

Γαστρονομικό ημερολόγιο

Γλυκά και Πίτες





Παραγωγή: Υφυπουργείο Τουρισμού
Chef/κείμενα: Γιώργος Κυπριανού
Φωτογραφίες: Νίκος Λουκά
Σχεδιασμός: Αλέξης Σαββίδης

Η Κύπρος, ως σταυροδρόμι τριών ηπείρων, έχει επηρεαστεί τόσο πολιτισμικά όσο και γλωσσικά από τους γειτονικούς λαούς αλλά και από όλους τους πολιτισμούς που πέρασαν κατά καιρούς από το νησί και άφησαν το αποτύπωμά τους. Από αυτό το πολιτισμικό κράμα δεν θα μπορούσαν να εξαιρεθούν και οι γλυκές απολαύσεις αφού τα πλείστα από τα παραδοσιακά γλυκά ή «γλυτζιστικά» της Κύπρου έχουν την καταγωγή τους από την αρχαιότητα και από το Βυζάντιο, όπως πολλές φορές μαρτυρούν και οι ονομασίες τους. Σε αυτή τη γευστική πανδαισία επένδυσε με πολύ μεράκι και η σύγχρονη κουζίνα με το αποτέλεσμα να καταπλήσσει και τους πιο εκλεπτυσμένους ουρανίσκους και να θέτει τις βάσεις για νέες δημιουργίες.

Το Υφυπουργείο Τουρισμού σας καλεί σε ένα γευστικό ταξίδι στην γλυκιά παράδοση του τόπου μέσα από αυτό το Γαστρονομικό Ημερολόγιο.

Καλή απόλαυση!



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΦΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

www.visitcyprus.com

ΤΣΙΠΟΠΙΤΑ

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

Αυτή η γλυκιά πίτα παρασκευάζεται ολόχρονα, παρόλο που ο κόσμος την προτιμά από τα τέλη Ιανουαρίου μέχρι και τις Απόκριες.



ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ – ΤΣΙΠΟΠΙΤΑ



Υλικά για τη ζύμη:

- 1 κιλό αλεύρι χωριάτικο
- ½ κουταλάκι μαγιά
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- ½ κουταλάκι αλάτι
- Νερό χλιαρό

Υλικά για τη γέμιση:

- 250 γρ. «τσίπα» γάλακτος ή ζωικό βούτυρο αρωματισμένο
- 2 φλιτζάνια φρέσκα κρέμα χτυπημένη και όχι πολύ δεμένη
- 200 γρ. αλεσμένα αμύγδαλα
- 1 κουταλιά της σούπας αλεσμένη κανέλα

Εκτέλεση

1. Ζυμώνετε τη ζύμη και την αφήνετε να ξεκουραστεί για 30 λεπτά σκεπασμένη.
2. Ανοίγετε φύλλο λεπτό στο χέρι σε μεγάλο ορθογώνιο σχήμα.
3. Λαδώνετε το φύλλο με ένα πινέλο και προσθέτετε την τσίπα γάλακτος την οποία αναμείξατε μαζί με τη φρέσκα χτυπημένη κρέμα και απλώνετε με μια σπάτουλα στην ορθογώνια επιφάνεια του κάθε φύλλου που ανοίγετε.
4. Προσθέτετε στο φύλλο την κανέλα και με το χέρι το αλεσμένο αμύγδαλο.
5. Τυλίγετε προσεχτικά το φύλλο σε σχήμα μακρόστενης σωλήνας και στο τέλος το κάνετε στριφτό.
6. Το τυλίγετε γύρω γύρω και το τοποθετείτε σε λαδωμένο ταψί.
7. Επαναλαμβάνετε το ίδιο μέχρι να γεμίσει το ταψί.
8. Αν δεν έχετε στρογγυλό ταψί τότε μπορείτε να δημιουργείτε κυλινδρικές στενόμακρες, στριφτές τσιπόπιτες μέχρι να γεμίσει το ταψί που μπορεί να είναι τετράγωνο ή και ορθογώνιο.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Σε κάποιες περιοχές της Κύπρου τις ονομάζουν και τυλιχτό καττιμέρι. Οι «τσιπόπιτες», έχουν πάρει το όνομα σαν πίτες από το γεγονός ότι βασικό υλικό το οποίο μπαίνει σαν γέμιση στη ζύμη ή σαν υλικό που επαλείφουμε είναι η «τσίπα» που μαζεύουμε από πάνω από το γάλα, αφού βράσει και μετά. Αυτό το υλικό είναι και το πιο λιπαρό μέρος. Αλλιώς ονομάζεται και καϊμάκι του γάλακτος γιατί όπως και στον καφέ που από πάνω έχουμε το καϊμάκι και στην περίπτωση του γάλακτος ονομάζεται έτσι το λίπος. Υπάρχουν παραλλαγές όπως τσιπόπιτα με γέμιση αναρής (ανθότυρου με κανέλα και ζάχαρη).

