανικά και τα φρούτα ανέκαθεν κάλυπταν σε μεγάλο βαθμό τις ενεργειακές ανάγκες των Κυπρίων, ενώ το κρέας ήταν σπάνιο και η κατανάλωση του περιοριζόταν σε ειδικές περιστάσεις. Μάλιστα τα όσπρια αποτελούσαν την πρώτιστη πηγή διαιτητικής πρωτεΐνης πριν το 1960 (Gass 1996). Ωστόσο, η σημασία των οσπρίων σταδιακά περιορίστηκε κατά πολύ μετά το 1960, οπότε και σημειώθηκε μια σημαντική μείωση της κατανάλωσης τους στην Κύπρο (Gass 1996; ΥΓΦΠΠ 2008), με παράλληλη αύξηση της

κατανάλωσης κρέατος και άλλων ζωικών προϊόντων και συνεπώς με την αύξηση της κατανάλωσης κορεσμένου λίπους. Εκτός, από την αύξηση της κρεατοφαγίας, αυξήθηκε κατά πολύ η κατανάλωση ζάχαρης. Δραματικές αλλαγές στη διαίτα των Κυπρίων παρουσιάζονται κυρίως τις τελευταίες δύο δεκαετίες, αφού οι πρακτικές διατροφής που ακολουθούν αποκλίνουν σε μεγάλο βαθμό από το πρότυπο της Μεσογειακής διατροφής, όπως άλλωστε επισημαίνει και μία επιδημιολογική έρευνα η οποία διεξάχθηκε από τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου, σε τυχαίο δείγμα 1000 ατόμων (ηλικίας 18-80 ετών) και διήρκεσε τρία χρόνια (<http://www.cydadiet.org/>). Σύμφωνα με την έρευνα αυτή, οι διατροφικές συνήθειες των Κύπριων πολιτών έχουν πολλά κοινά με τις διατροφικές συνήθειες του δυτικού κόσμου, όπως των Αμερικάνων, κάτι το οποίο είναι ιδιαίτερα ανησυχητικό αφού η Μεσογειακή διατροφή φαίνεται να έχει αντικατασταθεί από τα δυτικά αυτά πρότυπα, ενώ οι Κύπριοι φαίνεται να καταναλώνουν πολύ συχνά φαγητό εκτός σπιτιού και συγκεκριμένα φαγητά τύπου φαστ φουντ (fast food). Η τριετής επιδημιολογική έρευνα του Συνδέσμου Διαιτολόγων Κύπρου έχει μάλιστα επικεντρωθεί και στις διατροφικές συνήθειες των Κύπριων πολιτών. Στην ερώτηση πόσο συχνά τρώνε εκτός σπιτιού (εστιατόριο, take-away, fast food), το 23% των Κυπρίων απάντησε δύο με τρεις φορές την εβδομάδα, ενώ το 5% των Κυπρίων τρώει εκτός σπιτιού καθημερινά. Ανησυχητικό εύρημα είναι επίσης το γεγονός ότι το 34% των Κυπρίων προσθέτει αλάτι στο ήδη αλατισμένο φαγητό.

Όπως είναι εμφανές από τα προηγούμενα στοιχεία, οι διατροφικές συνήθειες των σύγχρονων Κυπρίων διαφοροποιήθηκαν πολύ, σε σχέση με τις διατροφικές συνήθειες των προγόνων τους, ενώ η παραδοσιακή κουζίνα τροποποιήθηκε και προσαρμόστηκε στα νέα δεδομένα. Πολλά παραδοσιακά πιάτα εγκαταλείφθηκαν, ενώ η κυπριακή κουζίνα εμπλουτίζεται συνεχώς από ξένα στοιχεία και επιδράσεις. Το ψωμί και το χαλούμι - στα οποία κατά τους παλαιότερους αιώνες στηριζόταν η διατροφή των Κυπρίων - καλύπτουν και σήμερα σημαντικό μέρος των ημερήσιων ενεργειακών αναγκών στο διαιτολόγιο των Κυπρίων. Ωστόσο, το σπιτικό ψωμί αποτελεί πλέον εξαίρεση, αφού ελάχιστα νοικοκυριά ζυμώνουν τα δικά τους ψωμιά και οι περισσότεροι προμηθεύονται τα ψωμιά τους από φούρνους. Κάτι αντίστοιχο συμβαίνει και με το χαλούμι, είδος το οποίο έχει βιομηχανοποιηθεί τον τελευταίο αιώνα (Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου 2008, 419; Rizopoulou-Egoumenidou 2010, 7). Παρόλα αυτά σε πολλά αγροτικά νοικοκυριά ακόμη παρασκευάζεται το χαλούμι με τον παραδοσιακό τρόπο για κατανάλωση αλλά και για πώληση (Rizopoulou-Egoumenidou 2010, 7; Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου, 422). Σημαντικό όμως για την διατήρηση της διατροφικής μας κουλτούρας και παράδοσης, είναι το γεγονός ότι πολλές κυπριακές οικογένειες επιμένουν στη διατήρηση και συνέχιση της οικιακής παρασκευής και κατανάλωσης

φαγητών, σε εποχές που το έτοιμο φαγητό, τα εστιατόρια και οι ταβέρνες είναι πολύ διαδεδομένα (Rizopoulou-Egoumenidou 2010, 7). Η πλειοψηφία τουλάχιστον των Κυπρίων σήμερα, γευματίζει στο σπίτι και περιορίζει την κατανάλωση έτοιμου φαγητού σε μερικές φορές τη βδομάδα ή ακόμη και το μήνα. Σύμφωνα με την έρευνα μόνο ένα 5% τρώει καθημερινά εκτός σπιτιού, και πιθανώς στο ποσοστό αυτό να ανήκουν περισσότερο κάτοικοι πόλεων και νεαρά κυρίως άτομα, τα οποία αρέσκονται περισσότερο στην κατανάλωση έτοιμου φαγητού, είτε λόγω γευστικών προτιμήσεων και προσωπικών επιλογών, είτε λόγω έλλειψης χρόνου και απειρίας στη μαγειρική. Ειδικότερα οι κάτοικοι των αστικών κέντρων έχουν περισσότερες ευκαιρίες και επιλογές στην κατανάλωση έτοιμου φαγητού, ενώ κάποιες φορές οι κατάλογοι (menu) εστιατορίων και φαστφουντάδικων με την υπηρεσία της κατ' οίκον διανομής του φαγητού είναι πολύ δελεαστικοί και με πολλές επιλογές φαγητών, ακόμα και γλυκών. Αντίθετα οι κάτοικοι χωριών γευματίζουν συχνότερα στο σπίτι, ενώ παράλληλα διατηρούν κάποιες πρακτικές της παραδοσιακής διαίτας όπως η συχνότερη κατανάλωση οσπρίων και άλλων παραδοσιακών εδεσμάτων. Επιπρόσθετα, στην κοινωνία της Κύπρου διατηρούνται ακόμη ισχυροί οικογενειακοί δεσμοί, έτσι πολλές φορές οι μητέρες ή οι γιαγιάδες αναλαμβάνουν την προετοιμασία των γευμάτων για όλα τα μέλη της οικογένειας (παιδιών, νέων ζευγαριών και εγγονιών), δίνοντας τους έτσι την ευκαιρία να απολαμβάνουν στο διαιτολόγιο τους μια μεγάλη ποικιλία εδεσμάτων οικιακής παρασκευής. Καθημερινά πιάτα αποτελούν το **πουργούρι πιλάφι** συνοδευόμενο σχεδόν πάντα με γιαούρτι, τα μαυρομάτικα φασόλια συνοδευόμενα με βρασμένα σέσκουλα (**λουβκιά με τα λάχανα**) και σερβιρισμένα με λαδολέμονο, οι φακές **μουτζιέντρα**, είδος πιαφιού από φακές, ρύζι και τσιγαρισμένο κρεμμύδι που σερβίρεται με λαχανικά εποχής και μαύρες ελιές, οι κεφτέδες, τα άγρια χόρτα και λαχανικά τηγανιτά με αυγά (αγρέλια, *στρουθοούθκια*, αγκινάρες άγριες και μη, κολοκυθάκια κ.ά.) (ΥΓΦΠΠ 2006, 8-9, 20, 29; Rizopoulou-Egoumenidou 2010, 7-8; ΥΓΦΠΠ 2008). Στο εδεσματολόγιο του Σαββάτου, της Κυριακής και των γιορτών περιλαμβάνονται πιο σύνθετα και σαφώς πιο νόστιμα φαγητά όπως τα **κουπέπια**, που είναι τα ντολμαδάκια με αμπελόφυλλα και με γέμιση από κιμά και ρύζι, τα **παραγεμιστά**, διάφορα δηλαδή λαχανικά που περιέχουν μέσα την ίδια γέμιση με τα **κουπέπια**, τα σουβλάκια και τα **σιεφταλιά** συνοδευόμενα από σαλατικά στην κυπριακή πίτα, το στιφάδο, βοδινό ή κουνέλι μαγειρεμένο με μπόλικά κρεμμύδια, ξύδι και κρασί, τα «**μακαρόνια του φούρνου**» (παστίτσιο), τα **αφέλια**, μικρά κομμάτια χοιρινού μαριναρισμένα σε κρασί και ξηρό κόλιανδρο και στη συνέχεια τηγανισμένα και σβησμένα με τα υλικά της μαρινάδας τους, ο **ταβάς**, έδεσμα από μικρά κομμάτια κρέατος, πατάτας και λαχανικών, στα οποία έχει προστεθεί κύμινο (κυπρ: *αρτυσιά*) και έχουν ψηθεί σε παραδοσιακό πήλινο δοχείο, το **οφτόν κλέφτικον**, κρέας ψημένο στον

παραδοσιακό φούρνο και τέλος αδιαμφισβήτητα η κυπριακή **σούβλα**, που είναι μεγάλα κομμάτια αρνίσιου ή χοιρινού κρέατος (ακόμη και κοτόπουλου) τα οποία περνούν σε σουβλες και τα ψήνουν στα κάρβουνα που περιέχονται σε μια μεταλλική κατασκευή, τη γνωστή *φουκού* (ΥΓΦΠΠ 2006, 26-30, 36-37, 40-42; Rizopoulou-Egoumenidou 2010, 7-8). Τα εδέσματα αυτά έχουν την ευκαιρία να τα δοκιμάσουν οι ξένοι επισκέπτες αλλά και οι ντόπιοι και σε πολλές παραδοσιακές ταβέρνες που υπάρχουν στο νησί.



