



ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΠΑΤΡΑΣ

ΣΧΟΛΗ: ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ: ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:

Η ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΩΣ ΜΟΧΛΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΒΟΛΗΣ ΤΟΥ ΚΥΠΡΙΑΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ



ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΣΠΟΥΔΑΣΤΗ: ΚΥΘΡΑΙΩΤΟΥ ΒΑΛΕΝΤΙΝΑ

ΕΠΟΠΤΕΥΟΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΖΑΦΕΙΡΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ

ΠΑΤΡΑ - ΙΟΥΛΙΟΣ 2014

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Όταν φτάνεις επιτέλους στο τέλος ενός μεγάλου στόχου και κοιτάς πίσω μόνο τότε συνειδητοποιείς την συνολική σου πορεία και τους ανθρώπους που την επηρέασαν. Σε αυτούς θέλω να αναφερθώ σε αυτές τις λίγες γραμμές και να τους ευχαριστήσω θερμά για την σημαντική βοήθεια που μου προσέφεραν στα διάφορα στάδια αυτής της πορείας.

Για το λόγο αυτό, θα ήθελα να ευχαριστήσω πρωτίστως την επιβλέπουσα καθηγήτρια Κύρια Ζαφειροπούλου Αναστασία για την πολύτιμη συμβολή, υποστήριξη και συμπαράστασή της με την οποία κατέστη δυνατή η εκπόνηση αυτής της εργασίας.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ χρωστάω επίσης και στους καθηγητές μου οι οποίοι κατά τη διάρκεια των σπουδών μου, μου μετέδιδαν τις πολύτιμες γνώσεις και αξίες τους έτσι ώστε να μπορέσω να ξεπεράσω τα όποια εμπόδια παρουσιάστηκαν κατά τη διάρκεια της έρευνας και συγγραφής αυτής της εργασίας.

Τέλος, το ευχαριστώ που δεν είναι ποτέ αρκετό, ανήκει στις οικογένειές μας καθώς και όλους τους δικούς μας ανθρώπους και τους φίλους, οι οποίοι μας νοιάζονται, μας αγαπούν, μοιράζονται τις αγωνίες μας, είναι πάντα εκεί και στηρίζουν τις επιλογές μας.

Ευχαριστώ!

<<Το φαγητό είναι από τα αρχαιότερα μέσα επικοινωνίας των ανθρώπων, με βαθιές ρίζες στην οικογένεια, την παράδοση και αποτελεί ως εκ τούτου σημαντικότατο κομμάτι του πολιτισμού μιας χώρας. Εκτός από μια καθημερινή βιολογική ανάγκη, επιτυγχάνει να κάνει πολύ περισσότερα, ενώνει τους ανθρώπους, τους ψυχαγωγεί, τους εμπνέει και αυτός είναι ο λόγος κατά την άποψή μου ένα εξαιρετικό μέσο για την προβολή του κυπριακού τουρισμού...>>

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Μοναδικές ομορφιές που ύμνησαν οι ποιητές. Ιστορία 10.000 χρόνων αποτυπωμένη σε σπάνια μνημεία παγκόσμιας πολιτιστικής κληρονομιάς. Ξενοδοχειακές μονάδες ποιοτικής υποδομής, γεύσεις της παράδοσης και γεύσεις της σύγχρονης δημιουργικής κουζίνας, κέντρα θαλασσοθεραπείας από τα καλύτερα στην Ευρώπη, εναλλακτικές μορφές τουρισμού που καλύπτουν και τον πιο απαιτητικό ταξιδευτή. Να γιατί η Κύπρος γοητεύει κάθε χρόνο όλο και περισσότερους Έλληνες. Η Κύπρος μπορεί να δέχεται κάθε χρόνο κοντά στα τρία εκατομμύρια τουρίστες αλλά, όπως είναι φυσικό, η Κυπριακή κυβέρνηση, ο Κυπριακός Οργανισμός Τουρισμού και οι τουριστικοί επιχειρηματίες έχουν ξεχωριστή αγάπη για τους Έλληνες ταξιδιώτες και τους φροντίζουν ιδιαίτερα. Με τα προσιτά σε όλους “πακέτα” με τιμές περίπου ίδιες με όσα θα ξόδευε κανείς για διακοπές σε ένα ελληνικό νησί. Με τακτικές αεροπορικές πτήσεις από την Αθήνα, την Θεσσαλονίκη, την Ρόδο και την Κρήτη. Με ειδικά προγράμματα περιήγησης στις πιο αξιοσημείωτες και πολυποίκιλες περιοχές του νησιού. Για όποιο λόγο και αν ταξιδέψει κανείς (μήνα του μέλιτος, οικογενειακές διακοπές, εκδρομές και περιηγήσεις, χαλάρωση, επαγγελματικό ταξίδι) θα απολαύσει σίγουρα την περίφημη κυπριακή φιλοξενία και την υποδειγματική προσφορά υπηρεσιών. Ήλιο, θάλασσα, χρυσές αμμουδιές και ζεστή θάλασσα ακόμη και τους μήνες Οκτώβριο και Νοέμβριο. Θαυμάσια ξενοδοχεία και εγκαταστάσεις που μπορούν να κρατήσουν το ενδιαφέρον του επισκέπτη όλη την ημέρα. Μοναδικές ταβέρνες με κυπριακά μενού, όλα με συνοδεία ξεχωριστών κρασιών τοπικής παραγωγής και κουμανταρίας (ίσως το πιο νόστιμο κρασί-λικέρ του κόσμου). Ολονύκτια ξεφαντώματα όπως και στην Ελλάδα. Ημερήσιες εκδρομές στα πιο σημαντικά αξιοθέατα, “δεμένα” με την Ιστορία, τους θρύλους και το σήμερα του νησιού. Την δυνατότητα για μικρές κρουαζιέρες στην Αίγυπτο, το Ισραήλ και το Λίβανο.

Η Κύπρος είναι ένα νησί γεμάτο αντιθέσεις και ποικιλία τόσο στο καταπληκτικό μεσογειακό τοπίο όσο και στα ενδιαφέροντα και τις δραστηριότητες που προσφέρει στον επισκέπτη. Οι λάτρεις της θάλασσας έχουν να διαλέξουν από αμέτρητες υπέροχες παραλίες. Είτε μια χρυσή αμμουδιά για τα μικρά παιδιά, είτε κάτι πιο απομονωμένο και αυθεντικό, στην Κύπρο βρίσκεται κανείς κάτι για όλα τα γούστα. Η οροσειρά του Τροόδους στο εσωτερικό του νησιού, προσφέρει μια εντελώς διαφορετική μαγεία με το δροσερό αεράκι του βουνού και το άρωμα του πεύκου. Απολαυστικά είναι τα μονοπάτια της φύσης και οι υπέροχοι θησαυροί των βυζαντινών εκκλησιών και των μοναστηριών. Μπορεί κανείς να κάνει αγροτουρισμό για να ζήσει από κοντά την ζωή των ορεινών χωριών. Στην θάλασσα ή στο βουνό, στις πόλεις ή στην ενδοχώρα, ποτέ δεν είναι κάποιος μακριά από τα ιστορικά και πολιτισμικά αξιοθέατα της Κύπρου. Σε όποια γωνιά του νησιού και αν βρίσκεται κανείς, είτε θαυμάζει τα έξοχα ψηφιδωτά του αρχαίου κόσμου, είτε ψωνίζει ζουμερά πορτοκάλια στη λαϊκή αγορά, είτε πίνει το καφεδάκι του στο καφενείο κάποιου γραφικού

ορεινού χωριού είτε στη σκιά της ελιάς ή του κυπαρισσιού, θα τον καταγοητεύσει η γνήσια φιλοξενία των κυπρίων.

Στην Κύπρο με τη «γαλάζια σημαία» βραβεύτηκαν 49 οργανωμένες παραλίες, οι οποίες βρίσκονται σε 13 παράκτιες κοινότητες και δήμους. Η Κύπρος είναι ένα υπέροχο μεσογειακό νησί με εξαιρετικά ποικιλόμορφο τοπίο. Αυτό κάνει το νησί τον τέλειο προορισμό για μια ατέλειωτη σειρά από δραστηριότητες όπως η πεζοπορία, η ποδηλασία ανώμαλου δρόμου, οι εξορμήσεις με τζιπ και η παρατήρηση πουλιών. Κάθε μήνα ο πτηνολογικός σύνδεσμος Birdlife Cyprus οργανώνει εξορμήσεις για την τοποθέτηση αναγνωριστικών δακτυλίων στα πουλιά.

Οι υπέροχες λιχουδιές που μπορεί κάποιος τε να γευτεί περιλαμβάνουν ανάμεσα σε πολλά άλλα: Καπνιστά κρασάτα κυπριακά λουκάνικα με το γλυκό άρωμα του κόλιανδρου, Κουπέπια, ντολμάδες με κιμά και ρύζι, Λούντζα, καπνιστό χοιρομέρι, το οποίο σερβίρεται συχνά σε σάντουιτς με το νοστιμότατο χαλούμι, το μαλακό κυπριακό τυρί. Στο χαλούμι, το οποίο τρώγεται και ψητό, συχνά προστίθεται και δυόσμος ως αρωματικό. Σεφταλιά, χοιρινά μπιφτέκια στα κάρβουνα Αφέλια, χοιρινό μαριναρισμένο σε κρασί και κόλιανδρο στιφάδο από μοσχάρι ή κουνέλι μαγειρεμένο με ξύδι, κρεμμύδια και αρωματικά και οφτό κλέφτικο- κομμάτια από αρνί αρωματισμένα με φύλλα δάφνης και μαγειρεμένα σε παραδοσιακό φούρνο σφραγισμένο με πηλό και τέλος τα κυπριακά σουβλάκια. Για επιδόρπιο θα δροσιστεί κανείς με φρέσκα φρούτα, τα οποία μπορεί να συνοδεύονται από μια ποικιλία γλυκών του ταψιού ή του κουταλιού. Τα γλυκά που προσφέρονται στη Κύπρο περιλαμβάνουν τους λουκουμάδες, τα δάχτυλα και το σιάμαλι φτιαγμένο από σιμιγδάλι με ανθόνερο. Βγαίνοντας για ένα καφέ μπορεί ο επισκέπτης να δοκιμάσει τις υπέροχες κολοκοτές με σταφίδα και πλιγούρι και το κυπριακό παστέλι με σουσάμι.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στις επόμενες σελίδες, θα επιχειρήσω να αναπτύξω την έννοια του γαστρονομικού τουρισμού και να τονίσω τη σχέση που υπάρχει με τον κυπριακό πολιτισμό και την οικονομία.

Προσπάθησα να δώσω τον ορισμό του τουρισμού και, αφού αυτός έχει καταστεί κατανοητός, ανέφερα τις πτυχές και τις διακρίσεις του. Η ανάλυση του οικονομικού κλίματος και της πορείας του τουρισμού μιας χώρας κρίθηκε ένα σημείο θεμελιώδες, όπως επίσης και ο εντοπισμός των κυπριακών παραδοσιακών προϊόντων και η εξέταση της πορείας των εξαγωγών τους, του ανταγωνισμού και της φαινομενικής κατανάλωσης.

Στην συνέχεια, παράθεσα την ιστορική αναδρομή του τουρισμού, αφού αποτελεί ένα στοιχείο επίκαιρο και σημαντικό για την μελέτη, καθώς τονίζεται και η άρρηκτη σχέση του με τον κυπριακό πολιτισμό και εν γένει με την κυπριακή ταυτότητα. Παράλληλα, αναπτύχθηκε μια ιστορική αναδρομή στα ήθη, έθιμα του κυπριακού πολιτισμού καθώς και στοιχεία πόλεων.

Τέλος, αναπτύχθηκε η κυπριακή γαστρονομική παράδοση και διατροφή, πλούσια σε συστατικά και ποιοτικά χαρακτηριστικά.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ευχαριστίες.....	1
Πρόλογος	3
Περίληψη.....	5
Περιεχόμενα.....	6
Εισαγωγή.....	8
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ^ο «Πόλεις της Κύπρου»	9
1.1 Λευκωσία: Πρωτεύουσα του νησιού	9
1.2 Λεμεσός: Η πόλη της διασκέδασης και του Καρναβαλιού.....	10
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ^ο «Σχέση Γαστρονομίας και Τουρισμού»	12
2.1 Έννοια του Τουρισμού	12
2.2 Ορισμός του Τουρισμού	12
2.3 Εσωτερικός Τουρισμός.....	13
2.4 Διακρίσεις του Τουρισμού.....	13
2.5 Ο Μαζικός Τουρισμός.....	14
2.6 Εναλλακτικός Τουρισμός και μορφές του.....	14
2.7 Γαστρονομικός Τουρισμός.....	16
2.8 Προοπτικές ανάπτυξης του Γαστρονομικού Τουρισμού στην Κύπρο.....	17
2.9 «Η Συμβολή του Γαστρονομικού Τουρισμού στην Ανάπτυξη της Αγροτικής Οικονομίας».....	17
2.10 Η σχέση υπαίθρου – γαστρονομίας – τουρισμού.....	18
2.11 Οφέλη για τους αγρότες.....	18
2.12 Αγροτουρισμός στη Κύπρο.....	19
2.14 Νέες κατευθύνσεις στον Τουρισμό και την φιλοξενία.....	20
2.15 Γαστρονομικός Προορισμός.....	20
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ^ο «Γαστρονομία στην Κύπρο».....	23
3.1 Κυπριακό φαγητό και οι επιδράσεις.....	23
3.2 Κυπριακή παραδοσιακή κουζίνα.....	24
3.3 Κυπριακό Ημερολόγιο Φαγητού.....	25
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 ^ο «Παραδοσιακά Μαγειρικά σκεύη και εργαλεία».....	28
4.1 Παραδοσιακός Φούρνος.....	28
4.2 Ο Πουκατινός.....	28
4.3 Εργαλεία του φούρνου.....	29
4.4 Γδί.....	29
4.5 Ξύστρος.....	29
4.6 Ζύδι.....	30
4.7 Μηχανή.....	30
4.8 Χάλκινο τηγάνι.....	31
4.9 Το σάτζιν.....	31
4.10 Πιάτα της Σουβάντζας.....	32

4.11 Πατούρι.....	32
4.12 Αρβάλιν.....	33
4.13 Ταμπουτζιά.....	33
4.14 Κουρελλός.....	34
4.15 Γυάλινα Σκεύη.....	34
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 ^ο «Εκδηλώσεις και Αξιοθέατα με Γαστρονομικό ενδιαφέρον».....	35
5.1 Κρασοχώρια της Λεμεσού – Διαδρομή Κρασιού.....	35
5.2 Κυπριακό Οινομουσείο.....	36
5.3 Φεστιβάλ Ψαριού.....	37
5.4 Γιορτή του Κρασιού.....	38
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 ^ο «Γαστρονομικός Τουρισμός και Προϋποθέσεις για την ανάπτυξη του στην Κύπρο»	39
6.1 Προτάσεις προς Εστιατόρες.....	41
6.2 Προτάσεις προς Ξενοδόχους.....	41
6.3 Προτάσεις προς Παραγωγούς και Εμπόρους Τροφίμων και Ποτών.....	42
6.4 Μαθήματα Μαγειρικής.....	42
6.5 Ανθρώπινο Δυναμικό.....	42
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 ^ο « Παραδοσιακές Κυπριακές Συνταγές».....	43
7.1 Ορεκτικά.....	43
7.2 Σούπες.....	45
7.3 Ζυμαρικά – Πιλάφια.....	47
7.4 Κιμάδες.....	50
7.5 Αλμυρά – Γλυκά.....	52
7.6 Λαχανικά.....	58
7.7 Γεύσεις – Γλυκά.....	60
7.8 Διάσημο ποτό της Κύπρου.....	66
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8 ^ο	68
Συμπέρασμα.....	68
Βιβλιογραφία.....	69
Παράρτημα.....	71
Έρευνα.....	80

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το φαγητό και το ποτό που επιλέγει ο επισκέπτης αποτελούν, πέραν της διαμονής, το πλέον σημαντικό σκέλος της εμπειρίας των διακοπών του (το 30-50% των εσόδων από τον τουρισμό σχετίζονται με την διατροφή). Βάσει στοιχείων, το 44% των τουριστών θεωρούν το φαγητό βασικό κριτήριο επιλογής τουριστικού προορισμού.

Πέραν του εμπλουτιστικού ρόλου που διαδραματίζει η διατροφή στην τουριστική εμπειρία, υπάρχουν και ομάδες τουριστών, οι οποίοι ταξιδεύουν για να «γνωρίσουν και να γευτούν» την τοπική γαστρονομία ενός προορισμού και τα κριτήρια επιλογής είναι ανάλογα. Κατά συνέπεια, η τοπική κουζίνα και το κυπριακό κρασί πρέπει να καταλάβουν μια περισσότερο διακριτή θέση στο τουριστικό προϊόν της Κύπρου, να αναπτυχθούν και να προβληθούν κατάλληλα.

Οι διατροφικές συνήθειες στην Κύπρο διαμορφώθηκαν μέσα από την ιστορία, τα ήθη και έθιμα, την τοπική παράδοση, τη θρησκεία, τις πολιτιστικές επιρροές και, φυσικά, τις καιρικές συνθήκες και τη μορφολογία του εδάφους της χώρας. Η Κυπριακή κουζίνα εξελίχθηκε και αναδείχθηκε μέσα από τη μακραίωνη ιστορία του νησιού ως μια ξεχωριστή γαστρονομική οντότητα στον ευρύτερο χάρτη της Μεσογειακής διατροφής, με διαχρονική και πολιτιστική αξία. Βάσει τούτων, στη Στρατηγική για τον τουρισμό, τίθεται ως άμεσος στόχος η καθιέρωση της «Κυπριακής Γαστρονομίας» τόσο ως ειδικό προϊόν όσο και ως εμπλουτιστικό στοιχείο του τουριστικού μας προϊόντος και της τουριστικής εμπειρίας. (ΚΟΤ, Επικαιροποιημένη Στρατηγική Τουρισμού 2011-2015)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο

Πόλεις της Κύπρου

Τέσσερις μεγάλες πόλεις δεσπόζουν στο ελεύθερο κομμάτι του νησιού, με τη **Λευκωσία** στο κέντρο, που είναι και η πρωτεύουσα, τη **Λάρνακα**, τη **Λεμεσό** και την **Πάφο** κατά μήκος της νότιας ακτής. Η Λευκωσία συνδυάζει το παλιό με το νέο και χαρακτηρίζεται από την παλιά συνοικία που περιστοιχίζεται από ένα Ενετικό οχυρωματικό τείχος φτιαγμένο από πουρόπετρα, έξω από το οποίο εκτείνεται μια κοσμοπολίτικη πόλη.

Η **Λεμεσός**, η δεύτερη μεγαλύτερη πόλη του νησιού, είναι το κέντρο της παραγωγής κρασιού και ένα ζωηρό θέρετρο, γνωστό για την ποικίλη νυχτερινή ζωή του, ενώ η Λάρνακα με τη μαρίνα της και το χώρο περιπάτου με τους φοίνικες (τις γνωστές «Φοινικούδες»), έχει σημαντικούς Χριστιανικούς και Ισλαμικούς ναούς. Η **Πάφος** στα δυτικά είναι ένας αρχαιολογικός θησαυρός, με κάποια από τα εκλεκτότερα ψηφιδωτά της Μεσογείου. Ο πληθυσμός της Κύπρου είναι 789.300 (τέλος του 2007) εκ του οποίου ποσοστό 69,9% διαμένει στις αστικές περιοχές ενώ στις αγροτικές περιοχές 30,1% του πληθυσμού.

1.1 Λευκωσία: Η πρωτεύουσα του νησιού



Η Λευκωσία, πρωτεύουσα του νησιού και η μόνη μοιρασμένη πρωτεύουσα στον κόσμο, με πληθυσμό 310.900 (τέλος του 2007) συνδυάζει αρμονικά τη σύγχρονη πρωτεύουσα με την παλιά γραφική πόλη γεμάτη ιστορία. Μεγαλοπρεπή κτίρια τα οποία στεγάζουν τους μεγαλύτερους επιχειρηματικούς οργανισμούς και κεντρικά κυβερνητικά κτίρια, σε συνδυασμό με τα πολυσύχναστα εμπορικά κέντρα και τις μοντέρνες καφετέριες είναι κάποια από τα αξιοσημείωτα στοιχεία της πόλης. Η νυχτερινή ζωή πλούσια σε επιλογές

ανάλογα διάθεσης και γούστου.

Η άλλη όψη της Λευκωσίας είναι η παλιά Λευκωσία με τα στενά δρομάκια και τη Δημοτική Αγορά, περιοχή που περιβάλλεται από το Ενετικό τείχος κτισμένο από πουρόπετρα, όπως και η τάφος και τα προπύργια, που έχουν σχήμα καρδιάς. Η πύλη της Αμμοχώστου, μία από τις τρεις εισόδους στην πόλη είναι κάτι που πρέπει οπωσδήποτε να επισκεφτεί κανείς. Το Κυπριακό Μουσείο (η καλύτερη συλλογή αρχαιολογικών καλλιτεχνημάτων στο νησί), το Μουσείο του Λεβέντη (η απεικόνιση της ιστορίας της πόλης της Λευκωσίας) είναι κάποια από τα πολλά αξιοθέατα που μπορεί κανείς να επισκεφθεί. Ο καθεδρικός ναός του Αγίου Ιωάννη, τα Λουτρά Ομεριέ (βραβευμένα με τη διάκριση Eurora Nostra), το Τέμενος Μπαϊρακτάρη, Το Αρχοντικό "Αξιοθέα" είναι μερικά από τα σημεία που δίνουν μια μικρή γεύση στην, απλωμένη σε όλη την πόλη, ιστορία του νησιού. Έξω από τη Λευκωσία δεκάδες ποδηλατικές διαδρομές, μονοπάτια της φύσης και δασικά πάρκα έρχονται σε αντίθεση με τους έντονους ρυθμούς και την πυκνοκατοικημένη πρωτεύουσα. Η Ιερά Μονή Κύκκου (το μεγαλύτερο μοναστήρι στην Κύπρο), η Ιερά Μονή Τροοδίτισσας, και η Εκκλησία του Αγίου Ιωάννη του Λαμπαδιστή είναι κάποια από τα χριστιανικά θρησκευτικά στοιχεία που αξίζει κάποιος να δει σαν επισκέπτης στην Λευκωσία.

1.2 Λεμεσός: Η πόλη της διασκέδασης και του Καρναβαλιού



Η παλιά πόλη της Λεμεσού είναι η καρδιά της πόλης με τους στενούς δρόμους της και τα γραφικά παλιά της κτίρια να οδηγούν μέχρι το παλιό ψαρολίμανο. Το μεσαιωνικό κάστρο της Λεμεσού σήμερα στεγάζει το Κυπριακό Μεσαιωνικό Μουσείο. Είναι η δεύτερη μεγαλύτερη πόλη της Κύπρου με πληθυσμό 226.700 (τέλος του 2007) και το μεγαλύτερο λιμάνι του νησιού. Εξ αιτίας της ραγδαίας ανάπτυξης στην επαρχία Λεμεσού τα τελευταία χρόνια, έχουν προστεθεί, ξενοδοχειακές μονάδες, κέντρα διασκέδασης, καφετέριες, εστιατόρια, διαμερίσματα και πολυκατοικίες μήκους 15 χιλιομέτρων, προσφέροντας μέρες ατέλειωτου γλεντιού σε επισκέπτες και κατοίκους της

πόλης. Η Λεμεσός δεν προσφέρει μόνο διασκέδαση αλλά και πολλούς αρχαιολογικούς χώρους . Το Μεσαιωνικό Κάστρο Κολοσίου, το Λουτρό της Αμαθούντος, τα ψηφιδωτά στο Κούριο, ο Ιερός του Απόλλωνα Υλάτη και η κεντρική Αγορά της Λεμεσού είναι κάποιοι από τους χώρους, που αξίζει να επισκεφτεί κανείς. Το Δημοτικό μουσείο Λαϊκής Τέχνης, το Κυπριακό Οινομουσείο, και το Αρχαιολογικό μουσείο Λεμεσού είναι μερικοί από τους χώρους που θα ταξιδέψουν τον επισκέπτη ύ στην αρχαία ζωή και ιστορία της πόλης. Λίγο έξω από τη Λεμεσό, μία επίσκεψη στα δεκάδες μοναστήρια και στα μικρά χωριουδάκια δίνει σε κάποιον να καταλάβει την κουλτούρα, την ιστορία και την φιλοξενία της Κυπριακής κοινωνίας. Το Φεστιβάλ Κρασιού το Σεπτέμβριο και το Λεμεσιανό Καρναβάλι τον Φεβρουάριο, με την παρέλαση αρμάτων και μεταμφιεσμένων με φανταχτερές στολές, είναι σήμα κατατεθέν για την πόλη και τους κατοίκους της. Οι Λεμεσιανοί γνωστοί για την διασκέδαση και την φιλοξενία τους έχουν καταφέρει να κερδίσουν στον τομέα της διασκέδασης και να προσελκύσουν ολόχρονα επισκέπτες, που θέλουν να ζήσουν στους ξέφρενους ρυθμούς της νυκτερινής Λεμεσού.



Οι δεκάδες ακρογιαλιές και κολπίσκοι, που σχηματίζονται μέσα και έξω από τα σύνορα της πόλης, δίνουν την μοναδική εμπειρία στους επισκέπτες να κολυπήσουν στα καταγάλανα νερά, να χαλαρώσουν στην χρυσαφένια άμμο, ή ακόμη και να επιδοθούν σε θαλάσσια σπορ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

ΣΧΕΣΗ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

2.1 Έννοια του Τουρισμού

Ο **τουρισμός** είναι ένας πολύ διαδεδομένος τρόπος ψυχαγωγίας, ειδικά στον Δυτικό Κόσμο, ενώ παράλληλα αποτελεί μια πολύ μεγάλη βιομηχανία και σημαντικότερη πηγή εσόδων για παραδοσιακά τουριστικές χώρες, όπως η Γαλλία, η Ισπανία, η Ιταλία, η Κύπρος και η Ελλάδα. Πρόσφατα χάρη στην μεγάλη μείωση του κόστους ταξιδιού και της πτώσης του Τείχους, υπάρχουν ανερχόμενοι τουριστικοί προορισμοί όπως η Τσεχία, η Ουγγαρία, η Κροατία, η Τουρκία, η Αίγυπτος, που προσελκύουν κάθε χρόνο και περισσότερους τουρίστες, με όπλο τις χαμηλές τιμές και την καλή εξυπηρέτηση.