Ως παραδοσιακό γλυκό θεωρείται πολύ αγαπητό και το κοινό το καταναλώνει, αφού είναι και πιο «βαρύ», σε μικρές ποσότητες.

Ένα αγαπημένο γλυκό για πολλές γαλακτοπαραγωγικές οικογένειες, όπου αποτελούσε ένα ξεχωριστό έδεσμα για παιδιά και μεγάλους, αφού η «τσίπα» (καϊμάκι γάλακτος) με την οποία φτιάχνεται αυτή η πίτα, είναι ένα πολύ ξεχωριστό υλικό στο οποίο είχαν πρόσβαση μόνο οι οικογένειες που παρήγαγαν γαλακτοκομικά προϊόντα.

ΜΠΟΥΡΕΚΙΑ ΑΝΑΡΗΣ

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

Τα μπουρέκια είναι έδεσμα που καταναλώνεται ολόχρονα. Προσφέρονται σαν κεραστικό, σε μπουφέδες, σε γενέθλια αλλά και παραδοσιακά πριν τις νηστείες, την εβδομάδα της «Τυρινής» και στις «Σήκωσες».



ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ – ΜΠΟΥΡΕΚΙΑ ΑΝΑΡΗΣ



Υλικά (για 2 κιλά):

Ζύμη

- 1 κιλό χωριάτικο αλεύρι
- 1 φλιτζάνι λάδι
- ½ λίτρο νερό
- 1 πρέζα αλάτι

Γέμιση

- 1 κιλό αναρή ανάλατη
- 2 κουταλάκια κανέλα
- 4 κουτάλιές της σούπας ζάχαρη
- 1/3 φλιτζανιού ροδόσταγμα

Εκτέλεση

1. Στο χέρι «ρυζιάζετε» το αλεύρι μαζί με το λάδι (με τα δάχτυλα τρίβετε το αλεύρι για να ενσωματωθεί το λάδι).
2. Στη συνέχεια προσθέτετε το νερό σε θερμοκρασία δωματίου και ζυμώνετε πολύ καλά.
3. Η ζύμη δεν πρέπει να είναι πολύ μαλακή.
4. Αφήνετε τη ζύμη να ξεκουραστεί για 20 λεπτά και στη συνέχεια ανοίγετε το φύλλο.
5. Ανοίγετε λεπτό φύλλο το ζυμάρι και τοποθετείτε κατά διαστήματα μικρή ποσότητα μείγματος της αναρής.
6. Τα κλείνετε με άλλο λεπτό ανοιγμένο φύλλο και τα πιέζετε ελαφρώς για να κλείσουν καλά.
7. Τα κόβετε με ένα κουπάτ ή με ειδικό εργαλείο σε στρογγυλό σχήμα.
8. Μπορείτε να δώσετε και διαφορετικά σχήματα στα μπουρέκια σας όπως μικρούς φακέλους.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Η λέξη μπουρέκι προέρχεται από την αραβική λέξη Buraq ή την τούρκικη börek που σημαίνει γυριστός.