Εικόνα 21: Φακές μοντζιέντρα. Ένα συνηθισμένο πιάτο του σήμερα (**Πηγή:** Αρχείο Β. Γιάγκου).



Εικόνα 22: Λουβί φρέσκο συνοδευμένο με βρασμένο *πάλκαπο* κολοκύθι, μαύρες ελιές, κρεμμύδι, τόνο κονσέρβας και λαχανικά. Ένα πολύ συνηθισμένο φαγητό κατά τους καλοκαιρινούς μήνες (**Πηγή:** Αρχείο Β. Γιάγκου).

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μεγάλη αύξηση της κατανάλωσης κρέατος και άλλων τροφίμων ζωικής προέλευσης. Μεγάλη μερίδα του πληθυσμού καταναλώνει καθημερινά κρέας, πολλές φορές μάλιστα και κόκκινο κρέας, πρακτική που δε συνάδει με την παραδοσιακή κυπριακή διατροφή, στην οποία το κρέας και ειδικότερα το κόκκινο κρέας καταναλωνόταν πολύ σπάνια. Μια άλλη αλλαγή που σημειώνεται είναι η συνήθεια των σύγχρονων Κυπρίων να καταναλώνουν καθημερινά αρκετή ζάχαρη, αναψυκτικά και γλυκά, κυρίως ξενόφερτα, υψηλά σε κορεσμένα λίπη και ζάχαρη, σοκολάτες και παγωτά, εγκαταλείποντας σχεδόν ολοσχερώς τα παραδοσιακά αλλά και θρεπτικά κυπριακά γλυκά που αναφέρθηκαν επανειλημμένα στην παρούσα εργασία. Ειδικότερα το *έψημα* και το *χαρουπόμελο* είναι σχεδόν άγνωστα στη νέα γενιά, η οποία χρησιμοποιεί ως αποκλειστική γλυκαντική ύλη τη ζάχαρη. Ακόμη, αρκετοί Κύπριοι καταναλώνουν αναψυκτικά μαζί με τα γεύματα τους, σε αντίθεση με τους προγόνους τους που συνόδευαν τα γεύματα τους κυρίως με κρασί ή νερό.

Η νηστεία αποτελούσε ένα καθοριστικό παράγοντα στη διαμόρφωση των διαιτητικών συνηθειών και επιλογών των Κυπρίων κατά τους περασμένους αιώνες. Οι μέρες νηστείας ανέρχονταν περίπου στις μισές μέρες του χρόνου και οι Κύπριοι την ακολουθούσαν αυστηρά, καταναλώνοντας πολύ περιορισμένα είδη τροφίμων. Σήμερα, η νηστεία δεν τηρείται με τόση ευλάβεια - εκτός φυσικά από τα μοναστήρια και τις εκκλησιαστικές κοινότητες - και ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού ακολουθεί νηστεία μόνο μερικών μερών για να λάβει τη Θεία Κοινωνία, κυρίως λίγο πριν τα Χριστούγεννα και το Πάσχα (Rizopoulou-Egoumenidou, Michaelides 2002). Κατά συνέπεια, δεν υπάρχουν κάποιοι διαιτητικοί περιορισμοί, γεγονός που οδηγεί επίσης στη συχνή ή και καθημερινή κατανάλωση κρέατος και άλλων ζωικών τροφίμων.

Οι διαιτητικές αυτές συνήθειες που ανέπτυξαν οι Κύπριοι τις τελευταίες δεκαετίες φαίνεται να συνδράμουν σε μεγάλο βαθμό στην αύξηση της παχυσαρκίας και στην εμφάνιση διαφόρων παθήσεων. Πέραν από τις διαιτητικές συνήθειες ευθύνονται και άλλοι παράγοντες για την επιδημία αυτή, όπως η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας. Στην Κύπρο το γενικό δείγμα ομοιάζει με εκείνα των αναπτυγμένων ή των αναπτυσσόμενων χωρών, όπου οι πολίτες καταναλώνουν όλο και περισσότερο φαγητό και η χειρονακτική εργασία μειώνεται όλο και περισσότερο σε σχέση με το παρελθόν, ενώ ένα μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού, ακόμη και μαθητές είναι υπέρβαροι και παχύσαρκοι, ενώ παθήσεις όπως ο διαβήτης, η υπέρταση, το μεταβολικό σύνδρομο και τα καρδιαγγειακά νοσήματα φαίνεται να ακμάζουν.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΣΥΖΗΤΗΣΗ:

Οι πρακτικές διατροφής που παρουσιάστηκαν στην παρούσα εργασία ανάγονται σε συμπεριφορές που διαμορφώθηκαν σε συνθήκες ανάγκης. Οι διατροφικές και γευματικές συνήθειες των Κυπρίων όμως συνεχώς τροποποιούνται και εξελίσσονται ως απόκριση στις συνεχείς αλλαγές του πολιτισμικού και φυσικού περιβάλλοντος. Η εργασία αυτή αποτελεί μια πρώτη προσπάθεια παρουσίασης αποτελεσμάτων και δεδομένων για τις πρακτικές διατροφής και τα γεύματα των κατοίκων της Κύπρου στο πέρασμα των αιώνων. Ωστόσο, για να συγκροτηθούν με περισσότερη αξιοπιστία οι παραδοσιακές γευματικές συνήθειες των Κυπρίων κυρίως κατά το πρόσφατο παρελθόν, είναι απαραίτητη η συμπλήρωση της πιο πάνω εργασίας και με δεδομένα από έρευνα πεδίου.

Η διαμόρφωση της διαίτας μιας κοινωνίας ή ενός λαού επηρεάζεται αναγκαστικά από το φυσικό περιβάλλον, την τοπική χλωρίδα και πανίδα, τη γεωγραφική θέση, καθώς και από τον βαθμό ανάπτυξης των εμπορικών σχέσεων με τους άλλους λαούς. Η κυπριακή διαίτα και κουζίνα καθορίστηκε και διαμορφώθηκε σε μεγάλο βαθμό από τους πιο πάνω παράγοντες. Καθοριστικό όμως ρόλο έπαιξε και η αφομοίωση ξένων στοιχείων και επιρροών από τους ξένους λαούς, οι οποίοι πέρασαν από το νησί στα διάφορα στάδια της μακράς ιστορίας του. Ο κάθε λαός μετέφερε στο νησί τη δικιά του κουλτούρα, τα δικά του ήθη και έθιμα αλλά και τη δική του μαγειρική τέχνη και γαστρονομία. Επιπλέον, οι εμπορικές συναλλαγές βοήθησαν την εισαγωγή νέων τροφίμων είτε για καλλιέργεια και κατανάλωση, είτε μόνο για αποκλειστική κατανάλωση. Ενδεικτικά, αναφέρω τα διάφορα μπαχαρικά που εισάγονταν κυρίως από τις ανατολικές χώρες και χρησιμοποιούνταν σε μεγάλο βαθμό στην κουζίνα των Κυπρίων, ειδικότερα κατά το μεσαίωνα. Οι Βενετοί ήταν αυτοί που πρώτοι εισήγαγαν στο νησί τη γαλοπούλα (Παταπίου 2011, 24, 26-28), ενώ οι Τούρκοι εισήγαγαν για πρώτη φορά τη φραγκοσυκιά, και το *παπουτσόσικο* έκτοτε αποτέλεσε αγαπημένο δροσιστικό φρούτο των Κυπρίων (Ohnefalsch-Richter 1900, 119). Εκτός από την εισαγωγή νέων τροφίμων, έντονες ήταν οι επιρροές που δέχθηκαν οι Κύπριοι στον τρόπο παρασκευής διαφόρων τροφίμων, που στις μέρες μας θεωρούνται παραδοσιακά. Σύμφωνα με τις πηγές, οι Φράγκοι ανέπτυξαν την οινοποίηση στα αμπελοχώρια της Λεμεσού, καθώς επίσης δίδαξαν στους κατοίκους του χωριού Ανώγυρα την παρασκευή παστελιού (Παπαδόπουλος 1976; Αποστολίδου – Ορφανίδου 1991). Το *γάλα το όξινο*, το γιαούρτι δηλαδή αποτέλεσε για τους Κυπρίους ένα αγαπητό τρόφιμο, το οποίο συνδύαζαν με πολλά φαγητά όπως το *πουργούρι* πλάφι· ωστόσο οι κύριοι

παρασκευαστές του φαίνεται να ήταν Τούρκοι, οι οποίοι μάλιστα το πωλούσαν στις πόλεις σε πήλινες *τσούγκες* ή *πιννιάες* (Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου 2008, 411; Ξιούτας 1978, 14).