2.2 Ορισμός του Τουρισμού

Πολλές είναι οι προσπάθειες, που έχουν γίνει για να δοθεί ένας επακριβής ορισμός του Τουρισμού. Από τα κύρια χαρακτηριστικά του, πέντε μπορούν να εξακριβωθούν εννοιολογικά και συγκεκριμένα τα εξής:

Ο τουρισμός είναι αποτέλεσμα μεμονωμένης ή ομαδικής μετακίνησης ανθρώπων σε διάφορους τουριστικούς προορισμούς και η διαμονή τους σε αυτούς επί τουλάχιστον ένα 24ωρο με σκοπό την ικανοποίηση των ψυχαγωγικών τους αναγκών.

Οι διάφορες μορφές του τουρισμού περιλαμβάνουν απαραίτητα δύο βασικά στοιχεία: Το ταξίδι στον τουριστικό προορισμό και τη διαμονή σε αυτόν, συμπεριλαμβανομένης της διατροφής.

Το ταξίδι και η διαμονή λαμβάνουν χώρα εκτός του τόπου της μόνιμης διαμονής των ανθρώπων, που αποφασίζουν να μετακινηθούν για τουριστικούς λόγους.

Η μετακίνηση ανθρώπων σε διάφορους τουριστικούς προορισμούς είναι προσωρινού και βραχυχρόνιου χαρακτήρα, που σημαίνει ότι πρόθεσή τους είναι να επιστρέψουν στον τόπο της μόνιμης κατοικίας τους μέσα σε λίγες μέρες, εβδομάδες ή μήνες.

Οι άνθρωποι επισκέπτονται τουριστικούς προορισμούς για τουριστικούς λόγους, δηλαδή για λόγους άλλους από εκείνους της μόνιμης διαμονής τους ή της επαγγελματικής απασχόλησής τους.

Το 1941 οι καθηγητές Hunziker και Krapf του Πανεπιστημίου της Βέρνης υποστήριξαν την άποψη πως ο τουρισμός πρέπει να οριστεί σαν το σύνολο των φαινομένων και σχέσεων που προκύπτουν από την πραγματοποίηση ενός ταξιδιού σε έναν προορισμό και την διαμονή σε αυτόν μη μόνιμων κατοίκων του.

Το 1937 η Επιτροπή Εμπειρογνομόνων της Κοινωνίας των Εθνών σύστησε στις χώρες-μέλη της να υιοθετήσουν έναν ορισμό που χαρακτήριζε τον τουρίστα σαν ένα άτομο που ταξιδεύει για ένα χρονικό διάστημα 24 ωρών ή περισσότερο σε μια χώρα διαφορετική από εκείνη που διαμένει μόνιμα.

Δυόμιση δεκαετίες αργότερα, το 1963 η Διάσκεψη των Ηνωμένων Εθνών για Διεθνή Ταξίδια και Τουρισμό, που πραγματοποιήθηκε στην Ρώμη συμφώνησε ο όρος επισκέπτης να περιγράφει κάθε άτομο που επισκέπτεται μία χώρα διαφορετική από εκείνη που διαμένει μόνιμα, για οποιοδήποτε λόγο εκτός από εκείνο της άσκησης ενός επαγγέλματος, για το οποίο να αμείβεται με χρηματικούς πόρους της χώρας, την οποία επισκέπτεται. Ο ορισμός αυτός καλύπτει δύο κατηγορίες επισκεπτών:

Τους τουρίστες: άτομα που επισκέπτονται μια χώρα και διαμένουν σε αυτήν τουλάχιστον επί ένα 24ωρο, και των οποίων οι λόγοι επίσκεψης είναι τις περισσότερες φορές διακοπές, επαγγελματικοί, υγείας, σπουδές, συμμετοχή σε αποστολή ή σύσκεψη ή συνέδριο, επίσκεψη φίλων ή συγγενών, θρησκευτικοί και άθληση.

Τους εκδρομείς: άτομα που επισκέπτονται μια χώρα και διαμένουν σε αυτή λιγότερο από ένα 24ωρο. Σε αυτούς περιλαμβάνονται οι επιβάτες κρουαζιερόπλοιων, οι επισκέπτες που έρχονται και φεύγουν την ίδια μέρα χωρίς να διανυκτερεύσουν, καθώς επίσης και τα πληρώματα πλοίων, αεροπλάνων κλπ.

2.3 Εσωτερικός τουρισμός

Κανένας από αυτούς τους ορισμούς δεν λαμβάνει υπόψη τον εσωτερικό τουρισμό. Τελευταία φορά, το θέμα της υιοθέτησης ενός ορισμού για τον εσωτερικό τουρισμό τέθηκε στην Παγκόσμια Διάσκεψη για τον Τουρισμό που συγκλήθηκε το 1980 στην Μανίλα των Φιλιππινών από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Τουρισμού, χωρίς όμως θετικό αποτέλεσμα. Σήμερα, κάποιες χώρες έχουν δώσει έναν ορισμό για τον ντόπιο τουρίστα. Οι ΗΠΑ π.χ. ορίζουν σαν τουρίστα που κάνει εσωτερικό τουρισμό οποιοδήποτε άτομο φεύγει από το σπίτι του με σκοπό να επισκεφτεί κάποιο μέρος που απέχει τουλάχιστον 50 μίλια (80,48 χιλιόμετρα) από αυτό για οποιοδήποτε λόγο εκτός της καθημερινής του μετάβασης στην εργασία.

2.4 Διακρίσεις του τουρισμού

- Εγχώριος τουρισμός (domestic tourism): ο τουρισμός των κατοίκων μίας χώρας όταν ταξιδεύουν μόνο εντός αυτής (πχ. ένας Αθηναίος πηγαίνει στην Τρίπολη).
- Εξερχόμενος τουρισμός (outbound tourism): αφορά στους μόνιμους κατοίκους μίας χώρας οι οποίοι ταξιδεύουν σε μία άλλη χώρα (πχ. ένας Έλληνας που ταξιδεύει στην Γαλλία)

- Εισερχόμενος τουρισμός (inbound tourism): ο τουρισμός των αλλοδαπών, οι οποίοι ταξιδεύουν σε δεδομένη χώρα (πχ. ένας Γάλλος που ταξιδεύει στην Ελλάδα)
- Διεθνής τουρισμός (international tourism): το σύνολο του εισερχόμενου και του εξερχόμενου τουρισμού.
- Εσωτερικός τουρισμός (internal tourism): το σύνολο του εγχώριου και του εισερχόμενου τουρισμού
- Εθνικός τουρισμός: (national tourism): το σύνολο του εγχώριου και του εξερχόμενου τουρισμού.

2.5 Ο Μαζικός Τουρισμός

Ο μαζικός τουρισμός είναι μια σχετικά νέα ιδέα, που προήλθε από την μεγάλη άνοδο των εισοδημάτων μετά την Βιομηχανική Επανάσταση. Πριν από αυτή, τα ταξίδια πολιτιστικού ή ψυχαγωγικού χαρακτήρα ήταν αποκλειστικό προνόμιο λίγων εκλεκτών περιηγητών, συνήθως αριστοκρατών.

Σήμερα, ο μαζικός τουρισμός είναι απευκταίος λόγω των δυσμενών επιπτώσεων, που προκαλεί στο φυσικό περιβάλλον, αλλά και σε κοινωνικό επίπεδο. Η παγκόσμια τάση σήμερα είναι ο τουρισμός να είναι φιλικός ως προς τον άνθρωπο και ως προς το φυσικό περιβάλλον. Μορφές τουρισμού όπως ο αγροτουρισμός, ο περιηγητικός τουρισμός, ο πολιτιστικός τουρισμός, ο συνεδριακός τουρισμός, αλλά και ο τουρισμός των πόλεων (city breaks) θεωρούνται σήμερα οι μορφές που θα πρέπει να επικρατήσουν, προκειμένου η τουριστική ανάπτυξη να καταστεί βιώσιμη, καθώς και να καταπολεμηθεί η εποχικότητα.

2.6 Εναλλακτικός τουρισμός και μορφές του.

Ο εναλλακτικός τουρισμός αποτελεί τμήμα των ειδικών μορφών τουρισμού, οι οποίες χαρακτηρίζονται από την ύπαρξη ενός ειδικού κινήτρου στη ζήτηση και από την ανάπτυξη μιας αντίστοιχης ειδικής υποδομής (προσφοράς). Με τον εναλλακτικό τουρισμό (alternative tourism), οι άνθρωποι αναζητούν ένα διαφορετικό τρόπο διακοπών, ο οποίος συνδέεται με την προστασία της τοπικής κουλτούρας, την προστασία του φυσικού και ανθρωπογενούς περιβάλλοντος, αλλά και με την αποφυγή της χρήσης υπηρεσιών οργανωμένου μαζικού τουρισμού.

Μορφές εναλλακτικού τουρισμού είναι:

- Ιαματικός τουρισμός (SPA): Συνδέεται με επισκέψεις σε τουριστικούς χώρους για τη θεραπεία διαφόρων ασθενειών (π.χ. την θεραπεία άγχους, την ψυχοθεραπεία, την φυσιοθεραπεία, την χαλάρωση, την διατροφή, την

ομορφιά, κλπ.), καθώς και για ξεκούραση και αναζωογόνηση του σώματος και της ψυχής.

- **Αθλητικός τουρισμός αναψυχής:** - Συνδέεται με όλες τις μορφές ενεργητικής και παθητικής συμμετοχής σε αθλητικές εκδηλώσεις. Η συμμετοχή μπορεί να είναι τυχαία ή και οργανωμένη, μπορεί να πραγματοποιείται για επιχειρηματικούς σκοπούς ή και για άλλους λόγους.
- **Αγροτουρισμός :** Αναπτύσσεται, όπως υποδηλώνει το όνομα του κυρίως σε αγροτικές περιοχές της χώρας και σχετίζεται με κοινωνικές, περιβαλλοντικές και πολιτισμικές αξίες της περιοχής.
- **Θρησκευτικός τουρισμός:** Συνδέεται με την επίσκεψη στα βυζαντινά μνημεία, μνημεία εκκλησιαστικής αρχιτεκτονικής, εκκλησίες και μοναστήρια.
- **Θαλάσσιος τουρισμός:** Περιλαμβάνει ένα εύρος δραστηριοτήτων με επίκεντρο τη θάλασσα (ναύλωση σκαφών, δημοφιλή ταξίδια με κρουαζιέρες κ.τ.λ).
- **Πολιτιστικός τουρισμός:** Ιδανική μορφή τουρισμού για όσους επιθυμούν να ανακαλύψουν και να μάθουν για την κουλτούρα και τον πολιτισμό διαφόρων περιοχών, να λαμβάνουν ενεργά μέρος σε σεμινάρια και εργαστήρια, καθώς και γνώση της παραδοσιακής τέχνης - βυζαντινή ζωγραφική, φωτογραφία, κεραμική, γλυπτά, τοιχογραφίες, μουσικά όργανα, κλπ.
- **Εκπαιδευτικός τουρισμός:** Απευθύνεται κυρίως στους νέους. Βασικός σκοπός είναι εκμάθηση (επαγγελματική κατάρτιση του ταξιδιώτη , απόκτηση ειδικών γνώσεων, απόκτηση νέων εμπειριών).^[1]
- **Συνεδριακός τουρισμός:** Τουριστικός προορισμός, άμεσα συνδεδεμένος με την οργάνωση και συμμετοχή σε συνέδρια, σεμινάρια και εκθέσεις. Τα τελευταία χρόνια, ο συνεδριακός τουρισμός αναπτύσσεται με ραγδαίους ρυθμούς και αποτελεί ένα σημαντικό τμήμα της τουριστικής αγοράς σε διεθνές επίπεδο.
- **Οικοτουρισμός :** Μια μορφή τουρισμού που έχει αναπτυχθεί χρησιμοποιώντας τους πόρους του περιβάλλοντος: βουνά, λίμνες, λιμνοθάλασσες, κοιλάδες, σπηλιές, πλούσια χλωρίδα και πανίδα. Συνοπτικά είναι περιοχές που προκαλούν υψηλό γεωλογικό ενδιαφέρον.
- **Ιατρικός τουρισμός :** Μια κατεύθυνση του τουρισμού, στόχος της οποίας είναι η οργάνωση μίας οικονομικά ανταγωνιστικής ιατρικής φροντίδας του ασθενούς στο εξωτερικό.
- **Γαστρονομικός τουρισμός:** Είναι εκείνο το είδος τουρισμού, το οποίο διακατέχεται από την κουλτούρα της τοπικής κουζίνας. Αναφερόμαστε δηλαδή στην ανάδειξη του γαστρονομικού πλούτου (φαγητό και κρασί) και στην ενσωμάτωση του στο τουριστικό προϊόν της κάθε χώρας.

2.7 Γαστρονομικός Τουρισμός

Η Γαστρονομία είναι η τέχνη της επιλογής, της ετοιμασίας, του σερβιρίσματος και της απόλαυσης του καλού φαγητού. Μέσα από τους αιώνες η γαστρονομία αποδείχθηκε μεγαλύτερη πολιτιστική δύναμη μεταξύ των λαών του κόσμου από τη γλωσσολογία ή άλλες επιδράσεις.

Σήμερα ο κόσμος μπορεί να διαιρεθεί σε καθορισμένες γαστρονομικές περιοχές, όπου επικρατούν ξεχωριστές κουζίνες που χρησιμοποιούν κοινά υλικά, αλλά διαφορετικές τεχνοτροπίες μαγειρικής και τρόπους παράθεσης των γευμάτων. Αυτονόητο είναι ότι η γαστρονομία δένει σ' όλους τους άξονες προώθησης του τουρισμού. Σε συνδυασμό του γεγονότος ότι ένα τουριστικό πακέτο αποτελείται από τέσσερα στοιχεία εκ των οποίων το ένα είναι η σίτιση, η γαστρονομία, αντιλαμβανόμαστε ότι οι προσδοκίες των κρατικών φορέων είναι μεγάλες και προσπαθούν να επενδύσουν σ' αυτό με πρωτοβουλίες, άλλοτε ορθές, άλλοτε σπασμωδικές. Η προώθηση των τεχνικών γαστρονομίας με συνεργία των κυπριακών προϊόντων στο εξωτερικό είναι μια σημαντική προσπάθεια.

Η σχέση της γαστρονομίας με τον τουρισμό είναι αρκετά σύνθετη, αφού το φαγητό υπεισέρχεται στην ταξιδιωτική εμπειρία με διαφόρους τρόπους. Πιο συγκεκριμένα:

Η προσφορά καλής κουζίνας αποτελεί απόλαυση, εμπειρία, τμήμα της πολιτιστικής ταυτότητας ενός τόπου και συνεπώς, μια σημαντική πηγή ικανοποίησης για κάθε τουρίστα, ανεξάρτητα εάν έχει ή δεν έχει κάποιο ειδικό ενδιαφέρον για τη γαστρονομία.

Αυξάνεται συνεχώς ο αριθμός των καταναλωτών που επιθυμούν να μάθουν περισσότερα για την τοπική γαστρονομία, χωρίς απαραίτητα αυτό να αποτελεί το κύριο ταξιδιωτικό τους κίνητρο

Υπάρχουν τουρίστες που έχουν ως αποκλειστικό ταξιδιωτικό κίνητρο την άσκηση δραστηριοτήτων γαστρονομικού ενδιαφέροντος. Αυτή η μορφή τουρισμού ορίζεται ως γαστροτουρισμός. Οι «γαστροτουρίστες» ταξιδεύουν με σκοπό να ανακαλύψουν νέες γεύσεις και να απολαύσουν τοπική ή/και υψηλού επιπέδου γαστρονομία, εμβαθύνοντας παράλληλα στην ιστορία και τις παραδόσεις του προορισμού. Εξειδικευμένες επιχειρήσεις (θεματικοί tour operators, ειδικευμένα ξενοδοχεία κ.λ.π.) καλύπτουν αυτή την αυξανόμενη ζήτηση για γαστρονομικά ταξίδια.

Ορισμένες μορφές τουρισμού, όπως ο τουρισμός ευεξίας και ο αγροτουρισμός, προάγουν την ενασχόληση με πτυχές της γαστρονομίας π.χ. με την προσφορά διαιτητικής κουζίνας, την προβολή της υγιεινής διατροφής και την καλλιέργεια τοπικών προϊόντων.

Συνεπώς η γαστρονομία υπεισέρχεται με διττό τρόπο στη συζήτηση για τον τουρισμό:

- αναβαθμίζει την ταξιδιωτική εμπειρία για όλους ανεξαιρέτως τους τουρίστες
- ελκύει εύπορους, ειδικού ενδιαφέροντος τουρίστες, τους γαστροτουρίστες.

2.8 Προοπτικές ανάπτυξης του γαστρονομικού τουρισμού στην Κύπρο.

Για να μπορέσει όμως να αναπτυχθεί ο γαστρονομικός τουρισμός στην Κύπρο θα χρειαστεί, πέρα απ' την προβολή, και η ανάπτυξη και προσφορά εξειδικευμένων και ποιοτικών υπηρεσιών γαστρονομικού τουρισμού από τους ντόπιους επιχειρηματίες. Να σημειωθεί εδώ ότι, οι προοπτικές για την ανάπτυξη αυτού του είδους τουρισμού στην Κύπρο ενισχύονται πάρα πολύ από την ύπαρξη πρωτοβουλιών στον χώρο του κρασιού όπως το Δίκτυο Οινοποιών, καθώς και φορέων όπως η Ένωση Αγροτουρισμού και ο Κυπριακός Σύνδεσμος Εναλλακτικού Τουρισμού, φορείς οι οποίοι εξασφαλίζουν την δικτύωση των επιχειρηματιών του κλάδου τους, διευκολύνουν την συνεργασία με τρίτους και έχουν την δυνατότητα να καθιερώσουν κάποια standard ποιότητας στον κλάδο τους, να τον αναβαθμίσουν και να τον συντονίσουν.

2.9 «Η Συμβολή του Γαστρονομικού Τουρισμού στην Ανάπτυξη της Αγροτικής Οικονομίας»

Η δυναμική του γαστρονομικού τουρισμού παγκοσμίως είναι πολύ μεγάλη, αρκεί να υπολογίσουμε πως ο ΚΟΤ υπέδειξε ότι ο γαστρονομικός τουρισμός θα πρέπει να γίνει μέσα στα επόμενα χρόνια, ένας από τους τρεις πρώτους λόγους τουριστικής επισκεψιμότητας της Κύπρου. Ο όρος «Γαστρονομικός Τουρισμός» αναφέρεται σε δράσεις πέραν της γευστικής εμπειρίας. Περιλαμβάνει μια ποικιλία από γαστρονομικές, αγροτουριστικές και διατροφικές δραστηριότητες, σχεδιασμένες ειδικά για τουρίστες, όπου αναδεικνύουν την τοπική κουζίνα ενώ δίνουν την ευκαιρία στον επισκέπτη να ανακαλύψει εδέσματα και προϊόντα μοναδικά κάνοντας αναφορές στον πολιτισμό και την ιστορία του κάθε τόπου. Να σημειώσουμε ότι υπάρχουν τουρίστες που ταξιδεύουν με αποκλειστικό ταξιδιωτικό κίνητρο την άσκηση δραστηριοτήτων γαστρονομικού ενδιαφέροντος. Εξάλλου νέες μορφές τουρισμού (πχ. ευεξίας, αγροτουρισμός) προάγουν την γαστρονομία μέσω της διαιτητικής κουζίνας και της μεσογειακής διατροφής ο πρώτος και της καλλιέργειας τοπικών, εποχιακών προϊόντων ο δεύτερος.

2.10 Η σχέση υπαίθρου-γαστρονομίας-τουρισμού

Οι Κύπριοι αγρότες όπως και οι συνάδελφοί τους σε όλες τις ευρωπαϊκές χώρες, έχουν άμεσο συμφέρον να απαγκιστρωθούν από την λογική των επιδοτήσεων (που έτσι και αλλιώς τελειώνουν σε λίγο καιρό) και να δημιουργήσουν με διαφορετικό τρόπο εισόδημα και επιχειρηματική δραστηριότητα. Μία εναλλακτική επιλογή είναι και ο οινογαστρονομικός τουρισμός.

Μια κλασική επιλογή ενθάρρυνσης της τουριστικής επισκεψιμότητας και ανάπτυξης του γαστρονομικού τουρισμού από αγρότες, είναι η δημιουργία συνθηκών επισκεψιμότητας σε χώρους αγροτικής παραγωγής. Μια δεύτερη επιλογή για τους αγρότες είναι οι εξειδικευμένες θεματικές (οινογαστρονομικές) διαδρομές και περιηγήσεις, οι οποίες αποτελούν τουριστική δραστηριότητα που ενσωματώνει ποικιλία γαστρονομικών στοιχείων μιας περιοχής ή ενός συνόλου περιοχών που προσελκύει επισκέπτες. Ενδεικτικά περιλαμβάνουν:

α) Εκτάσεις με καλλιέργειες: δηλαδή χαρακτηριστικούς υπαίθριους χώρους που διαμορφώθηκαν από την ανθρώπινη αγροτική δραστηριότητα (καλλιέργειες βοτάνων, αμπελώνες, ελαιώνες), **β) Επισκέψιμους χώρους παραγωγής τροφίμων και ποτών,** (αγροκτήματα, οινοποιεία, ζυθοποιεία, τυροκομεία, μελισσοκομεία), **γ) Επιχειρήσεις εστίασης κάθε μορφής** (παραδοσιακών & πολυτελείας).

2.11 Οφέλη για τους αγρότες

Τα οφέλη της ανάπτυξης γαστρονομικού τουρισμού για την αγροτική οικονομία και τους αγρότες είναι πολλά. Συγκεκριμένα:

- Η δημιουργία εισοδήματος από την άμεση πώληση προϊόντων στους επισκέπτες σε υψηλότερη τιμή λιανικής.
- Η δημιουργία εισοδήματος από την διαμονή τουριστών σε αγροτικά καταλύματα και την πώληση γευμάτων.
- Η εξασφάλιση δωδεκάμηνου εισοδήματος με την δημιουργία προϊόντων και υπηρεσιών που στόχο έχουν την επιμήκυνση της εποχικότητας και της τουριστικής επισκεψιμότητας (συνέδρια, αγρομάρκετ, θεματικές εκδηλώσεις, τουριστικά πακέτα κλπ)
- Δυνατότητα ανάπτυξης ηλεκτρονικού εμπορείου (και συνέχιση πώλησης προϊόντων στους επισκέπτες και μετά την αποχώρησή τους από τον χώρο διαμονής)
- Αναγνώριση και διαφήμιση των τοπικών προϊόντων σε αλλοδαπές αγορές (εξωστρέφεια)
- Διεύρυνση πελατολογίου αγρο-επιχειρήσεων (αλλοδαποί και ημεδαποί)
- Δυνατότητα συμμετοχής σε συγχρηματοδοτούμενα προγράμματα για συνεχή αναβάθμιση υπηρεσιών.

- Διεύρυνση μείγματος προϊόντων και υπηρεσιών με αποτέλεσμα την αύξηση εισοδηματικής ασφάλειας
- Διασφάλιση εργασίας και καταπολέμηση ανεργίας
- Παραμονή πληθυσμού στην ύπαιθρο και στον χώρο παραγωγής

2.12 Αγροτουρισμός στη Κύπρο

Η Κυπριακή ύπαιθρος είναι πλούσια σε ιστορικά, φυσικά και λαογραφικά στοιχεία. Τα παραδοσιακά χωριά προσφέρουν μοναδική εμπειρία σε κάθε επισκέπτη. Τοπική παραδοσιακή αρχιτεκτονική και χαρακτήρα.

Ο **Κυπριακός Οργανισμός Τουρισμού (ΚΟΤ)**, μέσω της επίσημης εταιρίας **Αγροτουρισμού**, προσκαλεί τους τουρίστες να επισκεφθούν όλη αυτή την παράδοση. Και για το που θα μείνουν, καμιά αμφιβολία! Στα παραδοσιακά αγροτόσπιτα της Κύπρου.

Το πρόγραμμα του Αγροτουρισμού άρχισε να εφαρμόζεται από τον Κυπριακό Οργανισμό Τουρισμού το 1992. Στο πρόγραμμα αυτό συμμετέχουν όσοι επιθυμούν να μετατρέψουν τις υφιστάμενες κατοικίες σε τουριστικά καταλύματα, παραδοσιακά εστιατόρια, τουριστικά μαγαζάκια και πολιτιστικά κέντρα. Όλα αυτά πρέπει να έχουν χαρακτήρα που να εντάσσεται στο παραδοσιακό περιβάλλον της κοινότητας.

Ο Αγροτουρισμός προσφέρει στον ντόπιο και ξένο τουρίστα, την ευκαιρία να περάσει στις διακοπές του κοντά στην φύση και κοντά στους απλούς και φιλόξενους ανθρώπους της Κυπριακής υπαίθρου, να γνωρίσει τα ήθη και τα έθιμα, τον παραδοσιακό αρχιτεκτονικό χαρακτήρα, να δοκιμάσει την παραδοσιακή Κυπριακή κουζίνα και τα παραδοσιακά προϊόντα του τόπου και να θαυμάσει τα διάφορα είδη λαϊκής παράδοσης και τέχνης. Επίσης έχει την ευκαιρία να γνωρίσει τον αγροτικό τρόπο ζωής και πολλές φορές να συμμετάσχει στις αγροτικές εργασίες αν το επιθυμεί.

Σήμερα ο Αγροτουρισμός αποτελεί ένα ζωντανό κομμάτι του Κυπριακού τουρισμού που περιλαμβάνει σε όλη την Κύπρο παραδοσιακά καταλύματα ιστορικής αξίας, έτοιμα να προσφέρουν μια νέα πρόταση διακοπών.

Σε αυτά τα αναπαλαιωμένα καταλύματα ο τουρίστας θα βρει αμέσως μια ζεστή ατμόσφαιρα που θα του μείνει αξέχαστη. Παράλληλα θα ζήσει πολλές ευχάριστες εκπλήξεις έξω στη φύση, με περίπατους στα καταπράσινα μονοπάτια, με κολύμπι σε καταγάλανα νερά, με επισκέψεις σε ιστορικά μοναστήρια και αρχαιολογικούς χώρους και γενικά την μοναδικότητα που προσφέρουν τα Κυπριακά χωριά.

2.13 Σχέση Φιλοξενίας - Τουρισμού

Η φιλοξενία υποδηλώνει το καλωσόρισμα και τη φροντίδα των επισκεπτών, επιβεβαιώνοντας την άνεση, ικανοποιώντας τις ανάγκες τους για κατάλυμα καθώς και για την κατανάλωση ποτού και φαγητού. Αυτή ακριβώς είναι η συνήθης έννοια της φιλοξενίας που ορίζεται ως «η προσφορά φαγητού και ποτού ή η παροχή καταλύματος - φιλοξενίας ή η κάλυψη των βασικών αναγκών του ατόμου που βρίσκεται μακριά απ' το σπίτι του».