Πρόκειται για φύλλο ζύμης γεμιστό με διάφορα υλικά όπως κρέμα αραβόσιτου ή custard, αναρή ανάλατη (ανθότυρο), με κιμά, με χαλούμι ή μεμανιτάρια.

Παλιά μαζεύονταν οι γειτόνισσες κι έφτιαχναν όλες μαζί τα μπουρέκια τους ειδικά πριν από τις «Σήκωσες», αφενός για να κάνουν πιο πολλά πιο γρήγορα, αλλά και για τη παρέα, αφού την ώρα που ζύμωναν τραγουδούσαν ή συζητούσαν την καθημερινότητά τους και τα σχέδια τους για τις γιορτές.

ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ

ΜΕ ΧΑΡΟΥΠΟΜΕΛΟ

ΜΑΡΤΙΟΣ

Τα κουλουράκια με χαρουπόμελο φτιάχνονται κατά τις νηστείες και ιδιαίτερα την Καθαρά Δευτέρα.



ΜΑΡΤΙΟΣ – ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ ΜΕ ΧΑΡΟΥΠΟΜΕΛΟ (ΤΖΙΕΡΤΖΙΕΛΟΥΘΚΙΑ)



Υλικά (για 8-10 άτομα):

- ½ κιλό αλεύρι χωριάτικο
- 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Νερό χλιαρό
- Χαρουπόμελο

Εκτέλεση

1. Κοσκινίζετε το αλεύρι από λεπτή σίτα (τασιά).
2. Βάζετε το αλάτι και ανακατεύετε.
3. Προσθέτετε το ελαιόλαδο.
4. Βάζετε λίγο – λίγο το χλιαρό νερό ζυμώνοντας όλα τα υλικά μαζί και φτιάχνοντας μαλακή ζύμη.
5. Αφήνετε τη ζύμη για λίγο (15 λεπτά) να ξεκουραστεί.
6. Ανοίγετε το ζυμάρι και φτιάχνετε μικρά κουλουράκια στρογγυλά σε πάχος πιο λεπτό και από ½ εκατοστό.
7. Ζεσταίνετε νερό σε κατσαρόλα και ρίχνετε τα κουλουράκια να κοχλάσουν για 10 λεπτά.
8. Αδειάζετε το νερό και ρίχνετε το χαρουπόμελο (να καλύπτει τα κουλουράκια) και συνεχίζετε για άλλα 5 λεπτά με το χαρουπόμελο.
9. Σερβίρονται ζεστά.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Τα κουλουράκια με το χαρουπόμελο αλλιώς ονομάζονται «Τζιερτζιελούθκια» ή «Γρυτζιέλια». Στον Πόντο τα ονομάζουν «Κερκέλια» από το «Κρίκελος» από την αρχαία ελληνική λέξη κρίκος-κρίκος, εξού και το σχήμα στα κουλουράκια που μοιάζουν σαν κρίκοι.

Το χαρουπόμελο με την ιδιαίτερη του γεύση, όπως το αποκαλούσαν και το αποκαλεί και η Ιατρική επιστήμη ως μαύρος χρυσός έχει ευεργετικές ιδιότητες στην υγεία του ανθρώπου.

Τα χαρούπια χρησιμοποιούνταν ως μαλακτικά για τις θωρακικές λοιμώξεις και τα συνιστούσαν σε ασθενείς με χρόνια βρογχίτιδα. Είναι κατάλληλο για την πρόληψη και τη θεραπεία της δυσεντερίας, αφού είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες.

Έτσι, βοηθάει στη σωστή λειτουργία του εντέρου μας, δεν περιέχει διεγερτικά επίσης είναι εύπεπτο και δεν προκαλεί αλλεργίες.

Το χαρουπόμελο καταπραΰνει το στομάχι.