Επιπρόσθετα, ουσιαστικό ρόλο στη διαμόρφωση της κυπριακής παραδοσιακής διαίτας διαδραμάτισαν οικονομικοί κυρίως λόγοι αλλά και η αφθονία των προϊόντων τοπικής παραγωγής στο νησί. Η διαίτά και τα γεύματά των Κυπρίων για πολλούς αιώνες βασιζόταν κυρίως στην κατανάλωση ψωμιού και άλλων ειδών που παρασκευάζονταν από δημητριακά, λαχανικών, άγριων χόρτων, οσπρίων, φρούτων, ελιών και ελαιολάδου, τα οποία αφθονούσαν στο νησί, ενώ αραιά καταναλώνονταν και κρέας. Ο B. Stewart (1908) αναφέρει ότι το διαιτολόγιο των Κυπρίων χωρικών απαρτιζόταν από ψωμί, ελιές, κρεμμύδια, όσπρια και λαχανικά, ενώ οι περισσότεροι δεν αγόραζαν κρέας από το χασάπη, διότι δεν είχαν τη δυνατότητα να προμηθευτούν ακόμα και το πιο φθηνό αρνίσιο κρέας. Μάλιστα σημειώνει ότι οι Κύπριοι δεν καταλάωναν αρκετό κρέας, πιθανό λόγω του θερμού κλίματος που επικρατούσε στο νησί, αλλά και λόγω της έλλειψης προμηθειών (σ.116). Το κρέας εξασφαλιζόταν κυρίως από οικόσιτα ζώα και κοτόπουλα και κατέληγε στο τραπέζι, σε σπάνιες περιπτώσεις όπως σε γιορτές, γάμους ή όταν υπήρχαν φιλοξενούμενοι ή κάποιος άρρωστος στο σπίτι (Rizopoulou-Egoumenidou 2010, 2). Εξαιτίας της φτώχειας και της ένδειας, πολλές φορές τα γεύματά των χωρικών μέχρι και τα τελευταία χρόνια της Αγγλικής κατοχής, ήταν λιτότατα και αποτελούνταν μόνο από ένα κομμάτι ψωμί με μερικές ελιές και κρεμμύδι, και κάποιες φορές και με κομμάτια λαρδιού ή χαλούμι. Το ψωμί μαζί με κρεμμύδι, ελιές ή και χαλούμι αποτέλεσε το καθημερινό γεύμα του αγρότη, του βοσκού, του εργάτη και του τεχνίτη στο χώρο εργασίας του (Κυπρή, Πρωτοπαπά 2003, 36; Rizopoulou-Egoumenidou 2010, 2; Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου 2008; Χατζηκώστας 1995, 154). Έκτος, από τη μεγάλη ποικιλία προϊόντων τοπικής παραγωγής (σιτηρά, όσπρια, λαχανικά, φρούτα) - πολλά είδη από τα οποία οι Κύπριοι φρόντισαν να καλλιεργήσουν και να εντάξουν στο διαιτολόγιο τους ήδη από τη Νεολιθική εποχή – τη διαίτά των Κυπρίων συμπλήρωναν και είδη της αυτοφυούς χλωρίδας και της άγριας πανίδας. Τα άγρια χόρτα, τα μανιτάρια, τα σαλιγκάρια και το κυνήγι συμπλήρωναν τη διατροφή των Κυπρίων σε φυτικά είδη και σε διαιτητική πρωτεΐνη αντίστοιχα. Ειδικότερα, σε περιόδους δυσχέρειας στήριζαν σε σημαντικό βαθμό τη διαίτά του απλού λαού.

Τα βρώσιμα φυτικά είδη εξαιτίας της αφθονίας τους στο νησί, αποτελούσαν διαχρονικά αναπόσπαστο κομμάτι της κυπριακής παραδοσιακής διατροφής και δεν έλειπαν ποτέ από κανένα σπίτι. Εκτός από πολύτιμο διατροφικό και θρεπτικό στοιχείο, αποτελούσαν και την πιο οικονομική τροφή, καλύπτοντας τις ανάγκες διατροφής των Κυπρίων, ακόμη και στις πιο δύσκολες περιόδους

πείνας και ανέχειας. Ειδικότερα τα βρώσιμα άγρια φυτικά είδη στήριζαν διατροφικά σε πολλές περιπτώσεις τους κατοίκους του νησιού. Αξίζει να σημειωθεί ότι τα άγρια αυτά φυτικά είδη διαδραματίζουν ιδιαίτερο ρόλο στη διαμόρφωση της παραδοσιακής διατροφής του κάθε λαού (Αντωνίου 2006, 7). Βρώσιμα άγρια φυτικά είδη, σημαντικά στη διατροφή των Κυπρίων ήταν οι βλαστοί, τα μπουμπούκια και οι καρποί της *καππαρκάς* και οι βλαστοί και οι καρποί της *τρεμιθιάς*. Οι βλαστοί και τα μπουμπούκια της *καππαρκάς* (κάππαρης), εκτιμούνταν ιδιαίτερα από τους Κυπρίους, οι οποίοι μάλιστα εξήγυραν από τα αρχαία χρόνια και τον τρόπο επεξεργασίας τους ώστε να καταστούν βρώσιμα, αλλά συνάμα και τον τρόπο διατήρησής τους.

Τα φρούτα και οι καρποί των δέντρων καταναλώνονταν ήδη σε μεγάλο βαθμό από την προϊστορική εποχή. Οι καρποί καθαρά μεσογειακών δέντρων, όπως της συκιάς, της άγριας σταφυλιάς, της χαρουπιάς, της ελιάς, της άγριας φιστικιάς και της αμυγδαλιάς, εντάχθηκαν στο διαιτολόγιο των πρώτων κατοίκων του νησιού, ενώ συνέχισαν να καταναλώνονται σε σημαντικό βαθμό και τους μετέπειτα αιώνες. Μάλιστα, στα είδη αυτά στηρίχτηκε και η οικονομία του νησιού, αφού αποτέλεσαν κύρια προϊόντα εξαγωγικού εμπορίου. Συγκεκριμένα, τα χαρούπια τους μετέπειτα αιώνες, χαρακτηρίστηκαν και ως ο «μαύρος χρυσός» της Κύπρου, αφού στήριξαν σημαντικά την οικονομία του νησιού. Από τα χρόνια της Φραγκοκρατίας καταναλωνόταν ακόμα μεγαλύτερη ποικιλία φρούτων, φρέσκων και ξηρών, καθώς και άγριων φρούτων, ενώ την περίοδο της Τουρκοκρατίας διαθέσιμα στο νησί ήταν και φρούτα όπως τα *παπουτσόσυκα*. Τα φρούτα ήταν ιδιαίτερα αγαπητά λόγω της γλυκιάς τους γεύσης, καθώς επίσης ήταν και μια τροφή που μπορούσε να καταναλωθεί και κατά τη νηστεία. Μάλιστα, τα φρούτα αποτέλεσαν και τη βάση για την παρασκευή πολλών γλυκών και κυρίως των παραδοσιακών γλυκών του κουταλιού. Ακόμη, από τα χαρούπια εξαγόταν το χαρουπόμελο, γλυκαντική ύλη που χρησιμοποιήθηκε ευρύτατα στην κουζίνα και τη διατροφή των Κυπρίων. Ωστόσο, το πιο σημαντικό φρούτο στη διατροφή των Κυπρίων από την αρχαιότητα μέχρι και το πρόσφατο παρελθόν, ήταν το σταφύλι. Εκτός από την κατανάλωση του στην αυτοφυή του μορφή, αναπτύχθηκαν και διάφορες μορφές επεξεργασίας των σταφυλιών, όπως η αποξηράνση τους και η μετατροπή τους σε σταφίδες, η επεξεργασία τους με σκοπό την παραγωγή κρασιού και τέλος η εκμετάλλευση του χυμού των σταφυλιών (μούστου) στην παρασκευή διαφόρων γλυκών. Οι σταφίδες και τα προϊόντα από μούστο του σταφυλιού αποτέλεσαν τα συνηθέστερα γλυκά αλλά και επιδόρπια που καταναλώνονταν από τους Κύπριους για πολλούς αιώνες· ενώ, το κυπριακό κρασί αποτέλεσε και αποτελεί το στοιχειώδες ποτό που πλαισιώνει και πλαισιώνει τα γεύματά των Κυπρίων. Τα κρασιά της Κύπρου επαιούνταν για τη βαλσαμώδη ποιότητά τους αλλά και τη δύναμή τους, σαν κανένα άλλο κρασί στον κόσμο και σύμφωνα με

πολλούς συγγραφείς παλαιότερους αλλά και σύγχρονους ήταν ξακουστά σε όλη την οικουμένη από αρχαιοτάτων χρόνων (Κυπριανός 1788, 542-543).

Εκτός από τα φρούτα και τα λαχανικά σημαντικό ρόλο στη διατροφή των Κυπρίων κατείχαν και τα όσπρια, αφού παρείχαν καθημερινά μεγάλο μέρος των διαιτητικών πρωτεϊνών. Ο προϊστορικός Κύπριος ασχολήθηκε με την καλλιέργεια κάποιων ειδών οσπρίων, όπως της φακής, των ρεβιθιών και πιθανόν της φάβας, και έτσι ένταξε τα όσπρια από πολύ νωρίς στη διατροφή του. Κατά τους νεώτερους χρόνους τα κουκιά αποτέλεσαν το εθνικό φαγητό των Κυπρίων της υπαίθρου, αφού η συχνότητα κατανάλωσης τους ήταν μεγαλύτερη από κάθε άλλου οσπρίου (Χατζηκώστας 1986, 106). Μέχρι το 1960 τα όσπρια περιλαμβάνονταν σχεδόν καθημερινά στο διαιτολόγιο των χωρικών, ενώ πολλές φορές προγευμάτιζαν με αυτά. Μάλιστα η χρήση τους γινόταν και πιο σύνθετη, αφού φαίνεται να τα χρησιμοποιούσαν και στην παρασκευή κάποιων αρτοσκευασμάτων, όπως των *αρκατένων* που ήδη αναφέρθηκαν, τα οποία ζυμώνονταν με προζύμι από αφρό ρεβιθιών. Αντιθέτως, η πλειοψηφία των σύγχρονων Κυπρίων περιόρισε κατά πολύ την κατανάλωση οσπρίων και τη θέση τους φυσικά αντικατέστησε το κρέας, το οποίο στις μέρες μας καταναλώνεται σχεδόν καθημερινά.

Το σιτάρι, η ελιά και το κρασί, αποτελέσαν από την αρχαιότητα τρία προϊόντα ζωτικής σημασίας στη διατροφή των Κυπρίων, στα οποία μάλιστα οι Κύπριοι προσέδωσαν ιερό και συμβολικό χαρακτήρα· ενώ οι καλλιέργειες των ειδών αυτών, θεωρούνταν από τις σημαντικότερες καλλιέργειες της κυπριακής γεωργίας (Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου 2008). Τα προϊόντα αυτά κατείχαν σημαντική θέση στην κοσμοαντίληψη των παραδοσιακών ανθρώπων, και έτσι ο κυπριακός αλλά και κατ' επέκταση ο ελληνικός λαός καθιέρωσε το λάδι, το κρασί και το σιτάρι-ψωμί ως ιερά προϊόντα, επειδή θεωρούσε ότι προσέδιδαν στον οργανισμό ενέργεια αλλά και δύναμη και η έλλειψη τους αποδυνάμωνε το σώμα (Πολυμέρου-Καμηλάκη, Καραμανές 2010, 19). Εξαιτίας των πιο πάνω, τα συγκεκριμένα είδη εκτός από τον πρωταρχικό ρόλο που κατείχαν στη διατροφή των Κυπρίων σε όλες τις εποχές, έχουν συνδεθεί και ταυτίζεται με σημαντικές λατρευτικές συνήθειες, όπως προσφορές, Θεία Κοινωνία και νηστεία.