Η βιομηχανία της φιλοξενίας συνδέεται πολύ στενά με τον τουρισμό και το ταξίδι. Είναι πολύ σημαντικό η μόρφωση στη βιομηχανία της φιλοξενίας να ανταποκρίνεται σε νέες κατευθύνσεις σχετικά με το ταξίδι και τον τουρισμό.

2.14 Νέες κατευθύνσεις στον τουρισμό και την φιλοξενία

Τα τελευταία χρόνια το φαγητό και το κρασί παίζουν ολοένα και πιο σημαντικό ρόλο στον τουρισμό. Ο γαστρονομικός τουρισμός αναφέρεται στον τουρισμό ή στο ταξίδι που υποκινείται, τουλάχιστον μερικώς, από το ενδιαφέρον για το φαγητό ή το ποτό. Μπορεί να οριστεί σαν « το ταξίδι, κατά το οποίο ο επισκέπτης αναζητά, απολαμβάνει φαγητό και ποτό και περιλαμβάνει όλες τις μοναδικές και αξέχαστες γαστρονομικές εμπειρίες».

Μέχρι την δεκαετία 1970-1980, ο γαστρονομικός τουρισμός ήταν πιθανόν να εννοείται το δείπνο σε όλα τα τριών αστέρων εστιατόρια μιας χώρας, αλλά σήμερα θεωρείται περισσότερο κατηγορία του πολιτισμικού πολιτισμού, η εμπειρία συμμετοχής σε έναν άλλο πολιτισμό και η σχέση με ανθρώπους και τόπους που διαθέτουν έντονη την αίσθηση της ταυτότητάς τους.

Σύμφωνα με την καμπάνια που εκδόθηκε από την Υπηρεσία Τουρισμού του Καναδά, « η κουζίνα και η γαστρονομία είναι στοιχεία που συνθέτουν την εμπειρία του πολιτισμικού τουρισμού» (Επιτροπή Τουρισμού του Καναδά, 2002, ρ.1).

2.15 Γαστρονομικός Προορισμός

Συχνά τίθεται το ερώτημα ποιος προορισμός θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως γαστρονομικός προορισμός. Θεωρητικά και με βάση την προηγούμενη τοποθέτηση ότι η γαστρονομία είναι η μελέτη της σχέσης μεταξύ πολιτισμού και φαγητού κάθε προορισμός θα μπορούσε να είναι γαστρονομικός. Όμως στην πράξη, γαστρονομικός προορισμός είναι μόνο αυτός ο προορισμός που μπορεί να θέσει στη διάθεση της τουριστικής Πελατείας τις πληροφορίες και τις υπηρεσίες εκείνες που θα του εξασφαλίσουν στη συνείδηση των τουριστών τον επίμαχο τίτλο.

Εργαλεία για την πραγματοποίηση αυτής της σύνδεσης μεταξύ τουρισμού - φαγητού είναι:

- Οι τοπικές σπεσιαλιτέ να είναι διαθέσιμες στα εστιατόρια (εντός και εκτός ξενοδοχείων).
- Τα τοπικά προϊόντα να χρησιμοποιούνται για την παρασκευή των τοπικών σπεσιαλιτέ.
- Οι υπηρεσίες που παρέχονται στους χώρους εστίασης να είναι επαγγελματικού επιπέδου και οι άνθρωποι που τις παρέχουν να είναι σε θέση να ενημερώσουν τους επισκέπτες για τα προσφερόμενα εδέσματα.
- Να προσφέρονται μαθήματα μαγειρικής σχετικά με τα προϊόντα και τις σπεσιαλιτέ της περιοχής.
- Να υπάρχουν βιβλία συνταγών σε διάφορες γλώσσες που να περιγράφουν τον τρόπο παρασκευής των τοπικών σπεσιαλιτέ
- Στα διαφημιστικά έντυπα (μεμονωμένα ή συλλογικά) που εκδίδονται για την περιοχή να υπάρχει αναφορά στις γαστρονομικές δυνατότητες της περιοχής.
- Στις τουριστικές εκθέσεις να προβάλλεται η γαστρονομική διάσταση του προορισμού.
- Η ιστορία της περιοχής που υπάρχει στα τουριστικά έντυπα και στο διαδίκτυο να περιλαμβάνει θέματα που να αφορούν στα τοπικά προϊόντα και στις τοπικές διατροφικές συνήθειες.
- Η πραγματοποίηση συνεδρίων και εκδηλώσεων γαστρονομικού ενδιαφέροντος στην περιοχή σε ετήσια βάση.
- Η συνεχής ενημέρωση των επαγγελματιών της περιοχής.

Όμως για να είμαστε ρεαλιστές καθοριστικό ρόλο για την τελική επιτυχία έχει η προβολή του προορισμού ως γαστρονομικού στα διεθνή ειδικά έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα και η εξασφάλιση συχνών αναφορών σε αυτά για τα προϊόντα και τα εστιατόρια της περιοχής.

Από όλα τα παραπάνω προκύπτει αβίαστα το συμπέρασμα ότι η στήριξη της τοπικής παραγωγής σε θεσμικό και σε οικονομικό επίπεδο και η χρήση των παραγόμενων προϊόντων από τις τουριστικές επιχειρήσεις της περιοχής, είναι αποφασιστικής σημασίας τόσο για την διατήρηση της γαστρονομικής ταυτότητας ενός προορισμού, όσο και για την ενσωμάτωσή της στο τουριστικό προϊόν.

Είναι γνωστό ότι κάθε μορφή τουρισμού υποστηρίζεται και από θέματα που σχετίζονται με την τροφοδοσία των τουριστών. Με άλλα λόγια, η διατροφή, στην ευρεία έννοια της, αποτελεί πολύ σημαντικό κομμάτι της τουριστικής εμπειρίας. Τα τρόφιμα και τα ποτά, που αποτελούν το μενού που σερβίρεται με πολλούς τρόπους στους επισκέπτες ενός τόπου, αποτελούν, επίσης, και έναν από τους σημαντικούς λόγους που παροτρύνουν τους τουρίστες να επιλέξουν και να πραγματοποιήσουν διακοπές σε έναν τουριστικό προορισμό, ενώ η όλη τουριστική εμπειρία μπορεί να αμαυρωθεί ολικά (από μια τροφική

δηλητηρίαση), ή μερικά (από μη ικανοποιητική διατροφή σε όλο της το φάσμα - ποιότητα υλικών παρασκευής, τρόπος παρασκευής και τρόπος παρουσίασης του προϊόντος και εξυπηρέτησης του επισκέπτη) στην περίπτωση ανεπαρκούς τροφοδοσίας. Ο πολιτισμός και η εθνική κληρονομιά ενός τουριστικού προορισμού, είτε πρόκειται για ολόκληρη χώρα είτε για επί μέρους τουριστική περιοχή, συνδέονται άμεσα με τα τοπικά τρόφιμα, ποτά και την εθνική ή τοπική κουζίνα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο

ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

3.1 ΚΥΠΡΙΑΚΟ ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

Η ιστορία έπαιξε ένα σημαντικό ρόλο στην κυπριακή κουζίνα Μέσα από τους αιώνες το μικρό αλλά με στρατηγική σημασίας νησί της Κύπρου, κατακτήθηκε από πολλούς: όπως Φοίνικες, Αιγυπτίους, Πέρσες, Ρομανούς, Λουζιτιανούς, Βενετούς, Οθωμανούς και Εγγλέζους, οι οποίοι επηρέασαν ποικιλοτρόπως την παράδοση.

Ο κάθε ένας από αυτούς μετάφερε μαζί του τα δικά τους σημαντικά έθιμα και εδέσματα, μεταφέροντας επίσης καινούργια για την Κύπρο υλικά δίνοντας μια προσθήκη ανάμικτης κουζίνας.

Εδώ μπορεί κανείς να βρει τις πιο εξωτικές γεύσεις της Μεσογείου: ρόδια, σουσάμι, δυόσμος, κύμινο, σταφίδες, μπάμιες, μελιτζάνες, πινόλια (κουκουνάρια) και αποξηραμένα βερίκοκα, με την ανάμειξη τους με Ιταλικές πάστες, αποξηραμένες λιαστές ντομάτες, «πέστο», καπνιστό ζαμπόν, ελιές και αγκινάρες.

Στην Ευρώπη υπάρχουν πολύ καλά μαγειρευτά φαγητά κατσαρόλας από χοιρινό και βοδινό μαγειρευμένα με κρεμμύδια και κόλιανδρο, παρασκευές που είναι πολύ φημισμένες στη Κύπρο. Επίσης φασιανοί ρόστο και ορτύκια μαγειρευμένα με τοπικά μπράντι και πορτοκάλι είναι αυτή η ανάμειξη που έχει δώσει ένα χαρακτήρα της κυπριακής σημερινής κουζίνας. Για παράδειγμα τα γεμιστά λαχανικά και τα κουπέπια (ντολμαδάκια) , τα οποία είναι παραδοσιακά κυπριακά εδέσματα, έχουν μια ιστορία 1500 χρόνων, όταν ήρθαν στη Κύπρο οι Οθωμανοί και από τότε με τροποποιήσεις από τους Κύπριους έχουμε τα παραδοσιακά αυτά εδέσματα. Οι οικογένειες στην Κύπρο μαγείρευαν προϊόντα που οι ίδιοι καλλιεργούσαν, ή ζώα που μεγάλωναν στις αυλές και μάντρες τους, με γεύση ξεχωριστή και με αρώματα της δικής τους φύσης. Δεν είναι μυστικό ότι η Μεσογειακή κουζίνα είναι πλέον υγιεινή κουζίνα με το ελαιόλαδο και όλα τα άλλα χαρακτηριστικά της. Κουζίνα που καλύπτει πλήρως την Κυπριακή, έχοντας όλα εκείνα τα στοιχεία που χρειάζεται μια κουζίνα διαίτης, όπως λαχανικά, φρούτα , σαλάτες.

3.2 ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Η Κυπριακή παραδοσιακή κουζίνα είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, βασισμένη σε φρέσκα και αγνά υλικά. Τα Κυπριακά πιάτα θεωρούνται άκρως υγιεινά μιας και βασίζονται στη Μεσογειακή διατροφή και μαγειρεύονται συνήθως με ελαιόλαδο. Κύρια συστατικά είναι το χοιρινό το αρνί, το κοτόπουλο, το φρέσκο ψάρι, τα φρούτα και τα λαχανικά, τα άγρια χόρτα, το γιαούρτι, το τυρί και φυσικά τα μπαχαρικά και τα αρωματικά που μέσα από το άρωμα τους βοηθούν στο να αναδεικνύεται καλύτερα η γεύση.

Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πάντα φρέσκα και τα περισσότερα είναι κυπριακής παραγωγής, καλλιεργημένα σε όλα τα χωριά του νησιού. Η Κύπρος από αρχαιοτάτων χρόνων ήταν φημισμένη για τα εσπεριδοειδή της, πορτοκάλια, μανταρίνια και γκρέιπφρουτς, τις φράουλες, μήλα, αχλάδια, καρπούζια, πεπόνια, σταφύλια και σύκα.

Το πιο διάσημο γεύμα, που πρέπει να δοκιμάσει κανείς, φτάνοντας σαν επισκέπτης στην Κύπρο, δεν είναι άλλο από τον παραδοσιακό “μεζέ”, μια παραλλαγή των ελληνικών “μεζέδων”. Ο “μεζές” είναι σημείο αναφοράς κάθε κυπριακής ταβέρνας. Ο κάθε μάγειρας διαμορφώνει και εμπλουτίζει το δικό του “μεζέ”, με αποτέλεσμα στη κάθε ταβέρνα να υπάρχει η ευκαιρία να δοκιμάσει κάποιος διαφορετικά πιάτα.

Ο παραδοσιακός μεζές αποτελείται από αρκετά πιάτα, κρύα και ζεστά, που σερβίρονται πάντα σε μικρές ποσότητες, για να δίνεται η ευκαιρία στο κοινό να δοκιμάζει ένα ευρύ φάσμα γεύσεων και αρωμάτων. Ξεκινώντας με τα ορεκτικά όπως φρέσκα και ξυδάτα λαχανικά, ελιές, καπνιστά και πικάντικα κρεατικά, χαλούμι (παραδοσιακό κατσικίσιο τυρί), ταλατούρι (τζαντζίκι-γιαούρτι με τριμμένο αγγουράκι, σκόρδο και δυόσμο), μελιτζανοσαλάτα, χούμους (μια πάστα με λειωμένα ρεβύθια, ελαιόλαδο και μαϊντανό), Ελληνική παραδοσιακή σαλάτα, με ντομάτα, αγγουράκι, ελιές και φέτα. Κυρίως ζεστά πιάτα όπως τηγανιτά και φαγητά φούρνου ή θαλασσινά. Τελειώνοντας, φυσικά, σειρά θα πάρουν τα φρούτα της εποχής, παραδοσιακά γλυκά και καφές.

Αγαπημένα φαγητά των Κυπρίων είναι τα φαγητά της σχάρας. Στη σχάρα υπάρχει ποικιλία όχι μόνο από κρεατικά αλλά και λαχανικά, τυριά, ψάρια και θαλασσινά. Η αγάπη των Κυπρίων για τα φαγητά στη σχάρα είναι τόσο μεγάλη, που σίγουρα υπάρχουν σε όλα τα εστιατόρια. Επίσης, αγαπημένα φαγητά είναι τα φαγητά στο φούρνο. Και σίγουρα θα γίνουν αγαπημένα σε όποιον τα δοκιμάσει. Επίσης, οι σούπες έχουν και αυτές μια ξεχωριστή θέση στο εδεσματολόγιο των Κυπρίων. Σε κάθε παραδοσιακό εστιατόριο θα βρείτε την παραδοσιακή σούπα αυγολέμονο με αυγό, λεμόνι, ρύζι και κοτόπουλο, κοτόσουπες, σούπα βοδινή και τραχανά.

Επίσης στην κυπριακή κουζίνα συναντάει κανείς πολλά αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά, είτε φρέσκα όπως ο βασιλικός, ο δυόσμος, η ρίγανη, η μαντζουράνα, το λασμαρί (δενδρολίβανο), η μέντα, η μέλισσα, τα chives (σχοινόπρασα), η σπατζιά (φασκομηλιά), το θυμάρι, το τάρακον, και ο άνηθος, είτε ξηρά όπως ο βασιλικός, ο δυόσμος, η ρίγανη, η μαντζουράνα, ο σιδηρίτης (τσάι του βουνού), το λασμαρί (δενδρολίβανο), η δάφνη, ο δίκταμος, η μέντα, η μέλισσα, η σπατζιά (φασκομηλιά), το θυμάρι, ο υσωπός και η αλουίζα.

3.3 Κυπριακό Ημερολόγιο Φαγητού

Ανεξάρτητα από ποια εποχή του χρόνου θα επισκεφτεί κάποιος την Κύπρο, πάντα θα υπάρχουν κάποια εποχιακά ή θρησκευτικά φεστιβάλ. Φυσικά, συνδυασμένα με αυτές τις ειδικές εκδηλώσεις, είναι τα παραδοσιακά γιορτινά φαγητά. Στο παρακάτω ημερολόγιο θα δείτε τις «σπεσιαλιτέ» που προσφέρονται και πού θα τις βρείτε.

Πρωτοχρονιά: Γνωστή γιορτή του Αγίου Βασιλείου. Για τους Κύπριους, αυτή είναι μια ημέρα αισιοδοξίας και η γιορτή όπου οι Κύπριοι εύχονται για την καινούργια χρονιά να είναι γόνιμη. Την Πρωτοχρονιά προσφέρεται ένα ειδικό γλύκισμα – η Βασιλόπιττα – η οποία ψήνεται σε κάθε σπίτι. Όταν κοπεί η βασιλόπιττα, μοιράζεται στα άτομα της οικογένειας, και το πρόσωπο που θα βρει το κέρμα στο κομμάτι του, πιστεύεται ότι θα έχει τύχη για το προσεχές έτος.

Θεοφάνεια: (6 Ιανουαρίου). Η ημέρα που όλοι οι Κύπριοι πηγαίνουν στην εκκλησία για να ζητήσουν ένα καρποφόρο και ευήμερο καινούργιο έτος. Οι οικογένειες συγκεντρώνονται σε συγγενικά σπίτια και μοιράζονται ένα συμπόσιο εκλεκτών μεζέδων. Οι λουκουμάδες είναι το πιο δημοφιλές γλυκό της ημέρας.

Αυτή την εποχή του χρόνου γίνεται και η συγκομιδή των εσπεριδοειδών. Τα φορτηγά φορτώνονται με μανταρίνια, πορτοκάλια, λεμόνια και γκρέιπφρουτ και παίρνουν τον δρόμο προς τα λιμάνια.

Στο πλαίσιο της προετοιμασίας για τη Σαρακοστή, οι Κύπριοι διασκεδάζουν κατά την διάρκεια των δύο εβδομάδων του καρναβαλιού, πριν από την νηστεία. Η Λεμεσός είναι γνωστή για τις Καρναβαλίστικες γιορτές της, τις παρελάσεις της, αν και άλλες πόλεις και χωριά διασκεδάζουν με τον δικό τους τρόπο αυτή την γιορτή. Πρέπει να προσέξει κανείς τα εποχιακά «σπεσιαλιτέ», όπως μπουρέκια γεμισμένα με γεύση δυόσμου και τυρί, επιπλέον τα ραβιόλια, μελωμένα ζυμαρικά όπως «δάκτυλα» που είναι παραγεμισμένα με αλεσμένα αμύγδαλα και το περίφημο Κανταΐφι.

Η τελευταία εβδομάδα του καρναβαλιού είναι η Τυρινή ή η εβδομάδα του τυριού που λήγει την Καθαρά Δευτέρα, η οποία είναι και η πρώτη μέρα της Σαρακοστής. Οι Κύπριοι ετοιμάζουν το καλάθι του “πικ-νικ” - εκδρομής- αυτή την ημέρα βγαίνουν για την ύπαιθρο. Τρώνε λαχανικά, ελιές, ψωμί και σαλάτα και πίνουν κρασί του χωριού.

Σαρακοστή: Αυτή η γιορτή λαμβάνεται πολύ σοβαρά από πολλούς Κυπρίους. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου δεν καταναλώνουν γαλακτοκομικά προϊόντα, προϊόντα με βάση το κρέας ή ψάρι. Όσπρια, λαχανικά και φρούτα, όμως, επιτρέπονται και τώρα που οι χειμερινές βροχές έχουν φέρει τη βλάστηση στη ζωή και πάλι, η κατανάλωση αυξάνεται. Αυτή την περίοδο οι Κύπριοι να μαζεύουν από την ύπαιθρο αγκαλιές από βρώσιμα χόρτα, όπως οι μολόχες, πανγκάλι, και ραδίκια. Στις αγορές μπορείτε να βρείτε στρουθούδια (σπαράγγια), ένα είδος αγριόχορτου που είναι αρκετά νόστιμα όταν τηγανιστούν ελαφρά σε λάδι με αυγά. Δοκιμάστε μερικά από τα γλυκά ή πίττες, κολοκόπιττα κατασκευασμένα από κόκκινη κολοκύθα, σταφίδα και πλιγούρι. Ταχινόπιττα, φτιαγμένη με σουσάμι και πάστα σπόρων, ακόμη και σπανακόπιττα που αποτελείται από σπανάκι και αυγό, τυλιγμένα σε φύλλο ζύμης.

Πάσχα: Η μεγαλύτερη θρησκευτική γιορτή του χρόνου στην Κύπρο, που όλα τα μέλη της οικογένειας μονιασμένα μαζεύονται να γιορτάσουν. Ένα παραδοσιακό πασχαλινό φαγητό του Πάσχα είναι η σούπα αυγολέμονο, με ρύζι, αυγά και λεμόνια σε ζωμό κοτόπουλου. Επίσης οι φλαούνες είναι ακόμα ένα πατροπαράδοτο πασχαλινό αλμυρό ζυμαρικό που ψήνεται σε κάθε νοικοκυριό. Οι φλαούνες περιέχουν ένα ειδικό Πασχαλιάτικο τυρί, αυγά, μπαχαρικά και βότανα, όλα τυλιγμένα σε φύλλο ζύμης. Το κύριο γεύμα για το Πάσχα είναι η σούβλα και όταν η περίοδος της νηστείας ολοκληρωθεί, λαχταριστά κομμάτια κρέατος ψήνονται στη σούβλα κάτω από την ανοιξιάτικη λιακάδα.

Καλοκαίρι : Τα ανθισμένα δέντρα, και οι εργατικές Κύπριες οικοκυρές, παρασκευάζουν από τα άνθη της πορτοκαλιάς και από ροδόνηρο το καθαριστικό για τα πρόσωπά τους, το οποίο επίσης χρησιμοποιούν για να δίνουν γεύση στα γλυκίσματα τους, και στα γλυκά του κουταλιού που είναι καμωμένα από φρούτα, τα γνωστά ως «γλυκά του κουταλιού». Το καλοκαίρι είναι η καλύτερη εποχή για τα φρούτα. Απλά πρέπει να προσέξει ο επισκέπτης τα καταστήματα που ανεφοδιάζουν τα ράφια τους με συνεχή προμήθεια από φράουλες, κεράσια, βερίκοκα, δαμάσκηνα, πράσινα δαμάσκηνα, ροδάκινα, σταφύλια, σύκα, μήλα, αχλάδια και μια τεράστια ποικιλία καρπουζιών και πεπονιών.

Γάμοι: Πολύ δημοφιλείς το καλοκαίρι, και όλο το χωριό θα μαζευτεί για να γιορτάσει το ευχάριστο γεγονός, τρώγοντας το «Ρέσι» δηλαδή ένα πλούσιο πιάφι από ζωμό αρνιού και σιτάρι και ειδικά μικρά κουλουράκια (Λουκούμια).

Σεπτέμβριος: Αρχίζει με τη γιορτή του κρασιού στη Λεμεσό. Λαμβάνει χώρα στο Δημοτικό Πάρκο και διαρκή περισσότερο από μια εβδομάδα. Κύπριοι οινοπαραγωγοί, θα δώσουν την ευκαιρία στον επισκέπτη να γευτεί όλα τα κυπριακά κρασιά, προβάλλουν επιδείξεις σε πατητήρια, αποστακτήρες και παραδοσιακούς χορούς της συγκομιδής. Υπάρχει πάντα μια εκλεκτική επιλογή μεζέδων για να γευτεί κανείς.

Η εποχή της συγκομιδής είναι η πιο έντονη περίοδος για τους αγρότες της Κύπρου. Τα αμύγδαλα, χαρούπια, επιτραπέζια και οινοποιήσιμα σταφύλια, καθώς επίσης και οι ελιές πρέπει να μαζευτούν, να αποθηκευτούν, να συσκευαστούν και να παραδοθούν. Αλλά μετά από όλη αυτή τη σκληρή δουλειά πάντα υπάρχει χρόνος για διασκέδαση, και οι Κύπριοι πραγματικά ξέρουν πολύ καλά πώς να το κάνουν! Φροντίστε να παραβρεθείτε σε χωριό πού έχουν φεστιβάλ σταφυλιών όπου γίνεται ο παλουζές (μουσταλευριά) . Μια πηχτή ζελατίνη από χυμό σταφυλιών, και ο σιουτζιούκος - ένα μαστιχωτό γλυκό, καμωμένο με αμύγδαλα, περασμένα πάνω σε κλωστή και εμβαπτισμένα στο “παλουζέ”, ο οποίος είναι ένας επεξεργαζόμενος χυλός πού δημιουργείτε από τα αζύμωτα σταφύλια. Μετά τη συγκομιδή των χαρουπιών θα υπάρχει το παστέλι και χαρουπόμελο που γίνεται από βρασμένους λοβούς χαρουπιών και τρώγεται πάνω σε φέτες φρέσκου ψωμιού.

Χριστούγεννα: Ο χρόνος της νηστείας πριν από τα Χριστούγεννα. Τα παλιά χρόνια, κάθε οικογένεια έσφαζε ένα γουρούνι και το φρέσκο κρέας αλατιζόταν για να γίνει παστά ή καπνιστά, για να τα έχουν κατά τη διάρκεια του χειμώνα. Σήμερα, πολλές οικογένειες εξακολουθούν να “καπνίζουν” το χοιρινό κρέας και να κάνουν τα δικά τους λουκάνικα για τα Χριστούγεννα.

Το Κυπριακό Χριστουγεννιάτικο “κεϊκ” είναι βασισμένο από μια απλή βρετανική συνταγή που έχει προσαρμοστεί για να ταιριάζει στους ντόπιους και είναι πάρα πολύ καλή! Το παραδοσιακό Χριστουγεννιάτικο ψήσιμο πραγματικά αρχίζει λίγες ημέρες πριν από τη 25^η Δεκεμβρίου, όπου οι κουραμπιέδες καλύπτονται με φρέσκια ζάχαρη άχνη, ψήνονται τα μελομακάρονα, τα μπισκότα, τα πικάντικα ψωμάκια πού είναι βουτηγμένα σε σιρόπι από μέλι και φυσικά τα πατροπαράδοτα κουλούρια (ψωμί σουσαμιού).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΜΑΓΕΙΡΙΚΑ ΣΚΕΥΗ ΚΑΙ ΕΡΓΑΛΕΙΑ

4.1 Παραδοσιακός Φούρνος

Σε κάθε σπίτι τα παλιά τα χρόνια, από τα πιο φτωχικά μέχρι τα μεγαλύτερα αρχοντικά, ένα από τα πράγματα που συναντούσε κανείς στις αυλές, ήταν ο φούρνος. Ήταν ο μοναδικός τρόπος, μέσω του οποίου εξασφάλιζαν ψωμί για ολόκληρη την οικογένεια. Καθάριζαν το χώρο, που θα έχτιζαν, χάραζαν στο χώμα ένα κύκλο με περίμετρο 3 περίπου μέτρα, έσκαβαν μισό μέτρο στη γη το θεμέλιο, το οποίο στη συνέχεια γέμιζαν με πέτρες, χώμα και νερό, φέρνοντάς το περίπου στην επιφάνεια της γης. Ακριβώς πάνω στο θεμέλιο έκτιζαν ένα πεζούλι γύρω γύρω, ύψους 2 περίπου πόδια. Το κενό με το υπερυψωμένο πεζούλι το γέμιζαν με πέτρες, χώμα και κοπριά. (Η κοπριά βοηθούσε να συγκρατεί τη ζέστη). Στην συνέχεια κάλυπταν όλη την επιφάνεια με τσιμέντο φτιάχνοντας με αυτόν τον τρόπο την τραπεζιά δηλαδή την βάση του φούρνου. Τα πιο παλιά χρόνια έβαζαν μια επίστρωση με ψιλοκοσκινισμένο χώμα και πάνω από αυτό κυπριακό μάρμαρο. Ακολούθως έκτιζαν τα πλαϊνά του φούρνου, αφήνοντας ένα με ενάμιση περίπου πόδι κενό χώρο. Εκεί όπου δεν υπήρχε χώρος για πεζούλι, έκτιζαν μια προεξοχή ακριβώς μπροστά από το φούρνο στο ίδιο ύψος με το εσωτερικό πάτωμα, για να ακουμπά η νοικοκυρά τα «σινιά» (ταψιά) της ή το «φουρνόφκιο» (εργαλείο που φουρνίζονται τα ψωμιά) κατά το φούρνισμα ή ξεφούρνισμα.