Το ελαιόλαδο αποτέλεσε αναπόσπαστο στοιχείο της παραδοσιακής ζωής και βασικό συστατικό της καθημερινής διατροφής των Κυπρίων. Οι Κύπριοι έτρεφαν μεγάλη εκτίμηση και αγάπη, και για την ελιά που στήριζε το καθημερινό τους διαιτολόγιο. Μάλιστα η αγάπη αυτή διαφαίνεται και από την εξής παροιμία «Την προσέχει όπως την ελιά στο πιάτο του», στην οποία η αγάπη για την ελιά ταυτίζεται με την αγάπη για την αγαπημένη τους (Rizopoulou-Egoumenidou

2010, 2). Γενικότερα, το ελαιόλαδο αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο της Μεσογειακής διατροφής και χρησιμοποιείται ευρύτατα στις μεσογειακές χώρες, ενώ η υψηλή του βιολογική αξία έγκειται στη μεγάλη περιεκτικότητα του σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και πολυφαινόλες (Waterman, Lockwood 2007). Αποτελεί την κύρια πηγή διαιτητικού λίπους στις χώρες της Μεσογείου και στο γεγονός αυτό σύμφωνα με πολλές μελέτες οφείλεται η χαμηλή συχνότητα διαφόρων χρόνιων νοσημάτων (Waterman, Lockwood 2007). Αν και υπάρχουν διαιτητικές παραλλαγές στον τρόπο που ακολουθείται η Μεσογειακή δίαιτα μεταξύ των χωρών της Μεσογείου, ένα κοινό χαρακτηριστικό τους είναι η υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου, είτε ως προστιθέμενο σε σαλάτες, όσπρια και άλλα τρόφιμα είτε ως κύρια πηγή μαγειρικού λίπους. Η κατανάλωση του ελαιολάδου από τους Κυπρίους ήταν σημαντικά μεγαλύτερη σε σχέση με οποιοδήποτε άλλο φυτικό έλαιο. Ακόμη, ένα άλλο φυτικό έλαιο που καταναλωνόταν κυρίως σε μια πρακτική εξοικονόμησης του ελαιολάδου ειδικότερα σε περιόδους παρατεταμένης χρήσης του, ήταν το σησαμέλαιο (Σακελλαρίου 1890, 239)

Επιπρόσθετα, σημαντική πηγή μαγειρικού λίπους για τους Κυπρίους αποτέλεσε και η *σοιρόμλλα* (*μίλλα* του χοίρου), δηλαδή το λιωμένο χοιρινό λίπος, αν και διατροφικά υστερούσε αρκετά έναντι του ελαιολάδου, λόγω της υψηλής περιεκτικότητας της σε κορεσμένο λίπος. Η παρασκευή χοιρινού λίπους από τους Κυπρίους χωρικούς, χρονολογείται τουλάχιστον από την Ενετοκρατία (Nicolaou-Konnari, Schabel 2005). Κάποιες φορές η χρήση της *μίλλας* ήταν μεγαλύτερη από αυτή του ελαιολάδου, ειδικότερα στη μαγειρική των φτωχών χωρικών αφού η διαθεσιμότητα του ελαιολάδου πολλές φορές υπόκειτο σε πολλαπλούς περιορισμούς και προοριζόταν για πιο περιορισμένη χρήση (Δημητρίου 2010, 33; Ξιούτας 1978, 150-151). Μάλιστα, σε περιοχές που δεν παρήγαγαν ελαιόλαδο, όπως η Πιτσιλιά και η Πάφος, η *μίλλα* αποτελούσε τη μοναδική λιπαρή ύλη του νοικοκυριού.

Στις διαιτητικές παραλλαγές της Μεσογειακής διατροφής – η οποία χαρακτηρίζεται από μέτρια κατανάλωση ψαριών - εμπίπτει και η πιο περιορισμένη κατανάλωση ψαριών από τους Κυπρίους. Αν και οι προϊστορικοί και σε κάποιο βαθμό οι αρχαίοι Κύπριοι συμπεριλάμβαναν τα ψάρια συχνότερα στο διαιτολόγιό τους, οι Κύπριοι των μεταγενέστερων εποχών δεν τα κατανάλωναν σε σημαντικό βαθμό και ούτε η αλιεία αποτέλεσε σημαντική ασχολία για αυτούς· σε αντίθεση με το κυνήγι, το οποίο αποτελεί παράδοση για τους Κυπρίους. Ωστόσο, στις παραθαλάσσιες περιοχές η κατανάλωση ψαριών ήταν μεγαλύτερη αλλά και συχνότερη.

Στην Κύπρο, όπως και σε άλλους αγροτικούς πληθυσμούς της Μεσογείου, η πεποίθηση ότι το ζώο που οργώνει τη γη δε μπορεί να αποτελεί τροφή ήταν βαθιά ριζωμένη (Ohnefalsch-Richter M. 1900, 21-22). Οι Κύπριοι δεν απείχαν μόνο από την κατανάλωση βόειου κρέατος, αλλά και από την κατανάλωση αγελαδινού γάλακτος. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει η γερμανίδα Magda Ohnefalsch-Richter, πολλά άτομα και ιδιαίτερα οι γυναίκες δεν τολμούσαν να γευτούν έστω και μια σταγόνα από αγελαδινό γάλα ή να φάνε λίγο βοδινό κρέας, επειδή το θεωρούσαν μεγάλη αμαρτία αλλά και συνάμα ένιωθαν μεγάλη αποστροφή. Ενδεικτικά μάλιστα αναφέρει ένα περιστατικό που συνέβηκε σε εύπορη οικογένεια Ελληνοκυπρίων, όπου ο γιος είχε φτιάξει στη μητέρα του σούπα από αναμεμειγμένο ζωμό από πρόβειο κρέας μαζί με λίγο ζωμό από βόειο κρέας, και όταν της το ανακοίνωσαν αφού βέβαια την είχε καταναλώσει, αρρώστησε την ίδια στιγμή. Η αντίληψη αυτή εμφανίζεται στο νησί, από τα προϊστορικά χρόνια όταν οι Κύπριοι άρχισαν να προσδίδουν στο βόδι συμβολική σημασία. Ωστόσο όμως, από την Πρώιμη Εποχή του Χαλκού μέχρι και τη Ρωμαϊκή εποχή τόσο η εκτροφή βοοειδών, όσο και η εκμετάλλευσή τους τόσο για το κρέας όσο και για το γάλα τους, ήταν εκτεταμένες. Μεταγενέστερα όμως, η εκτροφή βοοειδών περιορίστηκε κατά πολύ και τα βόδια χρησιμοποιούνταν αποκλειστικά στις γεωργικές εργασίες. Σύμφωνα με τον Άγγλο περιηγητή B. Stewart (1908) που επισκέφτηκε το νησί στις αρχές του 20ου αιώνα, το βόειο κρέας σπάνιζε στην Κύπρο, ενώ το λιγοστό, κακής ποιότητας που υπήρχε διαθέσιμο προερχόταν από γερασμένα αροτριάρικα βόδια. Για τις ανάγκες διατροφής τους, οι Κύπριοι χρησιμοποιούσαν ανέκαθεν αιγοπρόβειο και χοιρινό κρέας, κρέας από πουλερικά, άλλα πτηνά και κυνήγι καθώς και ψάρια και θαλασσινά. Ωστόσο, σύμφωνα και πάλι με την Ohnefalsch-Richter, με την επίδραση των Άγγλων, κάποιοι κάτοικοι, κυρίως των πόλεων, άρχισαν να καταναλώνουν δειλά δειλά και το βοδινό κρέας (Ohnefalsch-Richter M. 1900, 22). Οι σύγχρονοι Κύπριοι καταναλώνουν βοδινό κρέας, ωστόσο και πάλι η χρήση του στην κυπριακή κουζίνα είναι αρκετά περιορισμένη τουλάχιστον για το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού.

Συμπερασματικά, η παραδοσιακή διατροφή των Κυπρίων βασιζόταν σε ένα μεγάλο βαθμό στις παραγωγικές διαδικασίες των ίδιων των νοικοκυριών και στα τοπικά προϊόντα της κάθε περιοχής. Προσαρμοζόταν επίσης στις κλιματολογικές ιδιαιτερότητες και ακολουθούσε τον κύκλο της αυτοφυούς χλωρίδας και της άγριας πανίδας της κάθε περιοχής. Αξίζει να τονισθεί λοιπόν, ότι από περιοχή σε περιοχή οι διαφοροποιήσεις είναι σημαντικές. Τα γεύματα διέφεραν επίσης ως προς τη χρονική τους τοποθέτηση, κυρίως ανάμεσα στις διάφορες κοινωνικοοικονομικές τάξεις, αλλά πολλές φορές, και μεταξύ των δύο φύλων. Επίσης, η παραδοσιακή κυπριακή διατροφή σχετίζεται σημαντικά και με πολλές εκδηλώσεις των ηθών, των εθίμων και της θρησκευτικής συμπεριφοράς

των κατοίκων του νησιού. Τέλος, τα αποτελέσματα της εργασίας μας επιτρέπουν να διαπιστώσουμε ότι η λιτή διατροφή των Κυπρίων ήταν ταυτόχρονα ισορροπημένη, ενώ είχε ένα πλούσιο γαστρονομικό περιεχόμενο. Κάτω από την πίεση για τακτική αποχή από το κρέας, αλλά συχνά και από το ελαιόλαδο αναπτύχθηκε μια εφευρετική κουζίνα με πολλές παραλλαγές φαγητών βασισμένων σε όσπρια, άγρια χόρτα, ξηρούς καρπούς και λαχανικά.