4.2 Ο πουκατινός

Ένα άλλο είδος παραδοσιακού φούρνου, με ευρεία χρήση σε περιοχές που δεν είχαν πολλά καυσόξυλα, ήταν ο φούρνος ο πουκατινός, όπου η φωτιά του ήταν στο κάτω μέρος και τα ψωμιά τοποθετούνταν για ψήσιμο στο πάνω μέρος. Η διαδικασία για το πεζούλι και το θεμέλιο ήταν ίδια με το συνηθισμένο φούρνο, με τη μόνη διαφορά ότι το κενό στο πεζούλι δεν το γέμιζαν με μπάζα, αλλά το άφηναν ελεύθερο. Στη μέση του τοποθετούσαν μια πέτρα πελεκημένη κυκλικά με ύψος 2 πόδια, το «γουλλίν» όπως την αποκαλούσαν. Η πέτρα χρησίμευε ως επί πλέον στήριγμα (κεντρικό) για την πλάκα που τοποθετούσαν στην συνέχεια. Για την κατασκευή της πλάκας χρησιμοποιούσαν ψιλοκοσκινισμένο χώμα και άχνη του αχέρου (άχυρου), ανακάτευαν το μείγμα με νερό φτιάχνοντας πηλό, τον οποίο άφηναν 3 μέρες να ψηθεί .

4.3 Εργαλεία του φούρνου

α) **Κοντάρι ή τρίφτης:** Με αυτό έτριβαν τις πλάκες στο δάπεδο του φούρνου για να «πυρώσουν»

β) **Σύρτης:** Μακρύ ξύλο στην άκρη του οποίου στερέωναν βρεγμένο ρούχο και με αυτό καθάριζαν την στάχτη προτού βάλουν τα ψωμιά

γ) **Χαλί:** Σιδερένιος βραχίονας με διχάλι στην άκρη, τα χρησιμοποιούσαν για να σπρώχνουν τα ξύλα στο φούρνο.

δ) **Φουρνόφκιο:** Ξύλινος αρχικά, σιδερένιος μετά ή συνδυασμός και των δύο. Επιμήκης επίπεδη επιφάνεια στην μια του άκρη, πάνω στην οποία τοποθετούσαν τα ψωμιά για να τα βάλουν και να τα βγάλουν από τον φούρνο.

4.4 Γδι

Το γδι είναι ένα πέτρινο εργαλείο μέσα στο οποίο έβαζαν σπόρους ή μπαχαρικά και τα κτυπούσαν με τη βυζάκα (γδοχέρι) για να τα λιώσουν.



4.5 Ξύστρος

Μεταλλικό εργαλείο που χρησίμευε για να καθαρίζουν το βουρνί από το κολλημένο ζυμάρι. Αυτή η διαδικασία γινόταν κατά τη διάρκεια του ζυμώματος. Αποτελείται από τη λαβή και μια μεταλλική πλάκα που μπροστά είναι κάπως πιο κοφτερή για να ζύνει με ευκολία την επιφάνεια του βουρνιού από τα κολλημένα ζυμάρια.



4.6 Ζύδι

Ζύη είναι το ζευγάρι. Το ζύδι αυτό αποτελείται από δύο δίσκους που ισορροπούν όταν πιάσουμε τη ζυγό αυτό από τη μέση. Βάζοντας ένα αντίβαρο (την οκά) στην μια πλευρά και ανάλογη ποσότητα από ένα όσπριο προσπαθούμε να ισορροπήσουμε τις δυο πλευρές.



4.7 Μηχανή

Η μηχανή μαγειρέματος αντικαταστάθηκε από την κουζίνα. Η μηχανή είχε μόνο ένα μάτι. Για να ανάψει τοποθετούσαν στο κάτω μέρος πετρέλαιο. Για να βοηθηθεί το άναμμα της φωτιάς πολλές φορές έβαζαν στο καμπύλο ποταμάκι που βρίσκεται γύρω γύρω από το στύλο στο ύψος του πέκκου ακάθαρτο οινόπνευμα (σπίρτο πράσινο). Στη συνέχεια την «πομπάριζαν», δηλαδή εισερχόταν αέρας και έσπρωχνε το πετρέλαιο να περάσει μέσα από το στύλο. Στο ενδιαμέσο του στύλου εκεί που υπάρχει η διακλάδωση υπήρχε το «πέκκο». Το πέκκο είχε μια μικρή τρύπα και άφηνε μικρή ποσότητα πετρελαίου να προχωρήσει ομοιόμορφα προς τα πάνω. Στην κορυφή υπήρχε το μάτι με τις πολλές τρυπούλες (όπως τα σημερινά) όπου άναβε η φωτιά. Σε μερικές περιπτώσεις, όταν υπήρχε δυσκολία να ανάψει, έπρεπε να καθαριστεί το πέκκο, δηλαδή να περάσει μια μικρή βελόνα μέσα από την τρύπα του πέκκου ώστε να φύγουν κάποιες βρωμιές.



4.8 Χάλκινο τηγάκι

Τα μαγειρικά σκεύη στην Κύπρο στα παλιά χρόνια ήταν κατασκευασμένα από χαλκό. Εξωτερικά ο χαλκός παρέμενε με το φυσικό του κοκκινωπό χρώμα. Όταν λερωνόταν από τους καπνούς και άλλες βρωμιές ή ακόμα όταν ο χαλκός οξειδωνόταν έπαιρνε πράσινο χρώμα, γι' αυτό τον καθάριζαν με το λεμόνι. Έτσι έπαιρνε ξανά το «μπακιρί» του χρώμα. Εσωτερικά το τηγάκι όπως και τα άλλα μαγειρικά σκεύη ήταν γανωμένα, δηλαδή με επικάλυψη από κασσίτερο (καλάι), για να μην οξειδώνονται και να είναι πιο υγιεινά τα φαγητά, που θα μαγειρεύονταν σ' αυτά. Τη δουλειά του γανωματή την έκαναν οι μάντηδες, οι οποίοι έβαζαν στα σκεύη με περίσσια τέχνη μια λεπτή στρώση από κασσίτερο.



4.9 Το σάτζιν

Μαγειρικό σκεύος το οποίο μοιάζει κάπως με τηγάκι. Σε σχήμα μοιάζει πολύ με τους δύο δίσκους της ζυγαριάς. Πάνω σ' αυτό έφτιαχναν τις γνωστές πίτες της σάτζισης.



4.10 Πιάτα της σουβάντζας

Τα πιάτα της σουβάντζας είναι πανάρχαια πιάτα, που τα είχαν οι πρόγονοί μας και στόλιζαν τη σουβάντζα τους (διακοσμητικό ράφι). Αυτά τα πιάτα αποτελούν πραγματικά έργα τέχνης γιατί ήταν χειροποίητα, δηλαδή ήταν ζωγραφικοί πίνακες που αναπαρίσταναν γεγονότα της καθημερινής ζωής ή κάποιες διακοσμήσεις λουλουδιών, σχημάτων κ.ά. Το κάθε πιάτο διέφερε από το άλλο. Δεν είναι όπως τα σημερινά που φτιάχνονται στα εργοστάσια.



4.11 Πατούρι

Το πατούρι είναι είδος κόσκινου. Χρησίμευε στο διαχωρισμό δύο συστατικών. Στη διαλογή του κοσκινίσματος το ένα συστατικό, που ήταν μικρού σχήματος περνούσε μέσα από τις τρύπες του πατουριού, ενώ το άλλο παρέμενε μέσα στο πατούρι. Η λέξη «πατούρι» έμεινε γνωστή και μεταφορικά δείχνοντας το μεγάλο αριθμό ή πλήθος ενός πράγματος. Π.χ. η αίθουσα όταν είναι ασφυκτικά γεμάτη από κόσμο, τότε μπορούμε να πούμε ότι είναι πατούρι. Το κάτω μέρος του πατουριού ήταν καμωμένο από λεπτή λαμαρίνα, που είχε τρυπηθεί με βελόνες. Την δουλειά αυτή συνήθως την έκαναν οι μάντηδες. Θα πρέπει να προσέξουμε ότι οι τρύπες δεν έβγαιναν τυχαία, αλλά βάση σχεδίου. Γι' αυτό το λόγο μπορούμε να διακρίνουμε το σταυρό στο μέσο του πατουριού.



4.12 Αρβάλιν

Το αρβάλιν είναι δερμάτινο κόσκινο με μεγάλες τρύπες. Χρησίμευε για το διαχωρισμό (διαλογή με κόσκινο) μεγάλων σπόρων.



4.13 Ταμπουτζιά

Πήρε το όνομα της από τον ταμπουρά (έγχορδο μουσικό όργανο) και την τατσιά. Χρησίμευε στην απλή διαλογή των συστατικών. Δηλαδή το διαχωρισμό με το χέρι, όπου η οικοκυρά μάζευε τις πετρίτσες που υπήρχαν μέσα στα όσπρια, ώστε να μην τις βάλει μέσα στο φαγητό που θα μαγείρευε.



4.14 Κουρελλός

Δοχείο που μοιάζει με αμφορέα. Σ' αυτό έβαζαν τα χαλούμια τους και άλλα σπιτίσια προϊόντα.



4.15 Γυάλινα σκεύη



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5ο

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΘΕΑΤΑ ΜΕ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ

Υπάρχουν σε όλη τη χώρα δεκάδες παλιές εγκαταστάσεις που έχουν μετατραπεί σε μουσεία και εκθεσιακούς χώρους με κεντρική θεματολογία την ιστορική διαδρομή ενός προϊόντος και τους παρελθοντικούς ή/και σύγχρονους τρόπους παραγωγής του. Αυτά τα θεματικά μουσεία συμπληρώνουν τη γαστρονομική εμπειρία των τουριστών, οι οποίοι μπορούν να δοκιμάσουν τα τελικά προϊόντα παραδοσιακών ή δημιουργικών συνταγών. Επίσης κατά την διάρκεια όλου του χρόνου διοργανώνονται σε όλη την χώρα γιορτές και φεστιβάλ γαστρονομικού ενδιαφέροντος όπου οι επισκέπτες μπορούν να γευτούν παραδοσιακά κυπριακά εδέσματα και να πληροφορηθούν τον τρόπο παρασκευής. Ενδεικτικά και μόνο, παρατίθενται μερικές εκδηλώσεις και αξιοθέατα γαστρονομικού ενδιαφέροντος.

5.1 ΚΡΑΣΟΧΩΡΙΑ ΤΗΣ ΛΕΜΕΣΟΥ- ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΚΡΑΣΙΟΥ

Γνωστά κρασοχώρια σε μια εύκολη διαδρομή μέσα από ένα πανέμορφο σκηνικό. Ένα προπύργιο της παραδοσιακής οινοποιίας με μια εξαιρετική επιλογή σε τοπικά κρασιά.

Πουθενά αλλού στην Κύπρο δεν θα βρει κανείς τόσα πολλά οινοποιεία, όπως στα χωριά της Λεμεσού, που είναι γεμάτα αμπέλια και είναι γνωστά και σαν Κρασοχώρια. Στο Όμοδος και στο Κοιλάνι μόνο υπάρχουν 10 τέτοια οινοποιεία. Η διαδρομή είναι καταπληκτική και δεν μοιάζει με καμία άλλη. Το ξηρό κλίμα σε συνδυασμό με τη μοναδική γεωλογία ευθύνονται για κάποια από τα εξαιρετικότερα κρασιά, που φτιάχνονται από τις ντόπιες ποικιλίες Ξυνιστέρι και Μαύρο και από κάποιες από τις εισαγόμενες όπως το Cabernet Sauvignon, το Mataro, το Grenache και το Syrah. Αξίζει να επισκεφτεί κανείς τα υπέροχα χωριά, που είναι ανέπαφα από το χρόνο, όπως το Όμοδος, τη Βάσα, το Κοιλάνι, τη Λόφου και το Βουνί, με την παραδοσιακή αρχιτεκτονική τους, τα λιθόστρωτα στενά δρομάκια τους, το ευχάριστο περιβάλλον. Κάποια από αυτά φιλοξενούν και μερικές από τις καλύτερες ταβέρνες της Κύπρου.

5.2 ΚΥΠΡΙΑΚΟ ΟΙΝΟΜΟΥΣΕΙΟ



Το Κυπριακό Οινομουσείο στεγάζεται σ' ένα παραδοσιακό σπίτι στην Ερήμη. Η δημιουργία του Μουσείου οφείλεται σε ιδιωτική πρωτοβουλία και στοχεύει να παρουσιάσει την διαδικασία παραγωγής οίνου από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα.

Αξίζει να σημειωθεί πως η Κύπρος αποτελεί μια από τις αρχαιότερες χώρες παραγωγής κρασιού. Ειδικότερα, η Ερήμη βρίσκεται στο σταυροδρόμι των σημαντικότερων περιοχών παραγωγής οίνου, της Σωτήρας και του Κολοσιού. Στο μεν προϊστορικό οικισμό της Σωτήρας αναβρέθηκαν σπόροι σταφυλιού, ενώ στο δε Κολόσι, παραγόταν οίνος από σταφύλια ψημένα στον ήλιο. Ο προαναφερόμενος οίνος ονομάστηκε κουμανταρία από το όνομα της Ανώτατης Στρατιωτικής Διοίκησης των Ιωαννίτων Ιπποτών, γνωστής ως Grande Commanderie, που διοικούσε στο Κολόσι. Συμπερασματικά, η Ερήμη κατέχει σημαντική θέση στην παραγωγή κρασιού, εξαιτίας τόσο της γεωγραφικής της θέσης όσο και της ποιότητας του οίνου της.

Στο Οινομουσείο εκτίθεται πλούσιο φωτογραφικό υλικό, το οποίο «εξιστορεί» στον επισκέπτη όλες τις φάσεις επεξεργασίας του σταφυλιού από την καλλιέργεια ως την παραγωγή οίνου. Μέσα από τις φωτογραφίες μπορεί κανείς να γνωρίσει αφενός τις παραδοσιακές και αφετέρου τις σύγχρονες μεθόδους παραγωγής οίνου.

Επιπρόσθετα, στο Οινομουσείο υπάρχουν διάφορα αντικείμενα που χρησίμευαν στην παραγωγή, αλλά και στην φύλαξη του οίνου, όπως πίθοι (πιθάρια), κανάτια.

Χωρίς αμφιβολία, το Οινομουσείο συμβάλει στην γνωριμία του επισκέπτη με τις μεθόδους παραγωγής του οίνου προσφέροντας του μια συγκλονιστική εμπειρία γευστικής απόλαυσης.

5.3 ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΨΑΡΙΟΥ



Το Φεστιβάλ Ψαριού διοργανώνεται στο Αλιευτικό Καταφύγιο Ζυγίου. Η Αναπτυξιακή Εταιρεία Επαρχίας Λάρνακας διοργανώνει το Φεστιβάλ Ψαριού στο Ζύγι, με σύνθημα «Κατακλυσμός Ψαριού στο Ζύγι». Το Ζύγι είναι ίσως η πιο χαρακτηριστική αλιευτική περιοχή της Κύπρου, κοντά στη Λάρνακα. Το Φεστιβάλ περιλαμβάνει:

- Δοκιμή φρέσκου ψαριού, παράκτιας αλιείας κυρίως, δηλαδή ψάρια της βάρκας, αλλά και υδατοκαλλιέργειας, όπως είναι η τσιπούρα,
- Προβολή των παραδοσιακών εργασιών των ψαράδων,
- Επίδειξη άλλων παραδοσιακών επαγγελμάτων, όπως η κατασκευή τόνενων καρεκλών και τσέστου,
- Παρουσίαση παραδοσιακών κυπριακών εδεσμάτων, όπως το χαλούμι, το μέλι και ο σουτζούκος,

Το Ζύγι φιλοξενεί το Φεστιβάλ προβάλλοντας ταυτόχρονα το σύνολο της υπαίθρου της Επαρχίας Λάρνακας. Η πραγματοποίηση του συγκεκριμένου Φεστιβάλ θα δώσει την ευκαιρία στους επισκέπτες να έρθουν σε άμεση επαφή με τις καθημερινές ενασχολήσεις των επαγγελματιών ψαράδων και των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν καθημερινά.

5.4. ΓΙΟΡΤΗ ΤΟΥ ΚΡΑΣΙΟΥ



Η Γιορτή του Κρασιού είναι μια εκδήλωση άμεσα συνδεδεμένη με τον ανθρώπινο παράγοντα. Πρόκειται για μια πολιτιστική εκδήλωση που οι άνθρωποι διοργάνωναν από τα πανάρχαια χρόνια. Η Γιορτή του Κρασιού στη Λεμεσό γεννήθηκε ένα χρόνο μετά την ανεξαρτησία της Κύπρου. Από τότε η Γιορτή του Κρασιού έχει καταστεί ετήσιος θεσμός.

Το Φεστιβάλ Κρασιού ξεκίνησε σαν μια τιμητική εκδήλωση στη μακρά παράδοση παραγωγής κρασιού του νησιού, που μεγαλώνει σε μέγεθος και ποικιλίες όσο περνάνε τα χρόνια. Εμπνευσμένο από τα αρχαία φεστιβάλ, αφιερωμένα στο θεό του κρασιού Δίονυσο και στη θεά της Ομορφιάς και του Έρωτα την Αφροδίτη, συνδυάζει τη διασκέδαση και το γλέντι με άφθονο κρασί και φαγητό και με αρκετές παραστάσεις από τοπικές και διεθνείς καλλιτεχνικές ομάδες. Το Φεστιβάλ Κρασιού, που απευθύνεται στους ντόπιους αλλά και στους ξένους, προσφέρει μια ευκαιρία στον κόσμο να δοκιμάσει διαφορετικά τοπικά κρασιά από μεγάλα και μικρά οινοποιεία και παραδοσιακό Κυπριακό φαγητό. Ένα άλλο πράγμα που ελκύει τον κόσμο είναι το παραδοσιακό πατητήρι κρασιού. Στη γιορτή του κρασιού δίνεται η ευκαιρία στους ξένους, οι οποίοι κατακλύζουν τη Λεμεσό, κυρίως εκείνη την περίοδο, αλλά και στους ντόπιους να έρθουν και να γνωρίσουν τα κρασιά της Κύπρου και κατ' επέκταση να μάθουν να τα επιλέγουν ανάμεσα σε άλλα. Επίσης προσφέρει τη δυνατότητα διασκέδασης στους Κύπριους πολίτες και στους ξένους περιηγητές.

Η Γιορτή του Κρασιού έχει καταστεί ετήσιος θεσμός. Κάθε χρόνο χιλιάδες τουρίστες και ντόπιοι από κάθε γωνιά του νησιού επισκέπτονται το Δημόσιο Κήπο Λεμεσού για να συμμετάσχουν στη Γιορτή του Κρασιού.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο

ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

Η Γαστρονομία δύσκολα ταξιδεύει, ιδιαίτερα αυτή που είναι συνυφασμένη με έναν τόπο. Αυτό είναι γνωστό σε όλους τους καλοφαγάδες, από τον αρχαίο Απίκιο, ο οποίος αλώνιζε τη ρωμαϊκή αυτοκρατορία για να βρει συνταγές και υλικά, μέχρι τον σύγχρονο Δειπνοσοφιστή, Χρίστο Ζουράρι, ο οποίος λέει επιπλέον, ότι «κάθε φαγητό, για να είναι καλό, πρέπει να αναφέρεται και να παραπέμπει στο οικείο περιβάλλον». Αλλιώς γεύεσαι μια κακαβιά πάνω σε ένα καϊκι που πλέει στο Αιγαίο πέλαγος και αλλιώς σε μια ψαροταβέρνα στην Καισαριανή. Άλλη γεύση έχει μια φρεσκοψαρεμένη σαρδέλα, φαγωμένη ωμή εκείνη τη στιγμή στην Καλλονή, και άλλη η ίδια σαρδέλα (αν είναι η ίδια) παστωμένη σε νεοταβέρνα στο Γκάζι.

Η γαστρονομία υπεισέρχεται με διττό τρόπο στη συζήτηση για τον τουρισμό:

- αναβαθμίζει την ταξιδιωτική εμπειρία για όλους ανεξαιρέτως τους τουρίστες
- αποτελεί σημαντικό πόλο έλξης για εύπορους τουρίστες ειδικού ενδιαφέροντος, οι οποίοι συνθέτουν μια εξειδικευμένη ζήτηση για γαστρονομικό τουρισμό.

Η ποιότητα και η αναγνωρισιμότητα των κυπριακών προϊόντων, η υγιεινή παρασκευή τους και η προστασία του περιβάλλοντος αποτελούν τους άξονες πάνω στους οποίους χαράζεται και υλοποιείται η πολιτική της Κυβέρνησης ώστε ο παραγωγικός κλάδος των τροφίμων και ποτών της Κύπρου να μεταβληθεί σε μια σύγχρονη και ανταγωνιστική βιομηχανία τροφίμων. Η κυπριακή βιομηχανία τροφίμων και ποτών μπορεί να αντιστέκεται, με ιδιαίτερο δυναμισμό, παρουσιάζοντας θετικές προοπτικές, παρά τη γενικότερη οικονομική κρίση και παρά τον έντονο διεθνή ανταγωνισμό που υφίσταται. Παράλληλα αναδεικνύεται ως ένας από τους πιο κερδοφόρους κλάδους της εγχώριας αγοράς με σημαντική συνεισφορά στο ΑΕΠ. Σε αυτά τα πλαίσια, το Υπουργείο Εμπορίου, Βιομηχανίας και Τουρισμού, αναγνωρίζοντας τη σπουδαιότητα του κλάδου για την οικονομία, εφαρμόζει διάφορα σχέδια και προγράμματα που στόχο έχουν την έμπρακτη ενίσχυση των παραγωγικών μονάδων του τόπου.

Ο Παγκύπριος Σύνδεσμος Ιδιοκτητών Κέντρων Αναψυχής ΠΑ.Σ.Ι.Κ.Α. πραγματοποίησε, στις 11 Μαρτίου 2010 στο αμφιθέατρο UNESCO του Πανεπιστημίου Λευκωσίας – Intercollege, την ετήσια Τακτική Παγκύπρια Συνδιάσκεψή του. Σε χαιρετισμό του κατά τη διάρκεια της Συνδιάσκεψης ο τότε Υπουργός Εμπορίου Βιομηχανίας και Τουρισμού κ. Α. Πασχαλίδης εξέφρασε τον προβληματισμό του για την άνοδο στις τιμές των εστιατορίων εντός του 2010. Ο κ. Πασχαλίδης ανέφερε ότι τα τελευταία στατιστικά στοιχεία για τις

τιμές εστιατορίων δείχνουν σημαντική αύξηση εντός του 2009, όπου ενώ ο γενικός δείκτης τιμών καταναλωτή τους πρώτους 4 μήνες του χρόνου αυξήθηκε κατά 0,9%, στην κατηγορία των εστιατορίων/καφετεριών η αύξηση ανέβηκε στο 6,4%. «Ας αναλογιστούμε και ας διορθώσουμε τα κακώς έχοντα για το κοινό συμφέρον. Δημοσιεύματα που είδαμε πρόσφατα για χρεώσεις 21 ευρώ για μια σαλάτα ή 100 ευρώ για ένα ψάρι και ένα χταπόδι δεν βοηθούν ούτε τον τομέα των κέντρων, ούτε τον τουρισμό», επεσήμανε ο Υπουργός. Σημείωσε επίσης ότι η κυπριακή γαστρονομία μπορεί και πρέπει να αποτελέσει όχημα για την προβολή του σύγχρονου κυπριακού πολιτισμού και τουρισμού. Πρόσθεσε ότι ο όρος διατροφή που καλύπτει όλη τη γαστρονομική εμπειρία - φαγητό, ποτό, περιβάλλοντα χώρο και ψυχαγωγία, είναι ένας σημαντικός κρίκος της αλυσίδας του τουρισμού που συμβάλλει καθοριστικά στην ικανοποίηση του τουρίστα και στην προβολή της ταυτότητας της Κύπρου. Είπε επίσης ότι η προσφορά ποικιλίας καλού φαγητού και κρασιού είναι αναγκαία για κάθε επιτυχημένο τουριστικό προορισμό. «Αυτό όμως που επιβάλλεται από μέρους των επιχειρηματιών είναι να ανταποκριθούν θετικά και δυναμικά και να ανατρέψουν την όποια κακή εικόνα έχει δημιουργηθεί. Παρά τη γενική θετική αξιολόγηση του τομέα από τους ξένους επισκέπτες, εξακολουθούν να λειτουργούν επιχειρήσεις που προσφέρουν αμφισβητήσιμη ποιότητα, παρουσιάζουν έλλειψη αυθεντικότητας, χαμηλό επίπεδο εξυπηρέτησης και απρόσωπο περιβάλλον. Πολλές φορές γίνεται μια προσπάθεια μείωσης της τιμής των προσφερόμενων υπηρεσιών και ειδών σε βάρος της ποιότητας», ανέφερε ο τότε Υπουργός Εμπορίου. Πρόσθεσε ότι οι σημερινές συνθήκες, η διεθνής οικονομική κρίση, ο ανταγωνισμός δυσχεραίνουν το τουριστικό σκηνικό και η Κύπρος θα πρέπει να βελτιώσει την ανταγωνιστικότητά της με διάφορες ενέργειες όπως συγκράτηση των τιμών με παράλληλη αναβάθμιση της εμπειρίας του πελάτη. Τόνισε ότι στον τομέα των Κέντρων Αναψυχής, ο ανθρώπινος παράγοντας παίζει πρωταγωνιστικό ρόλο στην εμπειρία και ικανοποίηση του πελάτη. Σημείωσε επίσης την ανάγκη για συστηματική επαγγελματική κατάρτιση και τουριστική συνείδηση στο προσωπικό των κέντρων αναψυχής το οποίο συχνά είναι ξένο ή άτομα που «δεν έχουν διατρέψει στο θέμα αυτό» και είπε ότι η διασφάλιση σωστά εκπαιδευμένου και καταρτισμένου προσωπικού συνιστά στοιχειώδη σεβασμό προς τους πελάτες. Διαβεβαίωσε τέλος ότι το Υπουργείο Εμπορίου αλλά και ο ΚΟΤ θα είναι αρωγοί στην όποια προσπάθεια για αναβάθμιση και προβολή της γαστρονομικής παράδοσης τόσο στην Κύπρο όσο και σε διεθνή φόρα. Ακολουθούν προτάσεις προς όλους εκείνους που μπορούν να συμβάλλουν άμεσα ή έμμεσα στην βελτίωση και ανάπτυξη του γαστρονομικού τουρισμού στην Κύπρο:

6.1 Προτάσεις προς Εστιάτορες

Δυστυχώς, η εμπειρία έχει δείξει ότι η εφαρμογή σχεδίων κωλυσιεργεί και η καθυστέρηση αποβαίνει σε βάρος της ανταγωνιστικότητας. Η εμπιστοσύνη απέναντι στο δημόσιο τομέα είναι κλονισμένη και η αναζήτηση εναλλακτικών λύσεων συχνά αποτελεί μονόδρομο. Γι' αυτό ακολουθούν προτάσεις που μπορεί ο ξενοδόχος άμεσα να υλοποιήσει προκειμένου να ξεκινήσει το συντομότερο η αναβάθμιση της κυπριακής γαστρονομικής προσφοράς. Είναι σημαντικό η κουζίνα που προφέρει να έχει τη δική της φυσιογνωμία και να ξεχωρίζει για κάποια καλά πιάτα. Η προσπάθεια εξισορρόπησης διαφορετικών αναγκών οδηγεί στην προσφορά μιας άτολμης και άχρωμης κουζίνας που τελικά δεν είναι ελκυστική για καμία κατηγορία πελατών.

Χρειάζεται γνώση και έρευνα στην επιλογή των συνταγών του μενού. Επίσης χρειάζεται χρόνος, ενημέρωση και κυρίως συνεργασία με ειδικούς. Το μενού πρέπει να αντανακλά τις τοπικές γαστρονομικές παραδόσεις και την τοπική παραγωγή τροφίμων. Το φαγητό γίνεται νόστιμο, μόνο εάν χρησιμοποιούνται υλικά καλής ποιότητας. Η προσαρμογή του μενού στις εποχές του έτους θα βοηθήσει στην εξασφάλιση νόστιμων υλικών και μάλιστα σε καλές τιμές. Η ακριβής, ελκυστική περιγραφή και η ορθή μετάφραση των πιάτων στον κατάλογο, αποτελούν ένα καλό εργαλείο πωλήσεων.

Είναι γνωστό ότι ο «γαστρονομικός πατριωτισμός» επιβραβεύεται από την αγορά. Οι χώροι εστίασης, εντός και εκτός ξενοδοχείων, που αποτελούν καλούς πρεσβευτές της τοπικής γαστρονομικής παράδοσης, που βασίζονται σε παραδοσιακές συνταγές, που χρησιμοποιούν χαρακτηριστικά τοπικά προϊόντα και που προσφέρουν πραγματικά καλή και σωστά τιμολογημένη κουζίνα, τυγχάνουν δωρεάν προβολής από τα μέσα ενημέρωσης, τους ταξιδιωτικούς οδηγούς και τις γαστρονομικές ιστοσελίδες. Το αποτέλεσμα είναι να έχουν αυξημένη πελατεία και έσοδα αλλά και μεγαλύτερης διάρκειας σεζόν. Υπάρχουν πλέον, ολοένα και περισσότεροι τουρίστες, οι οποίοι αναζητούν το καλό φαγητό στα ταξίδια τους και προτιμούν όσα εστιατόρια ξεχωρίζουν.

6.2 Προτάσεις προς Ξενοδόχους

Η ποιότητα και η εντοπιότητα είναι σημαντικές παράμετροι τόσο για τα προπληρωμένα γεύματα – στο πλαίσιο της ημιδιατροφής, της πλήρους διατροφής ή του all-inclusive – όσο και για την à la carte κουζίνα. Η προσφορά γευμάτων δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται σαν απλή υποχρέωση έναντι των allotments αλλά σαν βασική παράμετρο της ξενοδοχειακής εμπειρίας. Όταν οι πελάτες δεν νιώθουν καλά με το προσφερόμενο φαγητό, δυσανασχετούν με το ξενοδοχείο.

Πρέπει να υπάρχει το Κυπριακό στοιχείο στο πρωινό. Για πολλά από τα συνηθισμένα είδη ενός διεθνούς πρωινού μπορούν να βρεθούν αντίστοιχα κυπριακά και ιδίως τοπικά εδέσματα.

Το κόστος των τοπικών εδεσμάτων είναι προσιτό. Υπάρχουν Κύπριοι ξενοδόχοι που έχουν δείξει ότι υπάρχει τρόπος να προσφέρεις τοπική κουζίνα χωρίς να αυξάνεται υπερβολικά το κόστος.

6.3 Προτάσεις προς Παραγωγούς και Εμπόρους Τροφίμων & Ποτών

Είναι αναγκαία η συστηματική στόχευση στην τουριστική αγορά, χρησιμοποιώντας τεχνικές μάρκετινγκ. Η σωστή διαχείριση των 4 μεταβλητών του μάρκετινγκ (product/ προϊόν, price/τιμή, place/διανομή, promotion/προώθηση) μπορεί να αποφέρει σημαντικά κέρδη.

Ως προς το προϊόν, χρειάζεται προσοχή ως προς τις γευστικές προδιαγραφές, τη συσκευασία (έχοντας υπόψη τη μεταφορά), την ασφάλεια, την ποικιλία κ.ο.κ. Το σημαντικότερο, πάντως, είναι να διακρίνεται τόσο η συσκευασία, όσο και αυτό καθαυτό το προϊόν για τον εξόχως τοπικό του χαρακτήρα, αφού οι περισσότεροι Κύπριοι και ξένοι τουρίστες αγοράζουν χαρακτηριστικά τοπικά προϊόντα είτε για δική τους χρήση, είτε ως δώρα για φίλους και συγγενείς. Επιτυχημένα θα αποδειχθούν εκείνα τα τρόφιμα και ποτά, τα οποία αποτελούν ένα χαρακτηριστικό γαστρονομικό προϊόν για την περιοχή τους.

6.4 Μαθήματα Μαγειρικής

Μια δραστηριότητα που συνεχώς κερδίζει νέους φίλους παγκοσμίως είναι τα μαθήματα μαγειρικής, τα προγράμματα γευσιγνωσίας και τα σεμινάρια διατροφής. Εδώ και μερικά χρόνια, προσφέρονται σε ξενοδοχεία της Κύπρου τέτοια μαθήματα που διαρκούν από λίγες ώρες μέχρι και μερικές ημέρες. Οι συμμετέχοντες είτε έχουν παθητικό ρόλο -π.χ. στο πλαίσιο μιας επίδειξης μαγειρικής ή ενός σεμιναρίου διατροφής- είτε μαγειρεύουν οι ίδιοι και στο τέλος γεύονται ό,τι έχει παρασκευαστεί. Ορισμένα προγράμματα περιλαμβάνουν επίσης επισκέψεις σε παραγωγούς, καθώς και τη γνωριμία με την τοπική πανίδα και χλωρίδα.

6.5 Ανθρώπινο Δυναμικό

Ένα μεγάλο ποσοστό όσων εργάζονται στο χώρο της εστίασης έχει ελλιπή εκπαίδευση, αγνοεί την εκτέλεση κλασικών κυπριακών συνταγών, καθώς και λεπτομέρειες σχετικά με την κυπριακή τοπική κουζίνα. Ας μην παραβλέψουμε επίσης, ότι οι περισσότεροι του κλάδου πάσχουν από το γνωστό σύνδρομο “anti- service” και θεωρούν ότι κάνουν χάρη στον πελάτη. Από την άλλη, κάτι φαίνεται να αλλάζει, καθώς τα τελευταία χρόνια έχει αναδειχθεί μια νέα γενιά πολύ καλών κυπρίων σεφ και έχουν αυξηθεί οι επαγγελματίες και τα στελέχη με εργασιακή εμπειρία στο εξωτερικό. Απέχουμε όμως, αρκετά από το να ισχυριστούμε ότι η Κύπρος διαθέτει υψηλής ποιότητας ανθρώπινο δυναμικό σε όλο το φάσμα παροχής γαστρονομικών προϊόντων και υπηρεσιών.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7^ο

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΚΥΠΡΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

7.1 Ορεκτικά

7.1.α) Χαλούμι

Το χαλούμι ή χαλλούμι είναι γνωστό ευρύτερα ως κυπριακό τυρί, αν και παρασκευάζεται και παράγεται και σε άλλες περιοχές π.χ. στην Αίγυπτο. Είναι ημίσκληρο τυρί, το οποίο κατασκευάζεται από μείγμα αγελαδινού και αιγοπρόβειου γάλακτος ή εξ ολοκλήρου από αιγοπρόβειο γάλα και μπορεί να ψηθεί στη σχάρα ή στο τηγάνι. Έχει άσπρο χρώμα και σημαντικό χαρακτηριστικό του είναι ότι δεν λειώνει στην υψηλή θερμοκρασία που αναπτύσσεται κατά το ψήσιμό του. Στην Κύπρο ήταν ήδη γνωστό πριν από την κατάκτηση της νήσου από τους Τούρκους το 1571 μ.Χ. Στον φάκελο που δημοσιεύτηκε στην Επίσημη Εφημερίδα της Δημοκρατίας της Κύπρου ο δόγης Leonardo Dona, ο οποίος έζησε στην Κύπρο κάνει αναφορά στο Χαλλούμι (*calumi*) σε χειρόγραφο έγγραφο του 1556 μ.Χ. Όσον αφορά στην ετυμολογία της λέξης υπάρχουν δύο εκδοχές: α) ότι παράγεται από την αρχαία ελληνική λέξη *ἄλμη* και β) ότι προέρχεται από τα αρχαία αιγυπτιακά μέσω τους κοπτικού *ialom*. Η σημασία του τυριού αυτού στο νησί είναι πολύ μεγάλη ώστε να θεωρείται το κατ' εξοχήν κυπριακό τυροκομικό προϊόν, τόσο εντός της Κύπρου, όσο και στον υπόλοιπο Ελληνισμό και τη Δύση. Εκκρεμεί ακόμη η κατοχύρωσή του στην Ε.Ε., καθώς προέκυψαν αρχικά κάποια προβλήματα μεταξύ των παραγωγών όσον αφορά την σύνθεσή του, καθώς επίσης και κάποια προβλήματα με τους Τ/κ παραγωγούς των κατεχομένων που διεκδικούν την κατοχύρωση και του τουρκικού ονόματος *hellim*.

7.1.β) Ταχίνη

Υλικά

1 φλιτζάνι ταχίνη

³/₄ φλιτζανιού νερό (περίπου

χυμό 2-3 λεμονιών

3-4 σκελίδες σκόρδου, λιωμένες

1/4 φλιτζανιού ελαιόλαδο

αλάτι και μαϊντανό

Τρόπος παρασκευής

Προσθέτουμε το νερό (χλιαρό) και το λεμόνι. Στη συνέχεια προσθέτουμε το σκόρδο λιωμένο και συνεχίζουμε το κτύπημα μέχρι ν' ασπρίσει καλά η ταχίνη. Στο τέλος προσθέτουμε το ελαιόλαδο, το αλάτι και όσο λεμόνι χρειάζεται

ακόμη. Η ταχίνη πρέπει να είναι παχύρρευστη. Αν χρειαστεί την αραιώνουμε με περισσότερο νερό. Σερβίρουμε την ταχίνη με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

7.1.γ) Χούμοι ή Χούμους (σαλάτα)

Υλικά

500 γραμμάρια ρεβίθια
1 φλιτζάνι ταχίνη κτυπημένη
5-6 σκελίδες σκόρδο
1/4 φλιτζανιού χυμό λεμονιού
1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο
αλάτι, πάπρικα
μαϊντανό ψιλοκομμένο

Τρόπος παρασκευής

Βράζουμε τα ρεβίθια και τα ψήνουμε πολύ καλά. Τα στραγγίζουμε, τα λιώνουμε και στη συνέχεια τα ενώνουμε με την ταχίνη. Προσθέτουμε τα σκόρδα λιωμένα, το χυμό λεμονιού, το ελαιόλαδο και το αλάτι. Εάν είναι πολύ παχύρρευστα, τα αραιώνουμε με ζουμί από τους χούμους. Στο τέλος σερβίρουμε με πάπρικα, μαϊντανό ψιλοκομμένο και λίγο ελαιόλαδο.

7.1.δ) Κολοκοτές (Γλυκές πίτες από κολοκύθα)

για τη ζύμη

3 φλ.αλεύρι
1/2 φλ. ελαιόλαδο
1 πρέζα αλάτι
1/2 φλ. νερό ή όσο πάρει

για τη γέμιση

1/2-3/4 κιλού Κολοκύθι κόκκινο
1/2 φλ. πληγούρι
3/4 φλ. ελαιόλαδο
1/2 φλ. ζάχαρη
3/4 φλ. σταφίδες
1-2 κ.γ κανέλα

Τρόπος παρασκευής

Ετοιμάζουμε πρώτα τη γέμιση καθαρίζοντας την κολοκύθα και κόβοντάς το στη συνέχεια σε μικρούς κύβους. Στη συνέχεια προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά της γέμισης και αφήνουμε να σταθεί 1-2 ώρες.

Ετοιμάζουμε τη ζύμη. Παίρνουμε μικρές μπαλίτσες από τη ζύμη και ανοίγουμε σε φύλλο. Κόβουμε σε στρογγυλό σχήμα μ' ένα πιατάκι γλυκού και βάζουμε 2

κουτάλια περίπου (ανάλογα με το μέγεθος του πιάτου που κόβετε) από τη γέμιση στο κέντρο. Διπλώνουμε γυρνώντας λίγο την άκρη του φύλλου προς τα πάνω και πατάμε με πιρούνι ή με τα δάκτυλα. Προθερμαίνουμε τον φούρνο και ψήνουμε στους 200 βαθμούς μέχρι να πάρουν χρώμα.

7.1.ε) Ψάρι Σαβόρο

Υλικά

1 κιλό από ψάρια (μέτριου μεγέθους) τηγανισμένα
5 κουταλιές ελαιόλαδο
3-4 σκελίδες σκόρδο καθαρισμένα και τεμαχισμένα στα τέσσερα
2-3 κλωναράκια λασμαρί (δεντρολίβανο)
2 φλιτζάνια ξίδι (+ 1/2 φλιτζάνι νερό, αν προτιμάται πιο αραιό ξίδι)
1 - 1 1/2 κουταλάκι (γεμάτο) αλεύρι

Τρόπος παρασκευής

Τοποθετούμε τα τηγανισμένα ψάρια σε μια μικρή πιατέλα (κατά προτίμηση βαθιά). Σωτάρουμε τα σκόρδα και προσθέτουμε το λασμαρί. Διαλύουμε το αλεύρι σε ξίδι (ένα φλιτζανάκι περίπου). Προσθέτουμε το μίγμα μαζί με το υπόλοιπο ξίδι (+ νερό) στα υλικά που είναι στη φωτιά. Ανακατεύουμε και όταν βράσουν περιχύνουμε στα ψάρια, να τα σκεπάζει.

7.2 Σούπες

7.2.α) Σούπα λουβάνα (κίτρινες φακές)

Υλικά

1 φλιτζάνι λουβάνα αλεσμένη
5 φλιτζάνια νερό
1/3 φλιτζανιού ρύζι (κατά προτίμηση γλασέ)
1 κρεμμύδι
1/3 φλιτζανιού ελαιόλαδο
αλάτι
χυμό από 2-3 λεμόνια

Τρόπος παρασκευής

Καθαρίζουμε, πλένουμε και στραγγίζουμε τη λουβάνα. Τη ρίχνουμε σε κατσαρόλα με το νερό κα: ψήνουμε σε σιγανή φωτιά, ξα-φρίζοντας την κατά διαστήματα. Όταν σχεδόν ψηθεί, ρίχνουμε το ρύζι και τα αφήνουμε να ψηθούν καλά. Μαραίνουμε το κρεμμύδι στο ελαιόλαδο και το προσθέτουμε στη λουβάνα. Προσθέτουμε το αλάτι και λεμόνι και αφήνουμε να πάρει ακόμη 2-3 βράσεις. Σερβίρεται ζεστή με μαύρες ελιές.

7.2.β) Φακές σούπα με τριν (λεπτές λωρίδες από ζυμάρι) *Υλικά*

1 φλιτζάνι φακές αλεσμένες
5 φλιτζάνια νερό
³/₄ φλιτζανιού τριν
1/4 φλιτζανιού ελαιόλαδο

Τρόπος παρασκευής

Βράζουμε το νερό και προσθέτουμε τις φακές να ψηθούν. Αφαιρούμε τον αφρό που σχηματίζεται από πάνω. Όταν σχεδόν ψηθούν προσθέτουμε και το μισό τριν. Συνεχίζουμε το ψήσιμο. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και προσθέτουμε το υπόλοιπο τριν. Ανακατεύουμε μέχρι να ροδοκοκκινίσει ελαφρά. Το προσθέτουμε στην κατσαρόλα με τις φακές, αφήνουμε να πάρει 2-3 βράσεις και σερβίρουμε.

7.2.γ) Πουργουρόσουπα ή Τσιορβάς

Υλικά

1 φλιτζάνι πουργούρι (πλιγούρι)
1 κουβανάκι (φωλιά) φιδέ
4 φλιτζάνια νερό
1 μέτριο κρεμμύδι
¹/₄ φλιτζανιού ελαιόλαδο
αλάτι και ψωμάκια κομμένα σε μικρά τετράγωνα κομμάτια

Τρόπος παρασκευής

Βράζουμε το νερό με το αλάτι και ρίχνουμε το πουργούρι και το φιδέ μέχρι να ψηθούν. Αν χρειαστεί, προσθέτουμε ακόμη λίγο νερό. Σωτάρουμε το κρεμμύδι στο ελαιόλαδο και τα ψωμάκια μέχρι να ροδίσουν. Τα προσθέτουμε στη σούπα και σερβίρουμε.

7.2.δ) Σούπα της Λαμπρής "Ορουντιώτικη" (από το χωριό Ορούντα)

Υλικά

1 κεφαλάκι και 4-6 ποδαράκια αρνίσια, καλά καθαρισμένα και τεμαχισμένα
2 κιλά κρέας προβάτου (ή αρνίσιο όχι όμως «γάλακτος») 2 φλιτζάνια ρύζι
αλάτι, πιπέρι, κανέλα νερό

Τρόπος παρασκευής

Σε κατάλληλο σκεύος για φούρνο, τοποθετούνται όλα τα κρέατα. Προστίθεται το ρύζι. Καρυκεύονται με πιπέρι, κανέλα και αλάτι. Προστίθεται νερό, σχεδόν να γεμίζει το σκεύος, το οποίο δεν θα κλείσει. Μπαίνει σε φούρνο προθερμασμένο (χωριάτικο) από νωρίς το βράδυ του Μεγάλου Σαββάτου και

σφραγίζεται ο φούρνος με λάσπη ή ο, τι άλλο σχετικό. Το πρωί η σούπα είναι έτοιμη. Η σούπα και τα κρέατα σερβίρονται χωριστά.

7.2.ε) Αρνί εντράδα

Υλικά

1 κιλό αρνί λίγο λάδι
1 κιλό πατάτες 3 αυγά
1/4 φλιτζανιού χυμό λεμονιού
αλάτι, πιπέρι
λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό

Τρόπος παρασκευής

Κόβουμε σε μικρά κομμάτια το κρέας και τις πατάτες. Τηγανίζουμε ελαφρά το κρέας. Προσθέτουμε το κρέας σε νερό που έχει κοχλάσει και όταν μισοψηθεί προσθέτουμε τις πατάτες και τα αφήνουμε μέχρι να ψηθούν, ανακατεύοντας κατά διαστήματα. Όταν ψηθούν, προσθέτουμε το μαϊντανό, ετοιμάζουμε το αυγολέμονο και ακολουθούμε την ίδια διαδικασία όπως και στη σούπα ρύζι αυγολέμονο. Σερβίρεται συνήθως με ψωμί καπίρες (φρυγανιές) σε γκριλιέρα.

7.3 Ζυμαρικά - Πιλάφια

7.3.α) Καλοηρκά (Κυπριακά ραβιόλια με κιμά)

Υλικά για τη ζύμη

1 κιλό αλεύρι χωριάτικο
1 πρέζα αλάτι
νερό

Υλικά για τη γέμιση

1/2 κιλό κιμά
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
μαϊντανό ψιλοκομμένο
αλάτι, πιπέρι
αραβοσιτέλαιο

Τρόπος παρασκευής

Ετοιμάζουμε πρώτα τη γέμιση. Βάζουμε σε κατσαρόλα στη φωτιά τον κιμά, το κρεμμύδι και λίγο αραβοσιτέλαιο και τα σωτάρουμε. Ρίχνουμε το αλάτι, το πιπέρι και 4-5 κουταλιές νερό και αφήνουμε να σιγοψηθεί. Όταν ο κιμάς είναι σχεδόν έτοιμος, ρίχνουμε το μαϊντανό. Κατεβάζουμε από τη φωτιά, βάζουμε το κιμά σε τρυπητό να στραγγίσει και να κρυσώσει. Ετοιμάζουμε μετά τη ζύμη.

Βάζουμε σε λεκάνη το αλεύρι και προσθέτουμε το αλάτι. Ρίχνουμε λίγο-λίγο το νερό και ζυμώνουμε να γίνει ζυμάρι σφιχτό. Το σκεπάζουμε με πετσέτα και το αφήνουμε για λίγο. Ανοίγουμε φύλλο λεπτό και το κόβουμε σε τετράγωνα κομμάτια (5x5 εκ.) Βάζουμε σε μια γωνιά του τετραγώνου λίγο από το μίγμα του κιμά και διπλώνουμε να σχηματιστεί τρίγωνο. Τοποθετούμε το δάχτυλο μας στο μέσο του τριγώνου. Γυρίζουμε σ' αυτό τη μια άκρη του τριγώνου. Την καλύπτουμε λίγο με την απέναντι άκρη. Παίρνουμε τη μύτη του τριγώνου και την περνούμε πάνω από τις δύο ενωμένες άκρες και τη γυρίζουμε και λίγο από μέσα και έτσι ο κιμάς κλείνεται μέσα καλά. Ζεσταίνουμε σε κατσαρόλα ζωμό κότας και ρίχνουμε τα καλοηκκά να ψηθούν. Τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα σε πιατέλα και τα πασπαλίζουμε με μπόλικο τριμμένο χαλούμι.

7.3.β) Ραβιόλες

Υλικά για το φύλλο

6 φλιτζάνια αλεύρι (μισό χωριάτικο - μισό φαρίνα)
λίγο αλάτι

νερό χλιαρό για να γίνει ζύμη σφιχτή

Υλικά για τη γέμιση

2 χαλούμια σκληρά (παλιά)

1 χαλούμι φρέσκο τριμμένο

2 - 4 αυγά δυόσμο

κανέλα χοντροκοπανισμένη (προαιρετική)

Τρόπος παρασκευής

Ετοιμάζουμε τη ζύμη. Για να ανοίγει πιο εύκολα η ζύμη, την αφήνουμε 1 ώρα περίπου σκεπασμένη και μετά ανοίγουμε φύλλο. Ανοίγουμε φύλλο και βάζουμε τη γέμιση (1 κουταλάκι) σε διαστήματα (περίπου 5 εκατοστόμετρα). Σκεπάζουμε με άλλο φύλλο. Πατάμε καλά και κόβουμε τις ραβιόλες με ειδικό εργαλείο ή με μικρό ποτήρι. Συνεχίζουμε μέχρι να τελειώσει όλη η ζύμη και η γέμιση. Διατηρούμε τις ραβιόλες καλύτερα στην κατάψυξη αν δεν πρόκειται να τις ψήσουμε αμέσως ή τις ψήνουμε σε ζωμό από κότα όπως τα μακαρόνια και σερβίρουμε με τρίμμα από χαλούμι και δυόσμο.

7.3.γ) Τουμάτσια (είδος ζυμαρικού)

Υλικά

1 κιλό αλεύρι χωριάτικο

1 κουταλάκι γλυκού αλάτι νερό για το ζύμωμα

Τρόπος παρασκευής

Κοσκινίζουμε το αλεύρι με το αλάτι. Προσθέτουμε χλιαρό νερό, λίγο-λίγο, και ζυμώνουμε να γίνει ζύμη. Τη σκεπάζουμε και την αφήνουμε για λίγο. Ανοίγουμε φύλλο λεπτό μεγάλου μεγέθους με το μαρζάτζιν (πλάστης) και το πασπαλίζουμε με μπόλικο αλεύρι. Το τυλίγουμε στο μαρζάτζιν και το κόβουμε κατά μήκος με κοφτερό μαχαίρι. Έτσι το τυλιγμένο φύλλο θα ανοίξει σε πολλές στρώσεις που η μια είναι πάνω στην άλλη. Τις κόβουμε κάθετα σε λεπτές λωρίδες πλάτους 1 εκατ. και στη συνέχεια οριζόντια, ώστε να σχηματιστούν μικρά τετραγωνάκια. Βάζουμε τα τουμάτσια σε τσέστους (πανέρια) στον ήλιο να ξεραθούν (αν πρόκειται να διατηρηθούν) Τα ψήνουμε σε ζωμό κότας, ή νερό. Σερβίρουμε με χαλούμι ή αναρή τριμμένη.

7.3.δ) Πουργούρι πιάφι

Υλικά

1/3 φλιτζανιού ελαιόλαδο

1 κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο λίγο φιδέ

2-3 ντομάτες κόκκινες ψιλοκομμένες 2 1/2 φλιτζάνια ζεστό νερό

2 φλιτζάνια πουργούρι

Τρόπος παρασκευής

Σωτάρουμε το κρεμμυδάκι στο λάδι, προσθέτουμε το φιδέ και ανακατεύουμε μέχρι να ροδοκοκκινίσει. Στη συνέχεια προσθέτουμε τις ντομάτες και ανακατεύουμε για λίγο να μισοτηγανιστούν. Προσθέτουμε το νερό και όταν κοχλάσει προσθέτουμε το πουργούρι και το ανάλογο αλάτι. Το βράζουμε μέχρις ότου απορροφήσει σχεδόν όλα τα υγρά και αποσύρουμε από τη φωτιά.