Ζητούμενο της εργασίας αυτής ήταν να διερευνηθούν οι διαιτητικές αλλά και οι γευματικές συνήθειες των κατοίκων της Κύπρου, ενός νησιού που υπάγεται γεωγραφικά στην Ανατολική Μεσόγειο, καθώς και να διερευνηθεί σε ποιο βαθμό αναπαράγουν πρακτικές παραδοσιακών προτύπων διατροφής. Η σημασία της διατήρησης αλλά και της διάδοσης του προτύπου της κυπριακής παραδοσιακής διατροφής είναι μεγάλη, αφού η κυπριακή δίαιτα επάγεται στη Μεσογειακή διατροφή, την οποία η ΟΥΝΕΣΚΟ περιέβαλε στα μνημεία της Άυλης Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς. Το πρότυπο αυτό υγιεινής διατροφής πέραν από τα τοπικής παραγωγής τρόφιμα που περιλαμβάνει, αποτελεί και ένα σύνολο γνώσεων, δεξιοτήτων, πρακτικών και παραδόσεων και συγκεκριμένα πρακτικών καλλιέργειας, συγκομιδής, αλιείας, γνώσεων διατήρησης, μεταποίησης, προετοιμασίας και κατανάλωσης τροφίμων, σχετιζόμενων πάντα με τα ήθη, τα έθιμα και την παράδοση που ακολουθούσαν οι λαοί γύρω από τη Μεσόγειο. Συγκεκριμένα το πρότυπο αυτό χαρακτηρίζεται από υψηλή κατανάλωση λαχανικών, φρούτων, οσπρίων και δημητριακών, μέτρια κατανάλωση ψαριού, γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων, κυρίως με τη μορφή τυριού, χαμηλή κατανάλωση κρέατος και προϊόντων του και χαμηλή κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών με αντίστοιχη υψηλή κατανάλωση μονοακόρεστων μαζί με μια μέτρια πρόσληψη αλκοόλ, κυρίως με τη μορφή κρασιού μαζί με τα γεύματα. Η κυπριακή παραδοσιακή δίαιτα πληροί τα πιο πάνω κριτήρια, αφού ο πυρήνας της απαρτίζεται κυρίως από φυτικής προέλευσης τροφές, ενώ η κατανάλωση ειδών ζωικής προέλευσης είναι χαμηλή· ωστόσο, η μόνη διαφοροποίηση έγκειται στη χαμηλότερη κατανάλωση ψαριών. Οι ευεργετικές επιδράσεις της Μεσογειακής διαίτας στην υγεία τονίζουν την αναγκαιότητα της υιοθέτησης του τρόπου αυτού διατροφής, ακόμα και από λαούς που δεν ανήκουν γεωγραφικά στη Μεσόγειο και ειδικότερα στις μέρες μας που το δυτικά πρότυπα διατροφής έχουν διεισδύσει σε κάθε σπίτι, σε κάθε γωνιά της γης. Ακόμη και οι σημερινοί Κύπριοι έχουν δυτικοποιήσει τη διατροφή τους, εγκαταλείποντας το παραδοσιακό αυτό πρότυπο, με αποτέλεσμα την αύξηση των περιστατικών διαβήτη, παχυσαρκίας, υπέρτασης, μεταβολικού συνδρόμου και καρδιαγγειακών νοσημάτων. Για τους παραπάνω λόγους που αναπτύχθηκαν, κρίνεται απαραίτητη η διαφύλαξη και η διάδοση της κυπριακής διαίτας, ως ένα

κομμάτι της πολιτιστικής μας κληρονομιάς αλλά και ως ένας παράγοντας διαφύλαξης της υγείας του πληθυσμού.

Η διατήρηση της διατροφικής κουλτούρας και η διάδοση της στις επόμενες γενιές επισημαίνεται με πολλούς τρόπους στις διαιτητικές συνήθειες των Ελληνοκυπρίων και μεταξύ άλλων, συμβάλλει στη διατήρηση της τοπικής ταυτότητας. Η γνώση των παραδοσιακών πρακτικών είναι χρήσιμη, ειδικά σε μια εποχή που η κυπριακή κοινωνία βιώνει τις συνέπειες των καταναλωτικών προτύπων της παγκοσμιοποίησης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Α) ΠΗΓΕΣ ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗΣ:

Αθήναιος. Δειπνοσοφισταί 2.52c. Στο: Gulick CB, μτφ. Athenaeus-The Deipnosophists, Loeb Classical Library, Cambridge: Harvard University Press, 1969;1: 228-229

Αθήναιος. Δειπνοσοφισταί 3.84. Στο: Gulick CB, μτφ. Athenaeus-The Deipnosophists, Loeb Classical Library, Cambridge: Harvard University Press, 1969;1:362-363

Αθήναιος. Δειπνοσοφισταί 14.649a. Στο: Gulick CB, μτφ. Athenaeus-The Deipnosophists, Loeb Classical Library, Cambridge: Harvard University Press, 1980;6:506-507

Αποστολίδου-Ορφανίδου Ε. Το παστέλλιν της Ανώγυρας. *Λαογραφική Κύπρος* 1991;21(41):95-99.

Άππιος (Γεωργίου) Β. Αναμνήσεις από την κατεχόμενη Ζώδια. Λευκωσία: 1999.

Aristidou ECh. Venetian Rule in Cyprus (1474-1570).

Αρχιμανδρίτης Κυπριανός Ιστορία Χρονολογική της Νήσου Κύπρου. Βενετία: 1978 1^η εκδ. Λευκωσία: Εκδόσεις Κ. Επιφανίου, 2001.

Βυζαντινό και Χριστιανικό Μουσείο, Αθήνα: <http://www.byzantinemuseum.gr>

Γεωργιάδου ΚΑ. Το αγροτικό σπίτι της περιοχής Κυρηνείας Κύπρου. *Λαογραφία (Δελτίον της Ελληνικής Λαογραφικής Εταιρείας)* 1953;15:110-146.

Γιασεμίδου-Κάτζη Μ. Αμπελουργικό Μουσείο Κοιλανίου. *Λαογραφική Κύπρος* 2003;33(53):32-47.

Clarke J, Croft P, McCartney C. The 1940s excavations at Kalavassos-Kokkinoglia and Kalavassos-Pampoules. Nicosia, Report of the Department of Antiquities Cyprus, Department of Antiquities, Imprinta Press, 2007.

Εκδόσεις «Ριζοκάρπασον». **Ριζοκαρπασίτικες συνταγές.** Ανάκτηση από: <http://www.rizokarpason.com/sintages1.htm>, 2010.

Ερωτόκριτου Ι. Γλωσσάριον Ιωάννου Ερωτόκριτου, Υλικά διά την σύνταξιν Ιστορικού Λεξικού της Κυπριακής Διαλέκτου. Κυπρή ΘΔ, εκδ. (μέρος Γ'). Λευκωσία: Κέντρο Επιστημονικών Ερευνών, 1989;14.

Gass T, Ambrose M, Le Guen J, Hadjichristodoulou A, Blixt S. Report of a Working Group on Grain Legumes. European Cooperative Programme for Crop Genetic Resources Networks (ECP/GR) (First Meeting 14-16 July 1995), 1996:32-38.

Hadjichambis ACH, Paraskeva-Hadjichambi D, Della A, Giusti ME, De Pasquale C, Lenzarini C, Censorii E, Gonzales-Tejero MR, Sanchez-Rojas CP, Ramiro-Gutierrez JM, Skoula M, Johnson C, Sarpaki A, Hmamouchi M, Jorhi S, El-Demerdash M, El-Zayat M, Pieroni A. Wild and semi-domesticated food plant consumption in seven circum-Mediterranean areas, *International Journal of Food Sciences and Nutrition* 2008;59(5):383-414.

Hadjisavvas S. Olive Oil Production and Divine Protection. In: Astrom P, ed. Acta Cypria: Acts of the International Congress on Cypriote Archaeology held in Goteborg on 22-24 August 1991, part 3. Jonsered: Paul Astroms Forlag, 1992:233-248.

Hadjisavvas S. The Economy of the Olive. In: Karageorghis V, Michaelides D, eds. The Development of the Cypriot Economy - from the Prehistoric Period to the Present Day. Nicosia: University of Cyprus, 1996:127-137

Harrison SG. Kolokasi or Taro. *JSTOR: Kew Bulletin* 1954;9(2):277-278.

Θεοδώρου Μ. Σκυλλούρα: ταξίδι μνήμης και αγάπης. Λευκωσία: 2009.

Ιωνάς Ι. Παραδοσιακά Επαγγέλματα της Κύπρου. Λευκωσία: Κέντρο Επιστημονικών Ερευνών, 2001;37.

Kaltzev ML. The Kyrenia Ship. In: Bass GF, ed. A History of Seafaring based on underwater archaeology. London: Thames and Hudson, 1972.

Karageorgis V. Aspects of Everyday Life in Ancient Cyprus. Nicosia: Leventis Foundation, 2006.

Καράλη-Γιαννακοπούλου Α. Παλαιοπεριβαλλοντικό υλικό από τη Νεολιθική Θέση Κάντου-Κουφόβουνος. Λευκωσία: Πρακτικά του Τρίτου Διεθνούς Κυπρολογικού Συνεδρίου (Λευκωσία, 16-20 Απριλίου 1996), Ίδρυμα Α.Γ. Λεβέντη, 2000;1:239-243.

Κάτζη Μ. Οι τροφές που μας έδινε η φύση. *Λαογραφική Κύπρος* 2000;30(50):104-110.

Κιτρομηλίδου Μ. Η Αναρίτα Κύπρου και η παραδοσιακή ζωή της. *Λαογραφία (Δελτίον της Ελληνικής Λαογραφικής Εταιρείας)* 1990;35:355-362.

Knapp AB, Held SO, Manning SW. The Prehistory of Cyprus: Problems and Prospects. *Journal of World* 1994;8(4):377-453.

Κοινοτικό Συμβούλιο Ανώγυρας. Παστέλι. Ανάκτηση από: <http://www.anogyra.org/pasteli.shtm>

Kondoleon C. Domestic and Divine. Roman Mosaics in the House of Dionysos. Ithaca: Cornell University Press, 1995.

Κυπριακό Εμπορικό Βιομηχανικό Επιμελητήριο (ΚΕΒΕ)/ Cyprus Chamber of Commerce and Industry (CCCI), Cyprus Foods and Drinks: <http://www.cyprusfoodndrinks.com>

Κυπριανού ΘΧρ. Το σιτάρι. *Λαογραφική Κύπρος* 2003;33(53):64-69.