7.3.ε) Ρέσι (είδος σιταριού)

Υλικά

2 1/2 κιλά κρέας χοιρινό ή αρνί ή ρίφι, ανάλογα με την προτίμηση μας [μπορεί να συμπεριληφθεί και η ουρά του προβάτου (βάκλα)] 3-4 κιλά σιτάρι χοντροκοπανισμένο αλάτι νερό (ειδικό παρασκεύασμα γάμου)

Τρόπος παρασκευής

Πλένουμε πολύ καλά το κρέας, ώστε να μην έχει ούτε ίχνος αίματος και το τοποθετούμε στον πυθμένα μιας βαθιάς κατσαρόλας. Πλένουμε το σιτάρι το οποίο μπαίνει πάνω από το κρέας. Υπολογίζουμε ν' αφήνουμε απόσταση περίπου 10 εκατ. κάτω από το χείλος της κατσαρόλας. Προσθέτουμε νερό να καλύψει τα υλικά. Τοποθετούμε σε χαμηλή φωτιά και σε κάποια απόσταση από το μάτι. Δεν ανακατεύουμε, όμως προσθέτουμε κατά διαστήματα νερό. Όταν αρχίσουν να ψήνονται τα υλικά, αρχίζουμε το ανακάτεμα και προσθέτουμε και το αλάτι. Αν χρειάζεται και άλλο νερό, προσθέτουμε περιοδικά, ένα φλιτζάνι κάθε φορά. Επιδίωξη είναι να λιώσουν τα υλικά και να γίνουν σαν πηχτός χυλός. Στη συνέχεια αποσύρουμε από τη φωτιά και σκεπάζουμε την κατσαρόλα για ν' απορροφηθούν τυχόν υγρά και σερβίρουμε το ρέσι πριν κρυώσει.

7.4 Κιμάδες

7.4.α) Κουπέπια (ντολμαδάκια) με κληματόφυλλα

Υλικά

κληματόφυλλα φρέσκα

1/2 κιλό κιμά

1/3 ποτηριού λάδι

1 φλιτζάνι ντομάτα ώριμη τριμμένη

1/2 φλιτζάνι ρύζι

αλάτι, πιπέρι, κανέλα, δυόσμο

1 κρεμμύδι, μαϊντανό ψιλοκομμένο, χυμό από 3-4 λεμόνια

Τρόπος παρασκευής

Πλένουμε τα κληματόφυλλα και τα βάζουμε σε βρασμένο νερό. Τα αφήνουμε να βράσουν για 2 λεπτά. Τα βγάζουμε και τα στραγγίζουμε. Τηγανίζουμε ελαφρά το κρεμμύδι σε λίγο λάδι και προσθέτουμε τον κιμά. Τον αφήνουμε να κοκκινίσει λίγο. Προσθέτουμε την ντομάτα και αφήνουμε στη φωτιά για 5 λεπτά περίπου, ανακατεύοντας κάποτε-κάποτε. Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά (ρύζι, αλάτι, πιπέρι, κανέλα, δυόσμο, το μισό χυμό λεμονιού και μαϊντανό). Ανοίγουμε ένα-ένα τα φύλλα με τις νεύρες προς τα μέσα, βάζουμε 1 κουταλάκι από το μίγμα κιμά και το τυλίγουμε σφιχτά για να μην ανοίξουν τα κουπέπια. Τα τοποθετούμε σε κατσαρόλα, στην οποία έχουμε απλώσει λίγα κληματόφυλλα, προσθέτουμε λίγο ντοματοπολτό, λίγο ελαιόλαδο, τον υπόλοιπο χυμό λεμονιού, λίγο νερό και αφού τοποθετήσουμε ένα πιάτο από πάνω τα ψήνουμε σε χαμηλή φωτιά για 30 λεπτά περίπου.

7.4.β) Κολοκάσι με κουπέπια

Υλικά

1 κιλό κολοκάσι

2 μέτρια κρεμμύδια ψιλοκομμένα

1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο

1 φλιτζάνι χυμό ντομάτας χυμό ενός λεμονιού, αλάτι, πιπέρι κουπέπια τυλιγμένα με λάχανο (όπως προαναφέρθηκε).

Τρόπος παρασκευής

Καθαρίζουμε το κολοκάσι, το σκουπίζουμε με βρεγμένη πετσέτα και το κόβουμε σε μικρά κομμάτια. Τηγανίζουμε ελαφρά το κρεμμύδι στο λάδι και προσθέτουμε το κολοκάσι. Ανακατεύουμε για λίγο και στη συνέχεια προσθέτουμε το χυμό ντομάτας, το λεμόνι, το αλάτι και το πιπέρι. Αποσύρουμε την κατσαρόλα από την φωτιά και προσθέτουμε πάνω από το κολοκάσι τα κουπέπια. Προσθέτουμε ζεστό νερό να σκεπάζει τα κουπέπια και λίγο

ελαιόλαδο. Τοποθετούμε ένα πιάτο πάνω στα κουπέπια και σκεπάζουμε την κατσαρόλα. Ψήνουμε σε μέτρια φωτιά για 1/2 ώρα περίπου.

7.4.γ) Μπιζέλια με κουπέπια και αγκινάρες

Υλικά

1 κιλό μπιζέλια

1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο

2-3 κρεμμύδια ψιλοκομμένα

3 αγκινάρες κομμένες σε μικρά κομμάτια

2 καρότα κομμένα σε ροδέλες 1 φλιτζάνι χυμό ντομάτας χυμό 2 λεμονιών

25-30 κουπέπια με κληματόφυλλα

Τρόπος παρασκευής

Καθαρίζουμε τα μπιζέλια, τα πλένουμε και τα στραγγίζουμε καλά. Τηγανίζουμε ελαφρά το κρεμμύδι στο ελαιόλαδο και προσθέτουμε τα μπιζέλια, τις αγκινάρες, τα καρότα, το χυμό ντομάτας, το λεμόνι, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε καλά. Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και τοποθετούμε πάνω στα μπιζέλια τα κουπέπια. Τοποθετούμε ένα πιάτο πάνω στα κουπέπια. Προσθέτουμε νερό ζεστό να τα σκεπάζει. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και ψήνουμε για 1/2 ώρα περίπου.

7.4.δ) Κουπέπια με ανθούς κολοκυθιάς

Υλικά

1/4 του φλιτζανιού ελαιόλαδο

2-3 κρεμμύδια ψιλοκομμένα

1 φλιτζάνι χυμό ντομάτας

1 καρότο τριμμένο, μαϊντανό ψιλοκομμένο

δυόσμο, αλάτι, πιπέρι, χυμό 2 λεμονιών

1 φλιτζάνι πουργούρι, 1 φλιτζάνι ρύζι

35-40 ανθούς κολοκυθιάς

Τρόπος παρασκευής

Σωτάrouμε στο ελαιόλαδο τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια να ροδίσουν ελαφρά. Προσθέτουμε το χυμό ντομάτας και τον αφήνουμε να καταστηθεί. Προσθέτουμε το καρότο τριμμένο, το δυόσμο, το αλάτι, το πιπέρι, το χυμό λεμονιού, το μαϊντανό ψιλοκομμένο, το πουργούρι και το ρύζι και ανακατεύουμε καλά για 2'-3' λεπτά. Παίρνουμε ένα-ένα τους ανθούς που έχουμε προηγουμένως πλύνει και στραγγίσει και τους γεμίζουμε. Κλείνουμε προς τα μέσα τις άκρες και τους τοποθετούμε στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε το ανάλογο νερό και λίγο ακόμα ελαιόλαδο και ψήνουμε για 15' περίπου.

7.4.ε) Πουμπάρι (Ρολό από κρέας)

Υλικά

1 έντερο από μεγάλο ζώο (αρνί ή ρίφι, δηλαδή κατσίκι)
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
1/2 φλιτζάνι λάδι
1 κιλό κιμά
1/2 φλιτζάνι ρύζι
αλάτι, πιπέρι, κανέλα
μαϊντανό ψιλοκομμένο, χυμό ενός λεμονιού

Τρόπος παρασκευής

Πλένουμε το έντερο, το γυρίζουμε και το στραγγίζουμε. Σωτάρουμε το κρεμμύδι στο λάδι και το ανακατεύουμε με τα υπόλοιπα υλικά. Με αυτή τη γέμιση γεμίζουμε το έντερο και το δένουμε και από τις δυο πλευρές. Το βάζουμε σε ταψί με λίγο λάδι και νερό, που να το καλύπτει και το ψήνουμε μέχρι να ροδοκοκκινίσει.

7.4.στ) Σιεφταλιές

Υλικά

1 κιλό κιμά χοιρινό
4 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
2 φέτες ψωμί βρεγμένο (όχι στραγγισμένο) 1 δέσμη μαϊντανό ψιλοκομμένο
αλάτι, πιπέρι
πάνα (σκέπη) χοιρινή

Τρόπος παρασκευής

Αναμιγνύουμε όλα τα υλικά και ζυμώνουμε καλά. Κόβουμε την πάνα σε μικρά τετράγωνα κομμάτια, προσθέτουμε μια κουταλιά γέμιση και τυλίγουμε τις σιεφταλιές. Ψήνουμε στα κάρβουνα.

7.5 Αλμυρά – Γλυκά

7.5.α) Πουρέκια στη σάτζιη

Υλικά

2 χαλούμια (1 παλιό και 1 φρέσκο)
1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
1 μεγάλο κρεμμύδι
λίγο κόλιαντρο φρέσκο, ψιλοκομμένο ή δυόσμο ξηρό
κανέλα (προαιρετική)

Υλικά για τη ζύμη

1 1/2 κιλό αλεύρι (μισό φαρίνα, μισό χωριάτικο) αλάτι και νερό χλιαρό για το ζύμωμα

Τρόπος παρασκευής

Τρίβουμε τα χαλούμια. Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το βάζουμε στη φωτιά με το λάδι να μαραθεί. Προσθέτουμε τον κόλιαντρο για να μαραθεί λίγο. Αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το τριμμένο τυρί και το δυόσμο. Ζυμώνουμε τη ζύμη καλά. Ανοίγουμε φύλλο. βάζουμε τη γέμιση από μια κουταλιά κατά διαστήματα, στο μισό φύλλο, πιέζουμε τη γέμιση και σκεπάζουμε με το άλλο μισό φύλλο. Τα κόβουμε και τα ψήνουμε σε τηγάνι χωρίς λάδι ή στη σάτζιη.

7.5.β) Πουρέκια με χαλούμι (τηγανητά)

Υλικά για τη ζύμη

3 φλιτζάνια αλεύρι 3 κουταλιές σούπας λάδι λίγο αλάτι νερό για ζύμωμα

Υλικά για τη γέμιση

1 1/2 φλιτζάνι χαλούμι τριμμένο

2 αυγά, δυόσμο κρεμμύδι ψιλοκομμένο και τηγανισμένο (προαιρετικό)

Τρόπος παρασκευής

Ετοιμάζουμε τη ζύμη και αφού την ανοίξουμε σε λεπτό φύλλο, βάζουμε στο μισό φύλλο κατά διαστήματα γέμιση. Διπλώνουμε από πάνω το άλλο μισό φύλλο, το πιέζουμε και κόβουμε με ποτήρι ή φόρμα. Τηγανίζουμε τα πουρέκια σε μπόλικο λάδι.

7.5.γ) Χαλουμόπιτες

Υλικά

1 κιλό αλεύρι

λίγο προζύμι ή 2 κουταλιές της σούπας μαγιά (περίπου)

¹/₄ φλιτζανιού φιστικέλαιο

λίγο αλάτι

νερό χλιαρό

2-3 χαλούμια κομμένα σε μικρά κομμάτια (κότα προτίμηση παλιά)

2 κουταλιές γλυκού δυόσμο

4 κρεμμύδια ψιλοκομμένα

Τρόπος παρασκευής

Ζυμώνουμε τη ζύμη καλά. Ρίχνουμε τα υπόλοιπα υλικά και ζυμώνουμε. Κάνουμε τις πίτες όπως τα μικρά ψωμιά και για να μην κολλήσουν τις πασπαλίζουμε με αλεύρι. Αφήνουμε να φουσκώσουν και ψήνουμε σε δυνατό φούρνο μέχρι να ροδοκοκκινίσουν (περίπου για μία ώρα).

7.5.δ) Φλαούνες (Παραδοσιακό πασχαλινό έδεσμα)

Υλικά για τη ζύμη

2 κιλά αλεύρι (φαρίνα και χωριάτικο)

1 κ.γλ. αλάτι

2 κ.γλ. μπέικιν πάουτερ

μέχλεπι, μαστίχα, γλυκάνισο (καλά κοπανισμένα)

2 φλιτζάνια λάδι

προζύμι (στο μέγεθος 2 αυγών)

γάλα χλιαρό για το ζύμωμα

Υλικά για το φωκό(γέμιση)

2 κιλά τυρί φλαούνας (σκληρό τυρί) και χαλούμι 1/2 φλιτζάνι σιμιγδάλι 12 αυγά (περίπου)

1 κομμάτι προζύμι (στο μέγεθος 2 αυγών)

2 κ.γλ. μπέικιν πάουτερ, μαχλέπι, μαστίχα δυόσμο φρέσκο, ψιλοκομμένο

1 φλιτζάνι σταφιδάκια (προαιρετικά) 2-3 αυγά κτυπημένα για επάλειψη

2 φλιτζάνια σησάμι

Τρόπος παρασκευής του φωκού

Για να φτιάξουμε τις φλαούνες ετοιμάζουμε το φωκό από το προηγούμενο βράδυ ή 4-5 ώρες πιο μπροστά. Τρίβουμε το τυρί 1-2 μέρες πριν για να στεγνώσει και να πάρει πιο πολλά αυγά. Προσθέτουμε το σιμιγδάλι, το μέχλεπι (μαχλέπι) και τη μαστίχα και ανακατεύουμε καλά. Κτυπούμε τα αυγά ολόκληρα. Κάνουμε ένα βαθούλωμα στη λεκάνη με το τυρί, προσθέτουμε το προζύμι και ρίχνουμε τα αυγά. Τρίβουμε με τα δάχτυλα καλά-καλά να διαλυθεί το προζύμι. Προσθέτουμε όσα αυγά χρειαστεί για να γίνει ο φωκός μάλλον σφιχτός. Την επόμενη μέρα προσθέτουμε το μπέικιν πάουτερ, το δυόσμο και τα σταφιδάκια, και αν χρειαστεί ακόμα 1-2 αυγά.

Τρόπος παρασκευής της ζύμης

Για τη ζύμη κοσκινίζουμε σε μια λεκάνη το αλεύρι, προσθέτουμε το αλάτι, το μπέικιν πάουτερ, το μέχλεπι, τη μαστίχα, το γλυκάνισο και ανακατεύουμε καλά τα υλικά. Προσθέτουμε το λάδι και κοσκινίζουμε το αλεύρι με τα δάχτυλα. Προσθέτουμε στη συνέχεια το προζύμι και γάλα χλιαρό για να διαλυθεί το προζύμι και ζυμώνουμε να γίνει μια ζύμη κανονική. Αφήνουμε τη ζύμη για 1-2 ώρες να φουσκώσει και ανοίγουμε λεπτά φύλλα πάχους 1/2 εκ. και κόβουμε πίτες στρογγυλές στο μέγεθος που θέλουμε. Περνούμε την εξωτερική πλευρά της πίτας σε σησάμι, προσθέτουμε ανάλογο φωκό και κλείνουμε στο σχήμα που θέλουμε τις φλαούνες. Πριν τις ψήσουμε τις αφήνουμε να φουσκώσουν, τις αλείφουμε με κτυπημένο αυγό και σησάμι και τις ψήνουμε σε ζεστό φούρνο για 1 ώρα περίπου.

7.5.ε) Ταβάς (στιφάδο)

Υλικά

1 κιλό κρέας αρνίσιο

1 κιλό πατάτες

3-4 κρεμμύδια μεγάλα

5-6 ντομάτες ώριμες

αλάτι, πιπέρι, κανέλα, 2-3 φύλλα δάφνης

1 κουταλάκι γλυκού αρτυσιά, δηλαδή κύμινο (μισοκοπανισμένη)

¹/₂ φλιτζάνι λάδι

Τρόπος παρασκευής

Κόβουμε το κρέας σε κομμάτια. Καθαρίζουμε και κόβουμε σε 4 κομμάτια τις πατάτες. Καθαρίζουμε και κόβουμε σε φέτες τα κρεμμύδια.

Κόβουμε τις ντομάτες σε φέτες. Βάζουμε σε ταψί σειρές κρέας, πατάτες, κρεμμύδια, ντομάτες κτλ. Προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι, την κανέλα, τη δάφνη, την αρτυσιά (κύμινο) και το λάδι και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 2 ώρες.

7.5.στ) Κλέφτικο

Υλικά

2 κιλά αρνίσιο μπούτι

4 σκελίδες σκόρδο

αλάτι, πιπέρι

4 λαδόκολλες

σπάγκο

Τρόπος παρασκευής

Πλένουμε και στραγγίζουμε το μπούτι. Μ' ένα κοφτερό μαχαίρι κάνουμε 8 τρύπες στο μπούτι και βάζουμε μέσα από μισή σκελίδα σκόρδο και μπόλικο αλατοπίπερο. Τυλίγουμε καλά το μπούτι με μια μια τις λαδόκολλες χωριστά. Δένουμε το πακέτο με σπάγκο, το βάζουμε σ' ένα ταψί και το ψήνουμε στους 160ο C για 4 ώρες.

7.5.η) Καουρμάς Μαραθάσας (Καβουρμάς από την Μαραθάσα)

Υλικά

1 φλιτζάνι φυτικό λάδι

¹/₂ κιλό μικρά ξηρά κρεμμύδια ολόκληρα

1 ¹/₂ κιλό πατάτες

1 ¹/₂ κιλό ρίφι (κατσίκι) ή χοιρινό από το λαιμό ή τις μπριζόλες κομμένο σε μικρές μερίδες ³/₄ φλ. χυμό λεμονιού

1 ¹/₂ φλ. χοντροκομμένα φύλλα σέλινου

αλάτι, Πιπέρι
4-5 φλιτζάνια χλιαρό νερό

Τρόπος παρασκευής

Σωτάrouμε στο ζεστό λάδι τα σωστά κρεμμύδια μέχρι να κοκκινίσουν και τα βγάζουμε σε πιάτο. Σωτάrouμε τις πατάτες μέχρι να κοκκινίσουν και τις βγάζουμε σε πιάτο. Κοκκινίζουμε το κρέας καλά και το σβήνουμε με το χυμό του λεμονιού. Προσθέτουμε το σέλινο. Ανακατεύουμε καλά και προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι και το χλιαρά νερό. Σιγοψήνουμε το κρέας για 1/2 ώρα περίπου και στη συνέχεια προσθέτουμε τις τηγανισμένες πατάτες, τα κρεμμύδια και με κλειστή την κατσαρόλα ψήνουμε τον καουρμά καλά, μέχρι να μείνει με μια μισόπηχτη σάλτσα. Συνοδεύεται με χόρτα, μαρούλι, ρόκα, κόλιαντρο κτλ.

7.5.θ) Κολοκάσι με χοιρινό

Υλικά

1 κιλό κρέας χοιρινό (κομμένο σε κομμάτια) 3/4 φλιτζανιού λάδι
2 μεγάλους βολβούς κολοκάσι 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
1 φλιτζάνι χυμό από ώριμες ντομάτες
2 κουτάλια σούπας ντοματοπολτό 1 φλιτζάνι σέλινο χοντροκομμένο 1-2 λεμόνια, αλάτι, πιπέρι

Τρόπος παρασκευής

Κοκκινίζουμε ελαφρά το κρέας και το αφαιρούμε από το λάδι. Καθαρίζουμε το κολοκάσι, το σκουπίζουμε με πετσέτα και το κόβουμε σε μικρά κομμάτια με τη μύτη μαχαιριού. Το ρίχνουμε στο ζεστό λάδι, το κοκκινίζουμε ελαφρά και το βγάζουμε από το λάδι. Αφαιρούμε το λάδι από την κατσαρόλα και αφήνουμε μόνο 2-3 κουταλιές Ρίχνουμε το κρεμμύδι να ροδοκοκκινίσει και προσθέτουμε το κρέας, το κολοκάσι και τα υπόλοιπα υλικά, το χυμό ντομάτας, τον ντοματοπολτό και το σέλινο. Αν χρειαστεί, προσθέτουμε και νερό ζεστό μέχρι να τα καλύψει. Τα ψήνουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να μείνει αραιή σάλτσα. Στο τέλος προσθέτουμε το χυμό λεμονιού, αλάτι και πιπέρι και αφήνουμε να πάρει ακόμη 1-2 βράσεις.

7.5.ι) Κολοκάσι καπαμάς (Μηλιάς Μεσσαορίας)

Υλικά

1 κιλό αρνάκι γάλακτος κομμένο σε μέτρια κομμάτια
1 φλιτζάνι κρασί μαύρο, ξηρό λάδι για τηγάνισμα
1 κιλό κολοκάσι κομμένο σε φέτες κατά μήκος χυμό 1-2 λεμονιών, αλάτι

Τρόπος παρασκευής

Τηγανίζουμε καλά το κρέας σε λίγο λάδι, αφού πρώτα το εμβαπτίσουμε στο κρασί. Το βγάζουμε από την κατσαρόλα και στη συνέχεια τηγανίζουμε σιγά-

σιγά το κολοκάσι, αφού προηγουμένως το εμβαπτίσουμε και αυτό στο κρασί. Στη συνέχεια τα βάζουμε στην κατσαρόλα όλα μαζί, προσθέτουμε λίγο νερό και τα σβήνουμε με το κρασί που περίσσεψε. Προσθέτουμε το λεμόνι, αλάτι και σιγοψηνουμε μέχρι να καταστηθεί. Αν χρειαστεί, κατά τη διάρκεια του ψησίματος προσθέτουμε και άλλο νερό.

7.5.κ) Κοτολέτες (Μπριζόλες) χοιρινές, κρασάτες

Υλικά

1 κιλό κοτολέτες χοιρινές
 $\frac{3}{4}$ φλιτζανιού κρασί κόκκινο, ξηρό
3-4 κουταλιές σούπας λάδι
αλάτι, πιπέρι, κανέλα και κόλιανδρο

Τρόπος παρασκευής

Βάζουμε τις κοτολέτες σε μαρινάτα (κρασί με κόλιανδρο) από το βράδυ. Βάζουμε το λάδι σε κατσαρόλα και προσθέτουμε τις κοτολέτες μισοστραγγισμένες. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και τη βάζουμε σε σιγανή φωτιά, αφού προσθέσουμε το αλάτι, το πιπέρι, την κανέλα και τη δάφνη. Όταν ροδοκοκκινίσουν και από τις δύο πλευρές, ρίχνουμε το κρασί και τον κόλιανδρο και τις αφήνουμε ακόμα λίγο. Αν χρειαστεί, προσθέτουμε λίγο νερό, και τις αφήνουμε να ψηθούν μέχρι να μαλακώσουν.

7.5.λ) Αφέλια (τηγανιά)

Υλικά

1 κιλό κρέας χοιρινό
1 φλιτζάνι κρασί κόκκινο
2 κουταλιές σούπας κόλιαντρο (κοπανισμένο) 1/2 φλιτζάνι λάδι
αλάτι και πιπέρι

Τρόπος παρασκευής

Κόβουμε το κρέας σε μικρά κομμάτια και το βάζουμε στη μαρινάτα (κρασί με κόλιαντρο) να φουσκώσει από το βράδυ. Το βγάζουμε από τη μαρινάτα και το στραγγίζουμε. Βάζουμε το λάδι στη φωτιά να ζεσταθεί και προσθέτουμε το κρέας. Το αφήνουμε σε χαμηλή φωτιά να ροδοκοκκινίσει.

Το σβήνουμε με το κρασί και τον κόλιαντρο της μαρινάτας. Προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι και λίγο νερό και τα αφήνουμε σε χαμηλή φωτιά με σκεπασμένη κατσαρόλα μέχρι να ψηθεί και να μαλακώσει το κρέας. Σερβίρονται με πατάτες τηγανητές ή πιλάφι.

7.5.μ) Λούντζα (Κρέας παστό και κρασάτο)

Υλικά

1 κιλό φιλέτο χοιρινό

1/2 φλιτζάνι φιστικέλαιο
1 φλιτζάνι κρασί μαύρο
κόλιαντρο κοπανισμένο και αλάτι

Τρόπος παρασκευής

Τηγανίζουμε το κρέας στο λάδι. Στη συνέχεια προσθέτουμε το κρασί, τον κόλιαντρο και το αλάτι. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και σιγοψήνουμε. Όταν εξατμιστεί το κρασί, προσθέτουμε νερό και αφήνουμε να σιγοψηθεί και να καταστηθεί.

7.5.ν) Βοδινό στιφάδο

Υλικά

1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο
1 κιλό μικρά ξηρά κρεμμύδια ολόκληρα
1 κιλό βοδινό κομμένο σε μικρούς κύβους
³/₄ φλ. κρασί μαύρο, ξηρό
1/2 φλιτζάνι ξίδι
αλάτι, πιπέρι ολόκληρο, δάφνη και κανέλα

Τρόπος παρασκευής

Σωτάρουμε ελαφρά τα κρεμμυδάκια και τα βγάζουμε σε μια λεκάνη. Σωτάρουμε το κρέας. Προσθέτουμε στο κρέας το κρασί, το αφήνουμε να πάρει μια βράση και στη συνέχεια προσθέτουμε το ξίδι, το αλάτι, το πιπέρι, τη δάφνη, την κανέλα και τα κρεμμύδια. Ρίχνουμε πολύ λίγο νερό, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και ψήνουμε μέχρι να μαλακώσει το κρέας και να καταστηθεί. Το συνοδεύουμε με πιλάφι πουργούρι.

7.6 Λαχανικά

7.6.α) "Ψευτιές"

Υλικά

1 κιλό πατάτες βραστές
1 χαλούμι τριμμένο
1-2 μέτρια κρεμμύδια ψιλοκομμένα
δυόσμο ξηρό
λάδι για τηγάνισμα

Τρόπος παρασκευής

Λιώνουμε τις πατάτες, προσθέτουμε το χαλούμι, το κρεμμύδι και το δυόσμο. Ζυμώνουμε όλα τα υλικά και πλάθουμε σε μικρές στρογγυλές μπαλίτσες. Τηγανίζουμε σε μπόλικο ζεστό λάδι, αφού τις αλευρώσουμε.

7.6.β) Μολόσιες (μολόχες) με ρύζι

Υλικά

3 δέσμες μολόσιες
6 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
1 φλιτζάνι τριμμένη ντομάτα
6 κουταλιές σούπας ρύζι
αλάτι, πιπέρι
χυμό ενός λεμονιού

Τρόπος παρασκευής

Πλένουμε τις μολόσιες και τις κόβουμε σε κομμάτια. Σωτάρουμε το κρεμμύδι στο ελαιόλαδο να μαραθεί και ρίχνουμε την ντομάτα. Ανακατεύουμε για λίγα λεπτά, μέχρι να μισοδέσει η σάλτσα. Προσθέτουμε τις μολόσιες και αφήνουμε να μισοψηθούν. Προσθέτουμε το ρύζι, ανάλογο νερό, το αλάτι, πιπέρι και το λεμόνι και τα αφήνουμε στη φωτιά μέχρι να ψηθεί το ρύζι και να γίνουν πιάφι.