Κυπριανού ΠΧρ. Η καλλιέργεια, η συλλογή και η κατεργασία βαμβακιού και σησαμιού. *Λαογραφική Κύπρος* 1989;19(39):10-109.

Κυπριανού ΧρΣ. Τροφαί το χωριού Τσακκίστρα της Κύπρου. *Λαογραφία (Δελτίον της Ελληνικής Λαογραφικής Εταιρείας)* 1974;29(29):295-310.

Λεοντίου Ν, επιμ. Άσσια, Ζωντανές μνήμες βαθιές ρίζες μηνύματα επιστροφής. Λευκωσία: Πολιτιστικός Σύνδεσμος «Η Άσσια», 1983.

Mariti G. Travels in the Island of Cyprus. London: Translated from the Italian [Lucca 1769] by C.D. Cobham, 1971 (First published 1869).

Michaelides D. Cypriot Mosaics. Nicosia: Cyprus Department of Antiquities, 1992.

Μιχαηλίδης Δ., Dazewski WA. Οδηγός Ψηφιδωτών Πάφου. Λευκωσία: Πολιτιστικό Ίδρυμα Τράπεζας Κύπρου, Τμήμα Αρχαιοτήτων Κύπρου, 1989.

Μιχαηλίδου ΑΜ. Το παλιό Βαρώσι: Εικόνες μιας εποχής. Λευκωσία: 1970 (3^η έκδ. 2002).

Μιχαλοπούλου-Χαραλάμπους Χ. Περιστερωνοπηγή, Από την αρχαιότητα μέχρι το 1974. Λευκωσία: Προσφυγικό Σωματείο «Ένωση Περιστερωνοπηγιωτών», 1998.

Moryson F. An itinerary containing his ten yeeres travel through the twelve dominions of Germany, Bohmerland, Sweitzerland, Netherland, Denmark, Poland, Italy, Turkey, France, England, Scotland and Ireland. 1907

Nicolaou-Konnari A, Schabel C. Cyprus: Society and Culture 1191-1374. Netherlands: Martinus Nijhoff Publishers and VSP, 2005.

Ξιούτας Π. Κυπριακή Λαογραφία των Ζώων. Λευκωσία: Κέντρο Επιστημονικών Ερευνών, 2001;38.

Ohnefalsch-Richter M. Ελληνικά Ήθη και Έθιμα στην Κύπρο. Μαραγκού Α, μτφρ. Λευκωσία: Πολιτιστικό Κέντρο Λαϊκής Τράπεζας, ca. 1900 (1994).

- Πανάρετος Α.** Τα μανιτάρια και οι καραόλοι του τόπου μας. *Λαογραφική Κύπρος* 1972;2(4):35-55.
- Παπαδόπουλος ΑΓ.** Κομμανδαρία, το πατροπαράδοτο κρασί της Κύπρου. *Λαογραφική Κύπρος* 1976;6(17):65-71.
- Παπανικόλα-Μπακιρτζή Δ.** Επιτραπέζια και Μαγειρικά Σκεύη από τη Μεσαιωνική Κύπρο. Λευκωσία: Λιθογραφία Ζαβαλλή Λτδ, 1999.
- Παπαχαλαράμπους ΓΧ.** Από την κοινωνική ζωήν ευτυχών ημερών της Κύπρου. *Λαογραφία (Δελτίον της Ελληνικής Λαογραφικής Εταιρείας)* 1975;30(30):302-313.
- Πετάση Γ.** Η κωμόπολη της Κυθρέας. Λευκωσία: Τυπογραφείο Στέλιου Λειβαδιώτη, 1992.
- Πέτσα Χρ.** Εποχιακές καλλιέργειες στην περιοχή Κυθρέας. *Ελεύθερη Κυθρέα (Εκφραστικό Όργανο του Σωματίου Ελεύθερη Κυθρέα)* Σεπτέμβριος-Δεκέμβριος 1982;5(15):177-199.
- Προκοπίου, Ε.** Οι σημαντικότερες προϊστορικές θέσεις της επαρχίας Λεμεσού. Στο: Παυλίδου Ρ, επιμ. Λεμεσός: Ταξίδι στους χρόνους μιας πόλης. Έκδοση Δήμου Λεμεσού, 2006.
- Σολομίδου-Ιερωνυμίδου Μ.** Η παραγωγή της ζάχαρης στη μεσαιωνική Κύπρο. Λευκωσία: Βυζαντινή Μεσαιωνική Κύπρος, Πολιτιστικό Ίδρυμα Τραπεζής Κύπρου, 1997.
- Σολομίδου-Ιερωνυμίδου Μ.** Οι αρχαιολογικές ανασκαφές στους μεσαιωνικούς ζαχαρόμυλους Επισκοπής-Σεράγια και Κολοσσίου. Λευκωσία: Πρακτικά του τρίτου Κυπρολογικού Συνεδρίου 2001;2:1-11.
- Σοφοκλέους Γ.** Παράθυρο στη Κύπρο μας. Λευκωσία: Λαογραφική – Πολιτιστική Ανθολογία 2004;2.
- Stewart B.** My experiences of Cyprus; being an Account of the People, Mediaeval Cities and Castles, Antiquities and History of the Island of Cyprus: to which is Added a Chapter on the Present Economic and Political Problems which Affect the Island as a Dependency of the British Empire. London: Routledge, 1908.

Tsaliki A. Περιβαλλοντικά Κατάλοιπα και Ταφές από τη Νεολιθική και Χαλκολιθική Κύπρο [Environmental Remains and Burials from Neolithic and Chalcolithic Cyprus (in Greek with English abstract)]. Ancient Cyprus Web Project. Ανάκτηση από: <http://www.ancientcyprus.ac.uk/papers/Tsaliki1/page1.html>, 2000.

Τσαλίκη Α. Η πανίδα και η χλωρίδα στην προϊστορική Κύπρο. *Αρχαιολογία και Τέχνες* 2002; 83:91-96.

Υπουργείο Γεωργίας, Φυσικών Πόρων και Περιβάλλοντος (ΥΓΦΠΠ): Τμήμα Γεωργίας, επιμ. Κυπριακά παραδοσιακά παρασκευάσματα. Λευκωσία: Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών, 2006.

Υπουργείο Γεωργίας, Φυσικών Πόρων και Περιβάλλοντος (ΥΓΦΠΠ): Τμήμα Γεωργίας, επιμ. Όσπρια και μεσογειακή διαίτα. Λευκωσία, Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών, 2008.

Υπουργείο Γεωργίας, Φυσικών Πόρων και Περιβάλλοντος (ΥΓΦΠΠ): Τμήμα Γεωργίας, επιμ. Παραδοσιακά προϊόντα από χυμό σταφυλιού (Ππαλουζές, Κκιοφτέρι, Έψημα, Γρούτα και Σουτζιούκκος). Λευκωσία: Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών, 2009.

Υπουργείο Γεωργίας, Φυσικών Πόρων και Περιβάλλοντος (ΥΓΦΠΠ): Τμήμα Γεωργίας, επιμ. Παραδοσιακά Γλυκά Κουταλιού και Μαρμελάδες. Λευκωσία: Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών, 2009.

Υπουργείο Γεωργίας, Φυσικών Πόρων και Περιβάλλοντος (ΥΓΦΠΠ): Τμήμα Γεωργίας, επιμ. Τα παραδοσιακά αλλαντικά της Κύπρου. Λευκωσία: Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών, 2009.

Υπουργείο Γεωργίας, Φυσικών Πόρων και Περιβάλλοντος (ΥΓΦΠΠ): Τμήμα Γεωργίας, επιμ. Γαστρονομικός χάρτης της Κύπρου. Λευκωσία: Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών, 2010.

Υπουργείο Γεωργίας, Φυσικών Πόρων και Περιβάλλοντος (ΥΓΦΠΠ): Τμήμα Γεωργίας, επιμ. Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών, *Αγρότης* Απρίλιος-Ιούνιος 2011;67(451).

Φαρμακίδης ΞΠ. Γλωσσάριον Ξενοφώντος Π. Φαρμακίδου, Υλικά διά την σύνταξιν Ιστορικού Λεξικού της Κυπριακής Διαλέκτου. Κυπρή ΘΔ, εκδ. (μέρος Β'). Λευκωσία: Κέντρο Επιστημονικών Ερευνών, 1983 (2^η έκδ. 2003).

Χατζηιωάννου ΚΠ. Γεωργικά και ποιμενικά της Κύπρου. *Λαογραφία (Δελτίον της Ελληνικής Λαογραφικής Εταιρείας)* 1934;11(1-2):67-111.

Χατζηιωάννου, Κ. (1975) Η Αρχαία Κύπρος εις τας Ελληνικάς πηγάς. Λευκωσία: Ιερά Αρχιεπισκοπή Κύπρου, 1975;2.

Χατζηιωάννου Κ. Η Μεσαιωνική Κύπρος: Θεσμοί-Ποίηση-Διάλεκτος-Λαογραφία. Λευκωσία: Εκδόσεις Κ. Επιφανίου, 2003.

Χατζηιωάνης Σ. Το φαγητό στην Άλωνα. *Λαογραφική Κύπρος* 1970;1(1):118-121.

Χατζηκώστας Λ. Τα κουκιά στη δίαιτα και την παράδοση του λαού μας. *Λαογραφική Κύπρος* 1986;16(36):103-107.

Χατζηκώστας Λ. Η χαρουπιά στο χωριό μου την εποχή του μεσοπολέμου. *Λαογραφική Κύπρος* 1994;24(44):105-114.

Χατζηκώστας Λ. Η ελιά στο χωριό μου την εποχή του μεσοπολέμου. *Λαογραφική Κύπρος* 1995;25(45):149-154.

Χατζηκωστή Μ. Γεροσκήπου, Από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα. Λευκωσία: Δήμος Γεροσκήπου, 2008.

Χατζησάββας Σ. Ο Πολιτισμός της Ελιάς στην Κύπρο. Στο: Ο Πολιτισμός της Ελιάς στην Κρήτη. Ανάκτηση από: <http://www.polelia.gr/cyprus2>, χ.χ.