7.6.γ) Ελιάδα

Υλικά

1 κιλό φασολάκια (αποξηραμένο)
1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο
1-2 σκελίδες σκόρδο
1/2 φλιτζάνι «κούννες», δηλαδή ψίχα καρυδιού. κοπανισμένη
λίγο ξίδι, αλάτι
λίγη καπήρα (φρυγανιά)

Τρόπος παρασκευής

Σωτάρουμε στο λάδι το ψιλοκομμένο σκόρδο, τις κούννες (την ψίχα) καρυδιού και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε στη συνέχεια το ξίδι και τη φρυγανιά. Προσθέτουμε το φασολάκι, το αλάτι και λίγο νερό. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα μέχρι να ψηθεί το φαγητό.

7.6.δ) Πούλλες (μικρές ρίζες κολοकाσιού)

Υλικά

1 κιλό πούλλες κολοκασιού
λάδι για το τηγάνισμα
αλάτι
1 κουταλιά κόλιαντρο κοπανισμένο
χυμό από 1-2 λεμόνια

Τρόπος παρασκευής

Καθαρίζουμε τις πούλλες και τις σκουπίζουμε με πετσέτα. Βράζουμε το λάδι και ρίχνουμε τις πούλλες, αφού τις κόψουμε στα δύο κατά μήκος. Τις ψήνουμε σε χαμηλή φωτιά. Όταν ροδίσουν ελαφρά τις βγάζουμε από το λάδι και τις αλατίζουμε. Αδειάζουμε το λάδι από την κατσαρόλα, προσθέτουμε τις πούλλες, σκορπίζουμε από πάνω τον κόλιαντρο και τέλος προσθέτουμε το χυμό λεμονιού. Αφήνουμε σε χαμηλή φωτιά, ακόμα 2-3 λεπτά την κατσαρόλα, τινάζοντας την κάπου-κάπου. Σερβίρονται ζεστές.

7.7 Γεύσεις – Γλυκά

7.7.1 Κέικ

α) Πάνκεϊκ με παγωτό και μέλι

Υλικά

1.1/2 ποτήρι αλεύρι για όλες τις χρήσεις

μια πρέζα αλάτι

2 αυγά

1.1/2 ποτήρι γάλα

3 κουταλιές μέλι

3-4 κουταλιές λάδι και λίγο για το τηγάνι.

Μέλι και παγωτό για το σερβίρισμα.

Τρόπος παρασκευής

Κοσκινίστε το αλεύρι και το αλάτι σ' ένα μέτριο μπολ. Φτιάξτε μια λακούβα στο κέντρο. Προσθέστε τα αυγά και το γάλα με το μέλι και χτυπήστε τα. Αφήστε το μείγμα για 1 ώρα να σταθεί. Ζεστάνετε ένα ελαφρά λαδωμένο τηγάνι. Βάλτε 3-4 κουταλιές από το μείγμα στο τηγάνι, κουνήστε το για να απλωθεί το μείγμα. Ανασηκώστε ελαφρά τις άκρες με μια σπάτουλα και όταν ροδίσει το κάτω μέρος του πάνκεϊκ γυρίστε το και τηγανίστε το από την άλλη. Βάλτε σ' ένα πιάτο το πάνκεϊκ και τα σερβίρετέ τα ζεστά με μέλι και καρύδια και με παγωτό στην άκρη. Επίσης με διάφορα φρούτα.

β) Christmas cake

Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 150 βαθμούς. Σε ένα μεγάλο μπόλ κόβετε σε κυβάκια τα γλυκά και τα ανακατεύετε. Σε ένα καθαρό μπολ χτυπάτε τη ζάχαρη και το λάδι να ασπρίσουν και μετά βάζετε τους κρόκους. Όταν σμιζει το μίγμα το αδειάζετε στα γλυκά και ανακατεύετε. Προσθέτετε το κονιάκ, το χυμό, το ξύσμα πορτοκαλιού και λεμονιού, την βανίλια, τα σταφιδάκια, τα καρύδια, τα αμύγδαλα, το μπέκιν πάουτερ και στο τέλος το αλεύρι. Τα ανακατεύετε καλά και αδειάζετε τον χυλό σε βουτυρωμένο ταψάκι (No.32). Ισιώνετε την επιφάνεια και ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 2 περίπου ώρες, να πήξει χωρίς να ξεραθεί. Ελέγχετε το συχνά μετά τη 1 1/2 ώρα ψησίματος να μην σας "αρπάξει". (Διαπιστώνετε αν ψήθηκε καλά βυθίζοντας

ένα μαχαίρι στο κέντρο του, που πρέπει να βγει καθαρό). Βγάζετε και αφήνετε να κρυώσει καλά.

7.7.2 Γλυκίσματα

α) Γλύκισμα με μους πορτοκάλι

Υλικά

1 βάση παντεσπάνι
1/2 ποτήρι σιρόπι, 1/4 ποτηριού λικέρ
1 κρέμα στιγμιαίας σοκολάτας
1 ποτήρι γάλα
200 γρ. σοκολάτα κουβερτούρα άσπρη
4 αυγά (ξεχωριστά τα κροκάδια από τα ασπράδια).
2 φακελάκια ζελατίνη (διαλυμένη σε λίγο ζεστό νερό).
1 μικρή φρέσκα κρέμα (250 γρ)
βανίλια
1 quick jell πορτοκάλι
Φέτες πορτοκαλιού για στόλισμα,
1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι

Τρόπος παρασκευής

Βάζετε το παντεσπάνι και ραντίζετε με το σιρόπι. Χτυπάτε την κρέμα σοκολάτας με το γάλα και τη στρώνετε πάνω στο παντεσπάνι. Λιώνετε τη σοκολάτα σε μπεν-μαρί. Όταν λιώσει προσθέτετε ένα-ένα τα κροκάδια ανακατεύοντας συνεχώς. Βάζετε τη βανίλια και το χυμό πορτοκαλιού και τέλος τη ζελατίνη, ανακατεύετε και σβήνετε αμέσως τη φωτιά. Αφήνετε να κρυώσει, χτυπάτε τα ασπράδια μαρέγκα. Χτυπάτε τη φρέσκα κρέμα. Όταν κρυώσει το μείγμα της σοκολάτας βάζετε τη φρέσκα κρέμα ανακατεύετε και τέλος τα ασπράδια αφού ανακατευθούν και αυτά προσεχτικά. Τα βάζετε πάνω στο μείγμα του παντεσπανιού, αφήνετε στο ψυγείο για 4-5 ώρες μέχρι να πήξει και στολίζετε με φέτες πορτοκαλιού. Διαλύετε το quick jell με λίγο νερό και το απλώνετε στο γλύκισμα.

β) Σαρλότα με μήλα και καραμέλα

Υλικά

1 κιλό μήλα, κομμένα σε κομματάκια (λεμόνι)
8 κουταλιές ζάχαρη
4 κουταλιές νερό
1 ποτήρι αμύγδαλα ασπρισμένα

Κρέμα

3 ποτήρια γάλα εβαπορέ
3 ποτήρια νερό
4 κουταλιές κορν-φλάουερ

4 κρόκους αυγών, λίγη βανίλια
1/2 ποτήρι ζάχαρη

Μαρέγκα

4 ασπράδια
1 κουταλάκι λεμόνι
1/4 ποτηριού ζάχαρη

Τρόπος παρασκευής

Καθαρίζετε τα μήλα, τα κόβετε σε κομματάκια (φέτες) τα τοποθετείτε σε πυρέξ. Βάζετε σε ένα κατσαρολάκι τις 8 κουταλιές ζάχαρη και το νερό, και μόλις αρχίσει και κοκκινίζει η καραμέλα την αποσύρετε από τη φωτιά και ραντίζετε τα μήλα. Βάζετε τα αμύγδαλα πάνω από τα μήλα, και ψήνετε σε φούρνο για 20 λεπτά. Βράζετε το γάλα, κτυπάτε τους κρόκους με την ζάχαρη διαλύετε τον κορν-φλάουρ με λίγο γάλα τα προσθέτετε στους κρόκους και έπειτα στο ζεστό γάλα και τα αφήνετε να πήξουν σε σιγανή φωτιά ανακατεύοντάς τα διαρκώς. Προσθέτετε την βανίλια, και με την κρέμα αυτή καλύπτετε τα μήλα. Όταν κρυώσει, κτυπάτε τα 4 ασπράδια μαρέγκα μαζί με λίγο λεμόνι, και όταν γίνει η μαρέγκα, κτυπάτε μέσα 1/4 ποτηριού ζάχαρη και καλύπτετε την κρέμα. Το βάζετε στον γκριλ, για να πάρει καστανό χρώμα η μαρέγκα. Αφού το βάλετε στο ψυγείο, σε δύο ώρες είναι έτοιμο.

7.7.3 Παραδοσιακά

α) αναρόκρεμα (κρέμα με ανθότυρο)

Υλικά

14 φύλλα μπακλαβά
1 κιλό αναρή (μυζήθρα/ανθότυρο) ανάλατη
1 λίτρο κρέμα γάλακτος
2/3 φλυτζανιού ζάχαρη
1 σφηνάκι ανθόνερο (όχι ροδόνηρο)
1 κουταλάκι τσαγιού κανέλλα
μέλι
καρύδια

Τρόπος παρασκευής

Μαζεύουμε ελαφριά στο χέρι μας τα φύλλα μπακλαβά και τα απλώνουμε σε ένα ταψί. Τα ψήνουμε σε φούρνο αέρα μέχρι να ροδοκοκκινίσουν. Αν χρειαστεί τα γυρνάμε και από την άλλη. Τα αφήνουμε να κρυώσουν. Λυώνουμε πολύ καλά την αναρή. Κτυπάμε στο μίξερ την κρέμα γάλακτος με τη ζάχαρη. Όταν αρχίσει να πήζει, προσθέτουμε όλα τα άλλα υλικά (αναρή, κανέλλα, ανθόνερο). Αναμιγνύουμε καλά. Σε ένα μεγάλο πυρέξ ή άλλο σκεύος θρυματίζουμε τα μισά φύλλα που ψήσαμε και τα απλώνουμε καλά. Με ένα κουτάλι βάζουμε σιγά σιγά όλο το μείγμα αναρής (προσέχουμε να μη μετακινηθούν τα φύλλα της βάσης). Σπάζουμε και τα υπόλοιπα φύλλα πάνω

από το μείγμα αναρής. Βάζουμε στο ψυγείο να παγώσει (ξεσκεπάστη καλύτερα για να μείνουν τα φύλλα τραγανά). Πριν σερβίρουμε ρίχνουμε πάνω από τα φύλλα μέλι και καρύδια κατά βούληση.

β) Δάκτυλα

Υλικά για τη ζύμη

3 φλυντζάνια αλεύρι
2 κρόκους (προαιρετικά)
1 φλυντζάνι νερό
6-8 κ.σ λάδι

Υλικά για τη γέμιση

1 φλυντζάνι αμύγδαλα λεπτοαλεσμένα
1-2 κ.σ ζάχαρη
1 κ.σ κανέλα
2 κ.σ ανθόνερο

Σιρόπι

2 φλ. ζάχαρη
1 1/2 φλ. νερό
1 κ.σ χυμό λεμόνι
1 μικρό κομμάτι ξύλο κανέλας

Τρόπος παρασκευής

Πρώτα φτιάχνουμε το σιρόπι και αφήνουμε να κρυώσει. Ετοιμάζουμε τη γέμιση και στη συνέχεια τη ζύμη με τον γνωστό τρόπο. Παίρνουμε από τη ζύμη και ανοίγουμε αρκετά λεπτό φύλλο το οποίο κόβουμε σε κομμάτια 8x10 εκατοστά περίπου. Βάζουμε 1 κ.γ από τη γέμιση στο φύλλο που κόψαμε και τυλίγουμε σε ρολό και πατάμε στις 2 άκρες με πιρούνι.

Αφού τελειώσουν τα υλικά μας τότε ξεκινούμε το τηγάνισμα σε καυτό λάδι μέχρι να ροδοκοκκινίσουν και από τις δυο πλευρές. Βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και ρίχνουμε ζεστά στο κρύο σιρόπι. Βγάζουμε από το σιρόπι και τοποθετούμε σε σουρωτήρι και στη συνέχεια στην πιατέλα.

γ) Ταχινόπιτες

Υλικά για τη ζύμη

1 πακέτο αλεύρι χωριάτικο παρά 2 φλυτζάνια
2 φλυτζάνια και 6 κουταλιές φρούτου αλεύρι φαρίνα
7 γρ. μαγιά ξερή
1 κουταλάκι κοφτό αλάτι
1 φλυτζάνι ζάχαρη
3 κουταλάκια κοφτά κανέλα
1 πρέζα μαστίχα αλεσμένη
1 πρέζα μαχλέπι αλεσμένο
3 φλυτζάνια νερό(όσο πάρει)

Υλικά για τη γέμιση

720γρ. ταχίνι

3 φλυτζάνια ζάχαρη

3 κουταλάκια κοφτά κανέλα

Τρόπος παρασκευής

Βάζουμε σε λεκάνη τα αλεύρια, το αλάτι, τη ζάχαρη, τη μαγιά, την κανέλα, τη μαστίχα και το μαχλέπι. Ρίχνουμε λίγο-λίγο το νερό και ζυμώνουμε (να γίνει ένα ζυμάρι κανονικό). Κατά τη διάρκεια του ζυμώνματος κόβουμε με μαχαίρι σε οριζόντιες και κάθετες γραμμές. Ζυμώνουμε μέχρι να γυαλίσει. Σκεπάζουμε και αφήνουμε για 30 λεπτά περίπου, να φουσκώσει. Ετοιμάζουμε τη γέμιση: Ανακατεύουμε το ταχίνι με την κανέλα και τη ζάχαρη και χτυπάμε καλά με μεταλλικό κουτάλι να γίνει πηχτό. Χωρίζουμε τη ζύμη σε 13 κομμάτια και τα κάνουμε μπαλίτσες. Σκεπάζουμε με βαμβακερή πετσέτα να μη στεγνώσουν και αρχίζουμε να ανοίγουμε κάθε μπαλίτσα σε φύλλο κανονικό (30x12εκ.). Προσοχή να μην υπάρχει αλεύρι στον πάγκο. Στο κέντρο κάθε φύλλου βάζουμε 2 κουταλιές γεμάτες γέμιση και απλώνουμε να πάει παντού, αφήνοντας 1εκ. γύρω-γύρω. Διπλώνουμε το φύλλο σε φάκελο. Τεντώνουμε λίγο το φύλλο, το διπλώνουμε στη μέση και πλάθουμε ρολό 80εκ. περίπου. Στρίβουμε το ρολό να γίνει κλώστρος/σπείρα και πιάνουμε τις άκρες και τις γυρίζουμε σε σαλίγκαρο με αντίθετη κατεύθυνση η μια απ' την άλλη μέχρι να συναντηθούν. Γυρίζουμε τον ένα σαλίγκαρο πάνω απ' τον άλλο και τον πιέζουμε με το χέρι. Κάνουμε το ίδιο με όλες τις μπαλίτσες ζύμης. Πασπαλίζουμε τον πάγκο με αλεύρι και ανοίγουμε κάθε ταχινόπιτα με τον πλάστη να έχει διάμετρο 15εκ. Τις σκεπάζουμε με νάιλον και τις αφήνουμε να φουσκώσουν. Τις βάζουμε σε λαδωμένο ταψί και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 150°C για 1/2 ώρα μέχρι να ροδοκοκκινίσουν.

δ) Μπουρέκια της σάτζιης με χαλούμι

Υλικά για τη ζύμη

1 κιλό περίπου αλεύρι χωριάτικο

1 φλυτζανάκι του καφέ φυστικέλαιο

αλάτι

νερό χλιαρό, μέχρι να γίνει η ζύμη μαλακή

Υλικά για τη γέμιση

1 χαλούμι μεγάλο, όχι φρέσκο

2 μεγάλα κρεμμύδια τριμμένα

δυόσμο

ελαιόλαδο

Τρόπος παρασκευής

Κοσκινίζετε το αλεύρι με το λάδι αφού βάλετε το αλάτι. Μετά, το ζυμώνετε καλά με το χλιαρό νερό ώσπου να γίνει η ζύμη μαλακή. Τρίβετε το χαλούμι στο λεπτό του τρίφτη. Τσιγαρίζετε το κρεμμύδι με το ελαιόλαδο όχι να κάψει, απλώς να μαραθεί και το βάζετε στο χαλούμι, αφού έχετε βάλει και το δυόσμο.

Τα ανακατεύετε καλά, πρέπει να υγρανθεί το χαλούμι με το λάδι. Ανοίγετε μικρές πίτες, βάζετε μέσα από τη γέμιση σας και τις διπλώνετε. Λαδώνετε τα μπουρέκια με ελαιόλαδο από τη μια και από την άλλη και τα βάζετε στη σάτζι ή σε τηγάνι τεφάλ, σε σιγανή φωτιά και τα ψήνετε.

ε) Πισιήδες (είδος δίπλας)

Υλικά για τη Ζύμη

1 κιλό αλεύρι σκληρό
1 ποτήρι λάδι
λίγο αλάτι
νερό για ζύμωμα
κανέλα σε σκόνη
λάδι ή φυτικό βούτυρο
λάδι για τηγάνισμα
1 ποτήρι αμύγδαλα κοπανισμένα

Υλικά για το Σιρόπι

4 1/2 ποτήρια ζάχαρη
4 ποτήρια νερό
χυμό και φλούδα λεμονιού
κανέλα σε ξύλο, ανθόνερο

Τρόπος παρασκευής

Σε μια λεκάνη ρίχνετε το αλεύρι, το αλάτι και το λάδι και κοσκινίζετε καλά με τα δάχτυλά σας. Προσθέτετε το νερό και ζυμώνετε καλά να γίνει ζύμη, μάλλον σφικτή. Σκεπάζετε και την αφήνετε για λίγο, 16-20 λεπτά περίπου να σταθεί. Ανοίγετε τη ζύμη σε φύλλο πολύ λεπτό το αλείφετε με λάδι ή με λιωμένο φυτικό βούτυρο και ξανακάνετε το ίδιο για δυο ή τρεις φορές.

Τυλίγετε το φύλλο να γίνει ρολό και κόβετε φέτες στρογγυλές πάχους, 1 ίντσας περίπου. Τις ανοίγετε να λεπτύνουν με το ιδικό ξύλο και τις τηγανίζετε σε καυτό λάδι. Όπως είναι ζεστές, τις ρίχνετε σε κρύο σιρόπι. Τις στραγγίζετε, τις βάζετε σε πιατέλα και τους ρίχνετε από πάνω τα κοπανισμένα αμύγδαλα.

Σιρόπι

Προσθέτετε όλα τα υλικά σε κατσαρόλα και αφήνετε να καταστηθεί, να γίνει παχύρρευστο και να κρυώσει.

στ) Μπακλαβαδάκια με αναρή (ξηρή μυζήθρα)

Υλικά

1 κιλό αναρή ανάλατη
3/4 του κιλού φύλλο μπακλαβά
2 φλιτζάνια φυτικό βούτυρο (λιωμένο)
2 αυγά
1/2 φλυτζάνι ζάχαρη
1/2 ροδόσταγμα για μυρωδιά.

Σιρόπι

2½ φλυτζάνια νερό
3 φλιτζάνια ζάχαρη
ροδόσταγμα.

Τρόπος παρασκευής

Λιώνετε την αναρή, προσθέτετε τη ζάχαρη και τα ζυμώνετε με τα αυγά και το ανθόνερο. Παίρνετε ένα-ένα φύλλο, το αλείφετε με το Srgy (φυτικό βούτυρο) με ένα πινέλο και το διπλώνετε σε τρία να γίνει μια στενόμακρη λωρίδα. Βάζετε στην άκρια της λωρίδας μια κουταλιά από το μείγμα της αναρής, διπλώνετε τις άκρες της λωρίδας και τα τυλίγετε σε ρολό. Τα τοποθετείτε, κατά σειρά, σε βουτυρωμένο ταψί. Τα αλείφετε πάλι με Srgy και τα ψήνετε σε φούρνο μέτριο για 30 λεπτά. Ζεστά τα μπακλαβαδάκια, τα περιχύνετε με κρύο σιρόπι.

η) Καττημέρια της σάτζις (Πίτες φτιαγμένες στο ειδικό σκεύος σάτζις)

Υλικά για τη Ζύμη

1 κιλό αλεύρι χωριάτικο
1 ποτήρι αλεύρι φαρίνα
3/4 ποτηριού φυστικέλαιο
αλάτι

Υλικά για τη Γέμιση

ζάχαρη
κανέλα
ελαιόλαδο

Τρόπος παρασκευής

Βάζουμε σε λεκάνη το αλεύρι, το αλάτι, το λάδι και κοσκονίζουμε. Ζυμώνουμε με χλιαρό νερό μέχρι να γίνει μια κανονική ζύμη. Ανοίγουμε με στρογγυλές πίτες διαμέτρου 20 περίπου εκ., ή ανοίγουμε φύλλο με τη μηχανή. Αλείφουμε με ελαιόλαδο, ρίχνουμε λίγη κανέλα και ζάχαρη. Διπλώνουμε τις άκρες να γίνει ένα μικρό τετράγωνο, το οποίο ανοίγουμε μέχρι να γίνει μια τετράγωνη πίτα, όχι πολύ λεπτή. Όταν τελειώσουμε βάζουμε τη σάτζις ή ένα τηγάκι τεφάλ στη φωτιά και αφού ζεσταθεί ψήνουμε τα καττημέρια. Τα γυρίζουμε αμέσως και τα αλείφουμε ελαφρά με ελαιόλαδο. Τα γυρίζουμε 2-3 φορές και τα βάζουμε σε βαθιά πιατέλα. Όταν τελειώσουμε τα σκεπάζουμε για να μείνουν ζεστά και μαλακά. Τρώγονται με γιαούρτι ή με μέλι.

7.8 Διάσημο ποτό της Κύπρου

Η **Ζιβανία** ή **Ζιβάνα** είναι ένα παραδοσιακό κυπριακό απόσταγμα που παράγεται στο νησί της Κύπρου από τον οπό μήλου (ή τα κατακάθια), δηλαδή το υπόλειμμα σταφυλιών που πιέστηκαν κατά τη διάρκεια της διαδικασίας οινοποίησης (συμπεριλαμβανομένων των μίσχων και των σπόρων) που

αναμίχθηκε με τα υψηλής ποιότητας ξηρά κρασιά που παρήχθησαν από τις τοπικές ποικιλίες σταφυλιών της Κύπρου. Το μίγμα οπού μήλου/κρασιού αποστάζεται έπειτα στις ειδικές παραδοσιακές συσκευές απόσταξης, παράγοντας τη ζιβανία. Η Ζιβανία χαρακτηρίζεται από την χαρακτηριστική της γεύση και το άρωμά της. Είναι άχρωμο και είναι ένα ευχάριστο οινόπνευματώδες με το ελαφρύ άρωμα των σταφίδων. Η τυπική περιεκτικότητα σε οινόπνευμα είναι 45%vol. Δεν περιέχει ζάχαρη και δεν έχει καμία οξύτητα. Η Ζιβανία παράγεται στην Κύπρο από τον καιρό που η Γαληνότατη Δημοκρατία της Βενετίας κυβερνούσε το νησί, γύρω στα τέλη του 14ου αιώνα. Τα στοιχεία της συνεχούς παραγωγής του κατά τη διάρκεια της οθωμανικής και βρετανικής κατοχής του νησιού προέρχονται από τους συγγραφείς όπως ο βρετανός συγγραφέας Samuel Baker το 1879. Από το 2004, η Ζιβανία έχει προστατευθεί στο πλαίσιο των κανονισμών της ΕΕ ως προϊόν μοναδικό στην Κύπρο και δεν μπορεί υπό αυτήν τη μορφή να παραχθεί σε οποιαδήποτε άλλη χώρα ούτε να εμπορευτεί με αυτό το όνομα.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8^ο

Συμπεράσματα

Η κυπριακή γαστρονομία μπορεί και πρέπει να αποτελέσει όχημα για την προβολή του σύγχρονου κυπριακού πολιτισμού και τουρισμού. Ο όρος διατροφή που καλύπτει όλη τη γαστρονομική εμπειρία - φαγητό, ποτό, περιβάλλοντα χώρο και ψυχαγωγία, είναι ένας σημαντικός κρίκος της αλυσίδας του τουρισμού που συμβάλλει καθοριστικά στην ικανοποίηση του τουρίστα και στην προβολή της ταυτότητας της Κύπρου. Επίσης η προσφορά ποικιλίας καλού φαγητού και κρασιού είναι αναγκαία για κάθε επιτυχημένο τουριστικό προορισμό.

Αυτό όμως που επιβάλλεται από μέρους των επιχειρηματιών είναι να ανταποκριθούν θετικά και δυναμικά και να ανατρέψουν την όποια κακή εικόνα έχει δημιουργηθεί. Παρά την γενική θετική αξιολόγηση του τομέα από τους ξένους επισκέπτες, εξακολουθούν να λειτουργούν επιχειρήσεις που προσφέρουν αμφισβητήσιμη ποιότητα, παρουσιάζουν έλλειψη αυθεντικότητας, χαμηλό επίπεδο εξυπηρέτησης και απρόσωπο περιβάλλον. Πολλές φορές γίνεται μια προσπάθεια μείωσης της τιμής των προσφερόμενων υπηρεσιών και ειδών σε βάρος της ποιότητας. Οι σημερινές συνθήκες, η διεθνής οικονομική κρίση, ο ανταγωνισμός, δυσχεραίνουν το τουριστικό σκηνικό και η Κύπρος θα πρέπει να βελτιώσει την ανταγωνιστικότητά της με διάφορες ενέργειες όπως συγκράτηση των τιμών, με παράλληλη αναβάθμιση της εμπειρίας του πελάτη. Στον τομέα των Κέντρων Αναψυχής, ο ανθρώπινος παράγοντας παίζει πρωταγωνιστικό ρόλο στην εμπειρία και ικανοποίηση του πελάτη. Επίσης είναι αναγκαία η συστηματική επαγγελματική κατάρτιση και τουριστική συνείδηση στο προσωπικό των κέντρων αναψυχής το οποίο συχνά είναι ξένο ή άτομα που δεν έχουν ειδικευτεί στο θέμα αυτό». Η διασφάλιση σωστά εκπαιδευμένου και καταρτισμένου προσωπικού συνιστά στοιχειώδη σεβασμό προς τους πελάτες.