Β) ΠΡΩΤΟΓΕΝΕΙΣ ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΜΑΡΤΥΡΙΕΣ:

Αριστοδήμου Α. (72 ετών) Μαρτυρία, Κάμπος Τσακκίστρας Λευκωσίας. Καταγραφή: Λαζάρου Χ, Οκτώβριος 2010.

Γεωργίου Ε. (85 ετών) Μαρτυρία, Κάμπος Τσακκίστρας Λευκωσίας. Καταγραφή: Λαζάρου Χ, Οκτώβριος 2010.

Οικονομίδου Μ. (85 ετών) Μαρτυρία, Πεδουλάς Λευκωσίας. Καταγραφή: Λαζάρου Χ, Οκτώβριος 2010.

Πέτρου Μ. (73 ετών) Μαρτυρία, Λύμπια Λευκωσίας. Καταγραφή: Γιάγκου Β, Ιανουάριος 2011.

Γ) ΔΕΥΤΕΡΟΓΕΝΕΙΣ ΠΗΓΕΣ:

Αντωνίου Μ. Παραδοσιακή διατροφή στην Ελλάδα & Χρήση λαχανικών και φρούτων από τις αρχές του 20^{ου} αιώνα. Αθήνα: Μεταπτυχιακή Διατριβή, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, 2006.

Babio N, Bulló M, Basora J, Martínez-González MA, Fernández-Ballart J, Márquez-Sandoval F, Molina C, Salas-Salvadó J. Adherence to the Mediterranean diet and risk of metabolic syndrome and its components. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases* 2009;19(8):563-70.

Βικιπαίδεια, Ελεύθερη Εγκυκλοπαίδεια: <http://el.wikipedia.org>

Britannica, Encyclopedia: <http://www.britannica.com>

Demarin V, Lisak M, Morović S. Mediterranean diet in healthy lifestyle and prevention of stroke. *Acta Clinica Croatica* 2011;50(1):67-77.

Δημητρίου Δ, Γιάγκου Β, Λαζάρου Χ, Ματάλα Α. Ελαιώδη δια άρτυμα: Λιπαρές ύλες στη διατροφή και τη γαστρονομία των Κυπρίων. *Αρχαιολογία και Τέχνες* 2010;116:28-37.

Δημοσθένους Α. Η Βυζαντινή Κύπρος (965-1191). Βυζάντιο/ Ιστορία, Εκδόσεις Ηρόδοτος, 2002.

Giugliano D, Esposito K. Mediterranean diet and metabolic diseases. *Current Opinion in Lipidology* 2008;19(1):63-68.

Ημέλλου ΣΔ, Πολυμέρου-Καμηλάκη Α. Παραδοσιακός Υλικός Βίος του Ελληνικού Λαού (ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ). Αθήνα: Ακαδημία Αθηνών, Δημοσιεύματα του Κέντρου Ερεύνης της Ελληνικής Λαογραφίας 1983;17.

Hyman G. Lunch. In: Katz SH, Weaver WW, eds. *Encyclopedia of Food and Culture*, Scribner Library of Daily Life 2003;2:396-403.

Καλαμαρά Π. Διατροφικές συνήθειες και γευματικές προτιμήσεις στο Βυζάντιο. *Αρχαιολογία και Τέχνες* 2010;116:8-17.

Koder J. Η καθημερινή διατροφή στο Βυζάντιο με βάση τις πηγές. Στο: Παπανικόλα-Μπακιρτζή Δ, επιμ. Βυζαντινών Διατροφή και Μαγειρείαι. Αθήνα: Ταμείο Αρχαιολογικών Πόρων και Απαλλοτριώσεων, 2005:17-30.

Κουκουλές Φ. Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός. Αθήνα: 1952;5.

Κυθραιώτου Φ. Το γλυκό στη ζωή των Κυπρίων κατά τη βυζαντινή και μεταβυζαντινή περίοδο (Μέλι, έψημα, χαρουπόμελο και ζάχαρη). Εισήγηση στο Συνέδριο της Εταιρείας Κυπριακών Σπουδών με θέμα «Βυζαντινή και Μεταβυζαντινή Κύπρος, Ιστορία-Αρχαιολογία», Δεκέμβριος 2006.

Κυπρή ΘΔ, Πρωτοπαπά ΚΑ. Παραδοσιακά Ζυμώματα της Κύπρου: Η χρήση και η σημασία τους στην εθιμική ζωή. Λευκωσία: Κέντρο Επιστημονικών Ερευνών 2003;18.

Leland AG, Soule G, eds. Crete: A Case Study of an Underdeveloped Area. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1953.

Λοΐζου Α, επιμ. Η Λευκωσία στα χρόνια της Τουρκοκρατίας (1571-1878). Λευκωσία: Δήμος Λευκωσίας, Χορηγία του Ιδρύματος Α. Λεβέντη, 1987.

Mallinson W. Κύπρος: Ιστορική Επισκόπηση. Λευκωσία: Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών, 2009.

Μαραγκού Α, Λοΐζου Α, επιμ. Η ζωή στην Κύπρο στα χρόνια της Φραγκοκρατίας και της Βενετοκρατίας (1191-1571). Λευκωσία: Δήμος Λευκωσίας, Χορηγία του Ιδρύματος Α. Λεβέντη, 1985.

Matalas AL. Dietary patterns in pre-World War II Greece. Disparities within peasant and urban foodways. *Food and History* 2006;4:237-253.

Menotti A, Kromhout D, Blackburn H, Fidanza F, Buzina R, Nissinen A. Food intake patterns and 25-year mortality from coronary heart disease: Cross-cultural correlations in the Seven Countries Study. *European Journal of Epidemiology* 1999;15:507-515.

Michaelides D. Food in Ancient Cyprus. In: Lysaght P, ed. Food and the Traveler. Migration, Immigration, Tourism and Ethnic Food. Nicosia: Proceedings of the 11th Conference of the International Commission For Ethnological Food Research. Cyprus: June 8-14, 1996, Intercollege Press, Cyprus in association with The Department of Irish Folklore, University College of Dublin, 1998:22-43.

Μότσιας Χ. Τι έτρωγαν οι Βυζαντινοί. Αθήνα: Εκδόσεις Κάκτος, 1998.

Nestle M. Mediterranean Diets: historical and research overview. *American Journal of Clinical Nutrition* 1995;61:1313-1324.

Νικολάου-Κονναρή Α. Περί αμπελοπουλιών ή ένα κυπριακό παραδοσιακό έδεσμα στα ξόβεργα της ιστορίας. *Εφημερίδα Πολίτης* 28/06/2010.

Παπαδόπουλος Κ. Κυπριακά γλυκά κουταλιού και η παραγωγή ζάχαρης στην Κύπρο. *χ.χ.*

Παταπίου Ν. Η Λεμεσός κατά την περίοδο της Λατινοκρατίας. Στο: Παυλίδου Ρ, επιμ. Λεμεσός: Ταξίδι στους χρόνους μιας πόλης, Έκδοση Δήμου Λεμεσού 2006:151-164.

Παταπίου Ν. Συνώνυμο του ταβερνιάρη, του κρεοπώλη, του οινοπώλη, του καπελά, του πανδοχέα...Οι χανουτάρηδες της Κύπρου. *Εφημερίδα Πολίτης* 23/8/2009.

Παταπίου Ν. Η διατροφή των Κυπρίων κατά τη Φραγκοκρατία και τη Βενετοκρατία. 2011.

Παυλίδης Α. Ιστορία της νήσου Κύπρου, από τις αρχές μέχρι το 58 π.Χ.. Λευκωσία: Φιλόκυπρος, 1991;1.

Παυλίδης Α. Η Κύπρος ανά τους αιώνες: Μέσα από τα κείμενα ξένων επισκεπτών της. Λευκωσία: Φιλόκυπρος, 1993;1.

Παυλίδης Α. Η Κύπρος ανά τους αιώνες: Μέσα από τα κείμενα ξένων επισκεπτών της. Λευκωσία: Φιλόκυπρος, 1994;2

.

Πολυμέρου-Καμηλάκη Α, Καραμανές Ε. Οι νηστήσιμες τροφές στην ελληνική παραδοσιακή διατροφή. *Αρχαιολογία και Τέχνες* 2010;116:18-27.

Reguant-Aleix J, Arbore R, Bach-Faig A, Serra-Majem L. The Mediterranean Heritage: an intangible cultural heritage. *Public Health Nutrition* 2009, 12:1591-1594.

Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου Ε. Η αμπελοκαλλιέργεια και οι παραδοσιακοί ληνοί της Κύπρου. *Τεχνολογία* 1989;3:20-22.

Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου Ε. Οι αλυκές και το αλάτι της Κύπρου κατά τους Νεότερους Χρόνους. Ο ρόλος του αλατιού στην παραδοσιακή ζωή. Στο: The Greek Salt. Eighth Workshop, Mytilene 5-8 November 1998 (Ministry of the Aegean, Cultural Foundation of the Hellenic Bank of Industrial Development, Athens 2001), 1998:303-314.

Rizopoulou-Egoumenidou E., Michaelides D. Gathering, hunting, fishing: The procurement of food from the non-domesticated animal kingdom in Cyprus through the ages. In: Lysaght P, ed. Food from Nature. Attitudes, Strategies and Culinary Practices. Sweden: Proceedings., 8-14 June 1998, 2000:111-120.

Rizopoulou-Egoumenidou E, Michaelides D. Fasting in Cyprus. In: Lysaght P, ed. Food and Celebration: From Fasting to Feasting. Proceedings of the 13th Conference of the International Commission for Ethnological Food Research. Ljubljana, Preddvor and Piran, Slovenia: June 5-11, 2000, (Založba ZRC/ZRC Publishing, ZRC SAZU in association with The Department of Irish Folklore, University College Dublin, Ljubljana 2002), 2002:55-64.

Rizopoulou-Egoumenidou E. From the grape to the vat: traditional buildings and installations for the production and storage of wine in Cyprus (18th-20th century). *Douro - Estudos & Documentos* 2002;7(13):135-142.

Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου Ε. Φούρνος και παραδοσιακή κατοικία. Στο: Φούρνοι και παραδοσιακά ζυμώματα στη Θράκη, το Αιγαίο και την Κύπρο. Πρόγραμμα «Θράκη- Αιγαίο – Κύπρος», Θήρα 2007:225-234.

Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου Ε. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα στον ετήσιο κύκλο της παραδοσιακής ζωής στην Κύπρο. Στο: Η ιστορία του ελληνικού γάλακτος και των προϊόντων του. Ι΄ Τριήμερο Εργασίας, Ξάνθη, 7-9 Οκτωβρίου 2005 Πολιτιστικό Ίδρυμα Ομίλου Πειραιώς και Ίδρυμα Αριστείδης Δασκαλόπουλος, 2008:401-423.

Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου Ε. Μάνα Γη. Γεωργικά έθιμα στην Κύπρο σχετικά με το σιτάρι, την ελιά και το αμπέλι (Mother Earth. Agricultural customs in Cyprus concerning wheat, olive and vine). In: Dafni E, ed. Proceedings of the Scientific Meeting “Earth – Womb of Life and Creation”, Athens, 19-21 March 2004 (Museum of Greek Folk Art, Friends of the Museum of Greek Folk Art, Athens 2008), 2008:49-62.

Rizopoulou-Egoumenidou E. Food at Cultural Crossroads: Dietart Habits in Cyprus under Ottoman Rule (1570-1878) as Perceived by Foreign Travelers. In: Lysaght, P. ed. Food and Meals at Cultural Crossroads. Oslo: Proceedings of the 17th Conference of the International Commission For Ethnological Food Research, Olso, Norway 15-19 September 2008, NOVUS PRESS, 2010:56-71.

Rizopoulou-Egoumenidou, E. Time for producing and consuming food in traditional Cypriot society. Changing eating habits in the course of the twentieth century. In: Lysaght P. ed. Time for Food: Everyday Food and Changing Meal Habits. Turku, Finland: Proceedings of the 18th Conference of the International Commission for Ethnological Food Research, August 18-21, 2010, 10 pages.

Σακελλαρίου Α. Τα Κυπριακά. Πολιτιστικόν Ίδρυμα Μακαρίου Γ΄, Εκδόσις Εκατονταετηρίδος, 1890 (1991);1.

Saremi A, Arora R. The cardiovascular implications of alcohol and red wine. *American Journal of Therapeutics* 2008;15(3):265-77.

Schröder H. Protective mechanisms of the Mediterranean diet in obesity and type 2 diabetes.

The Journal of Nutritional Biochemistry 2007;18(3):149-60.

Simmons AH. The first humans and last pygmy hippopotami of Cyprus. In: Swiny S, ed. The earliest prehistory of Cyprus, From colonization to exploitation. Cyprus American Archeological Research institute Monograph Series, American Schools of Oriental Research, 2001.

Sinkiewicz W, Weglarz M. Alcohol and wine and cardiovascular diseases in epidemiologic studies. *Przegląd Lekarski* 2009;66(5):233-238.

Steel L. A Goodly Feast....A Cup of Mellow Wine: Feasting in Bronze Age Cyprus. *Hesperia* 2004;73 (2):281-300.

Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου. Επιδημιολογική έρευνα για το ποσοστό της παχυσαρκίας και υπερβάλλοντος βάρους στην Κύπρο και διαπίστωση των διατροφικών συνηθειών του Κύπριου πολίτη. Ανάκτηση από: <http://www.cydadiet.org/main/data/epidimiologiki.pdf>

Τμήμα Αναπτύξεως Υδάτων (Υπουργείο Γεωργίας, Φυσικών Πόρων και Περιβάλλοντος). Για την Κύπρο (Φυσικά Χαρακτηριστικά, Κλίμα, Ιστορία, Οικονομία). Ανάκτηση από: <http://www.moa.gov.cy/moa/wdd/Wdd.nsf/>

UNESCO. Convention for safeguarding of the intangible cultural heritage. Intergovernmental committee for the safeguarding of the intangible cultural heritage. Nairobi, Kenya: 15-19 November 2010 (5th session). Ανάκτηση από: <http://www.unesco.org/culture/ich/doc/src/ITH-10-5.COM-CONF.202-6-EN.pdf>

Vionis A, Poblome J, De Cupere B, Waelkens M. A Middle-Late Byzantine Pottery Assemblage from Sagalassos: Typo-chronology and Sociocultural Interpretation. *Hesperia* 2010;79:423-464.

Von Wartburg ML. Cane sugar production in Cyprus. Real and imagined. Cyprus: Report of the Department of Antiquities, 2000:381-401.

Waterman E, Lockwood B. Active components and clinical applications of olive oil. *Alternative Medicine Review* 2007;12(4):331-342.

Weaver WW. The origins of Trachanas, Evidence from Cyprus and Ancient Texts. *Gastronomica* 2002; 2(1):41-48.

Weaver WW. The Royal Garden of Pefkou, A study of Fruit Consumption in Medieval Nicosia. Nicosia: Mufflon Publications, 2006.

Weaver WW. The Medieval Origins of Commandaria. Great Britain: Petits Propos Culinaries 86: Essays and notes on food, cookery and cookery books, 2008:15-62.

Willet WC. The Mediterranean diet: science and practice. *Public Health Nutrition* 2006;9:105-110.

Χατζηκυριάκου Γ. Αρωματικά και αρτυματικά φυτά στην Κύπρο: Από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα. Λευκωσία: Πολιτιστικό Ίδρυμα Τραπεζίς Κύπρου, 2007.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Εικονικό Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής:



Η παρούσα εργασία εκπονήθηκε στο πλαίσιο του ερευνητικού έργου Εικονικό Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής που αποσκοπεί στη διάσωση και προώθηση του διατροφικού πολιτισμού της Κύπρου (Πανεπιστήμιο Κύπρου 2009, <http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy>) και συγχρηματοδοτείται από το Ίδρυμα Προώθησης Έρευνας Κύπρου και τα Διαρθρωτικά Ταμεία της Ευρωπαϊκής Ένωσης [ΤΠΕ/ΟΡΙΖΟ/0308(BIE)].

Το έργο αυτό απευθύνεται σε όλους τους χρήστες του διαδικτύου, οι οποίοι έχουν τη δυνατότητα να έχουν μια ηλεκτρονικά εμπλουτισμένη εμπειρία, με την περιήγηση τους στον ισότοπου του ιδεατού (εικονικού) αυτού μουσείου. Βασικός στόχος του έργου αυτού είναι η διάσωση και η προβολή μέρους του άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς της Κύπρου και συγκεκριμένα του γαστρονομικού της πολιτισμού. Στα διάφορα πεδία του μουσείου παρουσιάζονται ιστορικά και διαχρονικά στοιχεία σχετικά με τα είδη τροφίμων, τους χώρους παραγωγής και διάθεσης, τις τεχνικές παραγωγής καθώς και στοιχεία για διάφορα παραδοσιακά σκεύη και εργαλεία. Μεγάλο ενδιαφέρον παρουσιάζουν και τα πεδία, τα οποία παρέχουν πληροφορίες για διάφορες παραδοσιακές συνταγές και για τη διατροφή αλλά και τα γεύματά των κατοίκων του νησιού.

Το μεγαλύτερο μέρος των δεδομένων που παρουσιάστηκαν στην εργασία αυτή καταχωρήθηκαν στην ηλεκτρονική βάση του Εικονικού Μουσείου Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής. Συγκεκριμένα, η καταχώρηση του μεγαλύτερου μέρους του υλικού στην ηλεκτρονική βάση έγινε στα πεδία «Τρόφιμα», «Παραδοσιακές Συνταγές» και «Σιτηρέσιο-Γεύματα». Καταχωρήσεις πραγματοποιήθηκαν όμως και στα πεδία «Χώροι Παραγωγής-Διάθεσης» και «Τεχνικές Παραγωγής». Στο πεδίο της βιβλιογραφίας καταχωρήθηκαν και αρκετές βιβλιογραφικές αναφορές, οι οποίες χρησιμοποιήθηκαν και στην παρούσα εργασία. Στη διάρκεια της έρευνας αυτής συλλέχθηκε και αρκετό φωτογραφικό υλικό, που αφορά κυρίως τρόφιμα και κυπριακά παραδοσιακά εδέσματα, το οποίο καταχωρήθηκε στον ισότοπο του μουσείου (στις αντίστοιχες καταχωρήσεις).

Ιστορική Γραμμή:

Η ανάδειξη της διαχρονικής εξέλιξης της διατροφής στην Κύπρο από την προϊστορική μέχρι τη σύγχρονη εποχή βασίστηκε στην παρουσίαση στοιχείων για όλες τις ιστορικές περιόδους. Η «ιστορική γραμμή» που καθορίστηκε σε συνεργασία με άλλους ερευνητές του έργου Εικονικό Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής, παρουσιάζεται στον ακόλουθο πίνακα με τις γενικές και τις επιμέρους «κατηγορίες» της.

Πίνακας 2: «Ιστορική Γραμμή»

ΙΣΤΟΡΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΙ
Εποχή του Λίθου 10500-2500 π.Χ. Προνεολιθική 10.500-9000 π.Χ. Νεολιθική 8200-3500 π. Χ. Χαλκολιθική 3500-2500 π. Χ.
Εποχή του Χαλκού 2500-1050 π.Χ. Πρώιμη 2500-1900 π. Χ. Μέση 1900-1625 π.Χ. Ύστερη 1625-1050 π.Χ.
Εποχή του Σιδήρου 1050-323 π.Χ. Γεωμετρική Περίοδος 1050-750 π.Χ. Αρχαϊκή Περίοδος 750-475 π.Χ. Κλασσική Περίοδος 475-323 π.Χ.
Ελληνιστική Περίοδος 323-30 π.Χ.
Ρωμαϊκή Περίοδος 30 π.Χ.-330 μ.Χ
Ύστερη Αρχαιότητα/ Πρώτοι Χριστιανικοί Χρόνοι 330-μέσα 7 ^{ου} αι.
Βυζαντινή Περίοδος μέσα 7 ^{ου} αι.- 1191
Φραγκοκρατία 1191-1489
Ενετοκρατία 1489-1571
Τουρκοκρατία 1571-1878
Αγγλοκρατία 1878-1960
Κυπριακή Δημοκρατία 1960- μέχρι σήμερα

Παράδοση
=
αυτό που
λαμβάνουμε και
παραδίδουμε