BIBΛIOΓPAΦIA

- FREDERIC P. MILLER & AGNESS F. VANDOME, «CYPRUS CUISINE» JOHN MCBREWSTER (ED.)
- GILLIE DAVIES, «COOK ORGANIC» PAPERBACK 1999
- GILLIE DAVIES, «THE TASTE OF CYPRUS» PAPERBACK 1998
- JANE PRICE, «CAKE DECORATING ΕΚΔΟΣΕΙΣ» MURDOCH BOOKS
- NICHOLAS DAM «CYPRUS RECIPES» (PAPERBACK ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2004)
- VASILIS FOUSKAS & ALEX TACKIE «THE POST IMPERIAL CONSTITUTION» PAPERBACK 2009
- WEMER LIPS, «NORD ZIPERN» 04,2007 SOFORT LIFERBAR STOCK

ΑΛΛΕΣ ΠΗΓΕΣ

- Βίγκλας, Π. και άλλοι.(Συγγρ.-επιμ.)- (2007).ISBN- 978-960-88010-8-0 «Τουριστικές διαδρομές στη φύση και στην παράδοση του πηλιορείτικου χωριού». Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Μακρινίτσας. Υπουργείο Εθνικής Παιδιάς και Θρησκευμάτων. Γενική Γραμματεία Εκπαίδευσης Ενηλίκων.
- Γκαλαϊτζή Ε (2009) «Ηλεκτρονικά Συστήματα Διαχείρισης και Μάρκετινγκ Τουριστικών Προορισμών». Διπλωματική εργασία. Τμήμα Πληροφορικής και Οικονομικών Επιστημών. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.
- Δαλακούρα, Ν. (Συγγρ.) , Τσαούση, Α. (Επιστ.ευθ.) - Δρ. Κοινωνιολογίας, Επικ. Καθηγήτρια ALBA." Μουσεία: Μουσεία στο Διαδίκτυο, μουσεία για τυφλούς, παιδικά μουσεία ".Γενική Γραμματεία Εκπαίδευσης Ενηλίκων .Ινστιτούτο διαρκούς εκπαίδευσης ενηλίκων. Πολιτισμός-τέχνες-διαχείριση ελεύθερου χρόνου. Μουσεία. Υπουργείο Εθνικής Παιδιάς και Θρησκευμάτων.
- Καρασούλα Κ. (2010). Επιβλέπων καθηγητής Αναστάσιος, Γ. Διπλωματική Εργασία «Η ανταγωνιστικότητα της Ελλάδας στον Τουριστικό Τομέα. Η περίπτωση του Νομού Αχαΐας και η ανάπτυξη των Ειδικών και Εναλλακτικών μορφών Τουρισμού».Τμήμα Διοίκησης Επιχειρήσεων. Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα MBA: Νέες Αρχές Διοίκησης Επιχειρήσεων. Πανεπιστήμιο Πατρών.
- Λιναρδάτου Χ.(Συγγρ.). Επιστημονική ευθύνη: Τσαούση, Α., Δρ. Κοινωνιολογίας, Επικ. Καθηγήτρια ALBA. "Πολιτιστικός Τουρισμός - Εναλλακτικές μορφές τουρισμού". Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων - Γενική Γραμματεία Εκπαίδευσης Ενηλίκων - Ινστιτούτο

διαρκούς εκπαίδευσης ενηλίκων - Πολιτισμός-τέχνες-διαχείριση ελεύθερου χρόνου.

- Û Τμήμα Μελετών (2009) «Διείσδυση ΤΠΕ στον τομέα του Τουρισμού». Παρατηρητήριο για την κοινωνία της πληροφορίας.

Ιστότοποι

- Ø www.cyprus.gov.cy/html
- Ø www.cyprusworld/html
- Ø www.ikypros.com
- Ø www.lovelycyprus.net
- Ø www.melenaeditions.com/touristikostypos/12-6-09-PASIKA.html
- Ø www.sete.gr
- Ø www.telegraph/cyprus/html
- Ø www.traditionfood/cyprus/html
- Ø www.infonistas.com

Άρθρα

- Û Reynolds, 1994. Culinary heritage in the face of tourism. Progress in tourism recreation and Hospitality Management
- Û Richards, G..., 2002. Gastronomy: an essential ingredient in tourism production and consumption. In Hjalager, A-M and Richards, G..., Editors 2002. *Tourism and gastronomy*, Rutledge, London, New York,
- Û Wolf, E., 2002. Culinary tourism: A tasty economy proposition. Available from (<http://www.Culinarytourism.org/resources.htm>)

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Ήθη και Έθιμα

Κυπριακός Παραδοσιακός Γάμος -Λαογραφική ταυτότητα

Στα χρόνια τα παλιά στην Κύπρο, επικρατούσαν πολύ σκληρές συνθήκες διαβίωσης, φτώχεια και καταπίεση. Η επιβίωση των απλών ανθρώπων του λαού ήταν μια πολύ-πολύ δύσκολη υπόθεση, μια καθημερινή εκ του συστάδην μάχη, πολλές φορές μάλιστα κάτω από αντίξοες και άνισες συνθήκες. Μέσα σ' αυτό το σκληρό διαμορφώθηκε μια κοινωνική αντίληψη και μια ενιαία συμπεριφορά κάπως αυστηρή ίσως κρίνοντας με τα σημερινά δεδομένα απαραίτητη όμως σε μεγάλο βαθμό, αφού ερχόταν να καλύψει τα κενά, ακόμη και την παντελή ανυπαρξία νόμων καθώς και κάθε έννοιας κοινωνικής δικαιοσύνης.



«Ο χορός των συμπέθερων»

Κατά τη διάρκεια της γαμήλιας τελετής, εκτός από το αντρόγυνο (τους νεόνυμφους) χόρευαν και οι συμπέθεροι μεταξύ τους, ο πατέρας του γαμπρού με τον πατέρα της νύμφης, και σε άλλο γυναικείο συρτό χορό οι μητέρες τους. Οι χοροί αυτοί εκτός από τη διασκέδαση είχαν και συμβολικό χαρακτήρα γιατί ήθελαν να δείξουν στο κόσμο πως οι οικογένειες τους ήταν μονιασμένες και αγαπημένες.

Οι αντιλήψεις που είχαν λοιπόν οι παλιοί για την κοινωνία, την ζωή και μια σειρά από άλλα μικρά η μεγάλα θέματα, θεσμοθετούσαν την εν γένει συμπεριφορά τους μέσα στο κοινωνικό σύνολο και καθόριζαν με ακρίβεια τα "όριά" της. Σημαντικότατο επίσης ρόλο στην διαμόρφωση αυτών των αντιλήψεων είχε η θρησκευτικότητα που χαρακτήριζε τους παλιούς Κυπρίους και η παρατεταμένη αγωνία τους μέσα από τους αιώνες να διατηρήσουν τον χαρακτήρα, την γλώσσα, την θρησκεία και την πολιτιστική τους κληρονομιά,

στοιχεία που τους κρατούσαν δεμένους με τις ρίζες τους και τις καταβολές τους. Κάτω από την φοβερή πίεση των κάθε λογής κατακτητών, των τάσεων και των επιδράσεων πρόσκαιρων αλλά και μακροχρόνιων οι Κύπριοι δεν είχαν και πολλές επιλογές. Πεισματικά και κόντρα στα δεδομένα της κάθε εποχής κρατούσαν με νύχια και δόντια τις αξίες και τα "πιστεύω" τους. Σε ότι αφορά τις ποικιλόμορφες επιδράσεις πολλές φορές βίαιες αφού τις αφομοίωναν, τις αναπροσάρμοζαν στα δικά τους δεδομένα δίνοντας τους ένα "Κυπριοπρεπή" χαρακτήρα.



«Γυναικείοι αντικριστοί χοροί»

Τα παλιά χρόνια στη Κύπρο δεν επιτρέπονταν οι μικτοί χοροί. Οι άντρες χόρευαν μεταξύ τους, το ίδιο κι οι γυναίκες. Επίσης και στο τραπέζι της διασκέδασης κάθονταν χάρια, έστω κι αν ήταν αντρόγυνο ή μέλη της ίδιας οικογένειας. Έτσι και στους γάμους οι γυναίκες χόρευαν τους δικούς τους χορούς κι άντρες τους δικούς τους.

Αυτή η αφομοίωση ορισμένων από τα εξωγενή στοιχεία που έχουν παρεισφρήσει στα Κυπριακά ήθη είναι σε τέτοιο βαθμό ολοκληρωτική που είναι πολύ δύσκολο να διακρίνει κανείς την αρχική της προέλευση.

Ένα άλλο χαρακτηριστικό γνώρισμα που παρατηρείται όχι μόνο στην Κύπρο αλλά και στην κυρίως Ελλάδα και που προκαλεί ιδιαίτερη αίσθηση, είναι η ικανότητα του απλού λαού να αναπροσαρμόζει δικά του στοιχεία από το μακρινό παρελθόν, στα νέα δεδομένα. Έτσι, πολλά πατροπαράδοτα έθιμα, συνήθειες και δοξαστικές τελετουργίες των αρχαίων Ελλήνων πέρασαν με μεγάλη ευκολία στις νεότερες γενιές, αφού βεβαίως έγιναν οι κατάλληλες προσαρμογές με βάση τις Χριστιανικές αξίες.



«Ο χορός των προικιών»

Κατά την διάρκεια της προετοιμασίας της νύμφης, πριν από το μυστήριο στη εκκλησία - σε τελετή που γινόταν στο πατρικό της σπίτι, οι φίλες ή και συγγένισσες της, παρουσίαζαν με χορευτικές φιγούρες τα προικιά της νεόνυμφης που θα έπαιρνε μαζί της αργότερα στο δικό της σπίτι.

Παράλληλα λοιπόν με τον βασικό κορμό με ρίζες και πλοκάμια από την αρχαϊκή εποχή, τις Βυζαντινές επιδράσεις δια μέσω της Θρησκείας αλλά και της άμεσης Κυπριακής πραγματικότητας διαμορφώθηκαν όλες αυτές οι συνήθειες, τα ήθη, οι κανόνες κοινωνικής συμπεριφοράς και οι άγραφοι νόμοι, αυτά που σήμερα αποκαλούμε, ήθη και έθιμα του τόπου μας.

Κάνοντας μια νοερή περιδιάβαση σ' αυτά τα ήθη και τις συνήθειες των πρωτινών, είναι σαν να ακτινογραφούμε την ψυχή του λαού της Κύπρου, ζωντανεύοντας εικόνες που οδηγούν κατ' ευθείαν στις ρίζες τους, αναδεικνύοντας στοιχεία της πολιτιστικής τους ταυτότητας, της ιστορίας και κουλτούρας του τόπου τους.



«Η τελετή της παράδοσης»

Αμέσως μετά το στόλισμα της νύμφης και την επίδειξη των προικίων, από τους παρευρισκόμενους συγγενείς και φίλους σχηματιζόταν μια μεγαλειώδης πομπή με κατεύθυνση την εκκλησία, όπου ο πατέρας της θα την «παρέδιδε» στον μέλλοντα σύζυγό της.

Μια βασική πτυχή του κοινωνικού ιστού και ταυτόχρονα ένα από τα πιο σημαντικά γεγονότα στην ζωή των παππούδων και γιαγιάδων ήταν η δημιουργία οικογένειας μέσα από την διαδικασία του μυστηρίου του γάμου.

Βέβαια και αυτό το γεγονός πρέπει να το δούμε με τον φακό της κοινωνικής αντίληψης της παλιάς εποχής, των αυστηρών ηθών που επικρατούσαν, της έντονης θρησκευτικότητας, των προκαταλήψεων, αλλά και της αδήριτης ανάγκης για επιβίωση και διαίωσιση της φυλής.

Προικοσύμφωνο

Απαραίτητο συστατικό του γάμου σύμφωνα με τα έθιμα της εποχής ήταν το προικοσύμφωνο, ένα είδος συμβολαίου το οποίο καθόριζε τα περιουσιακά στοιχεία με τα οποία θα προικίζονταν οι μελλόνυμφοι από τους γονείς τους. Το προικοσύμφωνο ήταν ένα είδος απαραβίαστου εθιμοτυπικού νόμου, που είχε νομική ισχύ σε περίπτωση που θα προέκυπτε διαφωνία. Σε γενικές γραμμές ήταν αποδεκτό από όλους και εθεωρείτο περίπου αδιανόητο να παραβιαστεί. Για την εγκυρότητα του έπρεπε απαραίτητως κατά την σύναψη του να είναι παρών εκτός από τους συμπεθέρους ο ιερέας της κοινότητας, ο κοινοτάρχης και κάποιος γραμματιζόμενος, συνήθως ο δάσκαλος. Κατά την διάρκεια της σύναψής του γίνονταν σκληρά παζάρια μεταξύ των συμπεθέρων, και όταν τελικά επέρχεται συμφωνία, έμπαιναν οι υπογραφές και σφραγιζόταν από τις επίσημες αρχές της κοινότητας. Το προικοσύμφωνο φυλασσόταν στα εκκλησιαστικά κιτάπια της κοινότητας ενώ ο ιερέας διαδραμάτιζε ρόλο διακανονιστή σε περίπτωση διαφωνίας ή παρερμηνείας. Σ' αυτό καθοριζόταν με κάθε λεπτομέρεια και ακρίβεια τι θα έδινε η κάθε πλευρά στους μελλόνυμφους. Χωράφια, ζώα, δέντρα, τα προικιά της νύμφης, σεντόνια, ρούχα και οικιακά σκεύη. Σε εφημερίδες της δεκαετίας του 1910 αλλά και αργότερα, συναντούμε

περιπτώσεις όπου διαφωνίες σε ότι αφορά την ερμηνεία του προικοσύμφωνου, παρουσιάστηκαν ενώπιον των δικαστηρίων.

Αρραβώνας

Σε όλη την διάρκεια του αρραβώνα που μπορούσε να κρατήσει έως και τρία με τέσσερα χρόνια μέχρις ότου ετοιμαστούν τα προικιά και το σπίτι οι χαρτωμένοι (αρραβωνιασμένοι) κατά κανόνα, δεν έμεναν μαζί, αλλά στα πατρικά τους σπίτια. Μπορούσαν όμως να συμμετέχουν σε οικογενειακές συγκεντρώσεις ή κοινών συμφερόντων εργασίες στα χωράφια ή σε γιορτές, αλλά πάντα υπό την επιτήρηση των γονιών κυρίως της πεθεράς της μάνας δηλ. της νύμφης.

Οι προετοιμασίες

Αφού ολοκληρώνονταν οι προετοιμασίες (προικιά, σπίτι, έπιπλα) γινόταν κοινή συναινέσει η αναγγελία του γάμου με το κάλεσμα των συγχωριανών από σπίτι σε σπίτι. Γυρνούσαν οι γονείς συνήθως από γειτονιά σε γειτονιά και μοίραζαν από ένα κερί στον καθένα, ραντίζοντάς τους με κολόνια από ανθόνερο και καλώντας τους στις χαρές των παιδιών τους. Σε διάφορες περιοχές του νησιού, στους πολύ στενούς συγγενείς ή σε σημαίνοντα πρόσωπα της κοινότητας μαζί με το κερί έδιναν και "γλυσταρκά ή γυρισταρκά" (είδος κουλουριού) ως ένδειξη εξαιρετικής τιμής, πρόσθετου δηλ. σεβασμού.



«Το ράψιμον του κρεβατιού»

Επτά μονοστέφανες (γυναίκες που είχαν παντρευτεί μονάχα μια φορά) φίλες, συγγείες ή κουμπάρες της νύμφης κατά την διάρκεια της τελετουργικής διαδικασίας της επίδειξης των προικιών αναλάμβαναν να ράψουν το νυφικό κρεβάτι το οποίο αποτελείτο από δυο σεντόνια μέσα στα οποία έβαζαν μαλλιά προβάτου ή βαμβάκι.



«Ο χορός του κρεβατιού»

Όταν τέλειωνε η διαδικασία του ραψίματος, ο αδελφός της νύμφης ή πολύ στενοί συγγενείς της το έπαιρναν στους ώμους τους και χόρευαν με τη συνοδεία μουσικής τον χορό του κρεβατιού. Ο χορός είχε συμβολικό χαρακτήρα ενώ παράλληλα ήταν και μια μορφή μικροεπίδειξης, ότι τάχα είναι νοικοκυραίοι με τα όλα τους

Ο γάμος

Μετά τις προετοιμασίες του Σαββάτου την επομένη ακολουθούσε το μέγα μυστήριο του γάμου. Η μέρα ξεκινούσε με το στόλισμα της νύμφης, το ξύρισμα και ντύσιμο του γαμπρού, πάντα με την συνοδεία μουσικής - βιολί και λαγούτο. Στην συνέχεια, οι μελλοντοί σε δυο χωριστές πομπές, από τα πατρικά τους σπίτια ξεκινούσαν για την εκκλησία με την συνοδεία των γονιών, συγγενών και φίλων. Η νύμφη προτού φύγει από το πατρικό της σπίτι για την εκκλησία, έπαιρνε μαζί της λίγο προζύμι που της έδινε η μητέρα της, για να το μεταφέρει μετά τον γάμο στο καινούργιο της σπίτι. Μ' αυτό το τρόπο πίστευαν ότι θα εξασφαλιζόταν η ευλογία και η ευτυχία για τους νεόνυμφους. Το μυστήριο του γάμου στην εκκλησία γινόταν ακριβώς με το ίδιο τελετουργικό που γίνονται μέχρι και σήμερα οι εκκλησιαστικοί γάμοι, συν κάποιες μικρές λεπτομέρειες που προσέδιδαν ίσως περισσότερη γραφικότητα και χρώμα στο μυστήριο. Όπως για παράδειγμα τα κτυπήματα στη πλάτη του πρώτου κουμπάρου κατά το Ησαΐα χόρευε καθώς και η προσθήκη νομισμάτων στο ρύζι που έριχναν στους νεόνυμφους γεγονός που δημιουργούσε πανδαιμόνιο μέσα στο ναό από τα πιτσιρίκια που τσακώνονταν ποιο θα πάρει τα περισσότερα...

Μετά το μυστήριο, αντρόγυνο πια, με τον ιερέα του χωριού επικεφαλής, κινούσαν όλοι μαζί για το σπίτι που θα στέγαζε τους νεόνυμφους στην νέα τους κοινή ζωή. Στην επιστροφή τους από την εκκλησία δεν έπρεπε να ακολουθήσουν την ίδια πορεία που είχαν πάρει όταν πήγαιναν, γιατί υπήρχε η προκατάληψη ότι ο γάμος τους δεν θα ήταν επιτυχημένος. Πίστευαν επίσης ότι δεν θα ζούσαν ευτυχισμένοι αν κάποιος κακοήθης τύχαινε και τους έριχνε στα

πόδια σπόρους από κόλιαντρο (είδος βοτάνου), αντί τα καθιερωμένα, ρύζι, σιτάρι και βαμβακόσπορο που έφερναν την ευτυχία. Στο κατώφλι του σπιτιού ο γαμπρός έσπαγε, ρίχνοντας στον τοίχο, ένα ρόδι. Η ενέργεια αυτή είχε συμβολικό χαρακτήρα. Πίστευαν πως έτσι εξασφάλιζαν την ευλογία, την γονιμότητα και την αφθονία αγαθών. Σε αρκετές κοινότητες αντί για ρόδι ή παράλληλα με αυτό ο γαμπρός έσφαζε ένα κόκορα. Αυτή η ενέργεια εκτός από τον συμβολισμό της, ήταν παράλληλα κι ένα μήνυμα ότι αυτός ήταν πια το αφεντικό και ότι σκόπευε να "κυβερνήσει" το σπιτικό του με σιδηρά πυγμή. Αργότερα κι αυτό το πανάρχαιο έθιμο καταργήθηκε ως βάρβαρο.



Ταχινόπιτες



Ταχίνη



Κολοκοτές



Δάχτυλα



Πίτες της σάτζης



Ρέσι



Κλέφτικο



Ανθοί κολοκυθίου γεμιστοί



Ταβάς



Φλαούνες



Σουβλάκια κυπριακά σε πίτα



Χαλούμι



ΕΡΕΥΝΑ

Στην έρευνα που ακολουθεί χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο, απευθυνόμενο σε ένα δείγμα είκοσι (20) ιδιοκτητών εστιατορίων και σεφ μεγάλων ξενοδοχειακών μονάδων της Κύπρου, που σκοπό είχε να αναδείξει κατά πόσο οι πάρα πάνω έχουν ενσωματώσει στο μενού τους παραδοσιακά προϊόντα και παραδοσιακές συνταγές της Κύπρου. Για να πραγματοποιηθεί η έρευνα ακολουθήθηκε προσωπική επαφή με τους ερωτηθέντες.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Χρησιμοποιείτε παραδοσιακά προϊόντα της Κύπρου στο μενού σας;

ΝΑΙ / ΟΧΙ

Αν ναι ποια προϊόντα

2. Ποια παραδοσιακά κυπριακά παρασκευάσματα σερβίρετε στο Ξενοδοχείο / Εστιατόριο σας;

3. Πιστεύετε ότι υπάρχουν τουρίστες που σας επισκέπτονται λόγω των κυπριακών παραδοσιακών σας συνταγών

ΝΑΙ / ΟΧΙ

Αν ναι ποιες οι εθνικότητές τους;

4. Πιστεύετε ότι ο Γαστρονομικός τουρισμός αποτελεί πόλο έλξης τουριστών στη Κύπρο;

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

Οι ερωτήσεις απευθύνθηκαν στους Σεφ και στους Διευθυντές-Υπεύθυνους των εστιατορίων και των ξενοδοχείων.

1. Οι απαντήσεις που δόθηκαν σχετικά με το ποια παραδοσιακά προϊόντα χρησιμοποιούνται είναι οι εξής: Χαλούμι, Αναρή, Διάφορα Αρωματικά, Χαλούμι, Χοιρομέρι, Κεφαλοτύρι, Χωριάτικα Μακαρόνια, Λουκάνικα, Ποσίρτι, Ραβιόλια, Τυρί Φλαούνας, Τουμάτσια, Πλιγούρι, Κολοκάσι, Όσπρια, Αμπελόφυλλα, Κολοκόπιτες, Ταχινόπιτες, Κουμανταριά.

2. Η δεύτερη ερώτηση αφορά τα κυπριακά παρασκευάσματα που σερβίρονται στα Εστιατόρια-Ξενοδοχεία. Κατά κύριο λόγο τα εδέσματα που παρατηρήσαμε ότι προσφέρονται στους πελάτες είναι τα εξής: Χωριάτικα Μακαρόνια, Κότσι Χοιρινό, Ψωμί χωριάτικο, Σουβλάκια, Σεφταλιές, Κλέφτικο, Αφέλεια, Ταβά, Αντινακτές πατάτες, Κολοκάσι χοιρινό, Κουπέπια, Λούντζα σχάρας, Πουρέκια, Κλέφτικο, Χαλούμι,, Κολοκότες, Φασόλια, Λουβιά, Σούβλα, Μαχαλέπι, Δάκτυλα.

3. Η τρίτη ερώτηση υπογραμμίζει τη σχέση που υπάρχει ανάμεσα στις κυπριακές συνταγές και στην προσέλκυση τουριστών. Όλοι οι ερωτηθέντες πιστεύουν ότι ένας λόγος για τον οποίο επισκέπτονται την Κύπρο πολλοί τουρίστες από διάφορες χώρες -όπως Αγγλία, Ελλάδα, Γερμανία, Γαλλία, Ιταλία, Αραβικά Εμιράτα, Αυστραλία-, είναι και η επιθυμία να γευθούν τις παραδοσιακές συνταγές.

4. Η τελευταία και ουσιαστικότερη ερώτηση είναι εάν εν κατακλείδι θεωρούν ότι ο γαστρονομικός τουρισμός αποτελεί πόλο έλξης τουριστών στη Κύπρο. Οι απαντήσεις από όλα τα Εστιατόρια-Ξενοδοχεία αποδεικνύουν ότι τουρίστες από όλες τις Ηπείρους αγαπούν την κυπριακή κουζίνα λόγω της ιδιαιτερότητας της, όχι μόνο για τις μοναδικές γεύσεις αλλά και την ποιότητα των υλικών.

Συμπεράσματα βάσει της πρώτης (1^{ης}) ερώτησης

Βλέπουμε ότι τα προϊόντα που χρησιμοποιούνται πιο πολύ στα μενού των Κυπριακών ξενοδοχείων/ εστιατορίων είναι το χαλούμι, λούντζα (παστό κρέας), αναρή (ανθότυρο) , λουκάνικα, χωριάτικα μακαρόνια, προϊόντα που χαρακτηρίζουν το γαστρονομικό παρελθόν της Κύπρου.

Συμπεράσματα βάσει της δεύτερης (2^{ης}) ερώτησης

Παρατηρούμε ότι τα πιο συνηθισμένα παρασκευάσματα που σερβίρονται είναι σιεφταλιές (σαν μικρό κεμπάπ), σούβλα, σουβλάκια, ταβάς (στιφάδο) , κολοκάσι (είδος πατάτας) , αφέλια (χοιρινή τηγανιά) , κλέφτικο, κουπέπια (ντολμαδάκια), ραβιόλες (ραβιόλια με χαλλούμι) , πουργούρι (πλιγούρι), και γενικά προϊόντα που υπήρχαν και θα υπάρχουν στο κύριο μενού της Κύπρου.

Συμπεράσματα βάση της τρίτης (3^{ης}) ερώτησης

Μπορούμε να πούμε ότι υπάρχει μια ποικιλία από εθνικότητες που επισκέπτονται την Κύπρο για την παραδοσιακή της κουζίνα όπως: Έλληνες, Άγγλοι, Γερμανοί, Γάλλοι, Ιταλοί, μέχρι που μερικοί διασχίζουν μία ολόκληρη Ήπειρο για να γευθούν την παραδοσιακή κουζίνα της όπως τα Αραβικά Εμιράτα και Αυστραλία.

Συμπεράσματα βάση της τέταρτης (4^{ης}) ερώτησης

Μπορούμε εύκολα να συμπεράνουμε ότι η ιδιαιτερότητα των κυπριακών εδεσμάτων έχει συμβάλει αρκετά στην αύξηση του τουρισμού. Τα εύγεστα προϊόντα της Κύπρου λειτουργούν ως μαγνήτης στην προσέλκυση όλο και περισσότερων τουριστών που επιθυμούν όχι μόνο να δοκιμάσουν ένα καλό πιάτο αλλά και να κυκλοφορήσουν σε ένα πολιτισμικό και γραφικό νησί όπως είναι η Κύπρος. Αυτός ο συνδυασμός λοιπόν έχει ως κατάληξη την όλο και

αυξανόμενη απήχισή της σε πολλές άλλες χώρες της Ευρώπης καθώς και σε άλλες Ηπείρους.