ΤΑΧΙΝΟΠΙΤΤΕΣ

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

Παρόλο που την ταχινόπιτα τη βρίσκουμε ολόχρονα, συνήθως καταναλώνεται συχνότερα κατά την περίοδο πριν από το Πάσχα!



ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΤΑΧΙΝΟΠΙΤΤΕΣ



Υλικά (για 8-10 άτομα):

Ζύμη

- 1 κιλό αλεύρι χωριάτικο
- $\frac{3}{4}$ κουταλιού Baking Powder
- $\frac{3}{4}$ κουταλιού σόδα
- 11 γρ. μαγιά
- Λίγο λάδι (προαιρετικό)
- Νερό χλιαρό
- Αλάτι

Γέμιση

- 6 φλιτζάνια ταχίни (για Ταχινόπιτες)
- 4 φλιτζάνια ζάχαρη
- Λίγη κανέλα
- Λίγο λάδι (προαιρετικό)

Σιρόπι

- 1 ποτήρι νερό
- 1 ποτήρι ζάχαρη
- 1 κουταλιά σούπας μέλι
- Κανέλα

Εκτέλεση

1. Ετοιμάζετε τη ζύμη ανακατεύοντας τα στερεά υλικά και ζυμώνοντάς τα με τα υγρά.
2. Για τη γέμιση βάζετε την ειδική ταχίни σε μια κούπα και προσθέτετε τη ζάχαρη, την κανέλα και το λάδι.
3. Αφήνετε τη ζύμη να φουσκώσει αρκετά και ξεκινάτε με ειδική τεχνική να φτιάχνετε τις ταχινόπιτες.
Δίνετε στη ζύμη σχήμα βέργας που το στρίβεις και δημιουργείς σχήμα «σίγμα», έτσι ώστε το ένα να σκεπάσει το άλλο.
4. Ανοίγετε τη ζύμη και ετοιμάζονται οι ταχινόπιτες.
5. Τις αφήνετε να φουσκώσουν για άλλη μια φορά και τότε και μόνο τις φουρνίζετε, σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180 βαθμούς Κελσίου.
6. Μόλις τις βγάλετε από το φούρνο αμέσως σιροπιάζονται ή αλείφονται με μέλι.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Η ταχινόπιτα είναι γνωστή ως πίτα που γίνεται από την παραδοσιακή μας ταχίни με τη διαφορά ότι χρησιμοποιείται ταχίни από καβουρδισμένο σουσάμι. Την ταχινόπιτα τη βρίσκουμε σε διαφορετικές μορφές στην Κύπρο.

Η Κυπριακή ταχινόπιτα θεωρείται το αλάδωτο έδεσμα της Σαρακοστής.

Είναι ένα από τα πιο δημοφιλή αρτοπαρασκευάσματα που μπορεί κάποιος επισκέπτης να απολαύσει σε φούρνο ή ζαχαροπλαστείο. Τρώγεται ζεστή ή και κρύα.

Η διατροφική αξία της ταχινόπιτας είναι πολύ σημαντική, καθώς η ταχίни θεωρείται ένα από τα πιο θρεπτικά τρόφιμα. Περιέχει 'καλά' λιπαρά ω-6, ω-3.

Η ταχίни μας προσφέρει κι άλλα σημαντικά ιχνοστοιχεία όπως χαλκό, μαγγάνιο, ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρο, φώσφορο, ψευδάργυρο και φυτικές ίνες.

ΦΛΑΟΥΝΕΣ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Σύμφωνα με διάφορες εκδοχές η λέξη φλαούνα προέρχεται από την αρχαία ελληνική λέξη παλάθη (παρασκεύασμα με ξηρά φρούτα) ή από τη συνώνυμη λατινική λέξη fladonis. Σύμφωνα με μια άλλη εκδοχή η φλαούνα προέρχεται από το αρχαίο ελληνικό ρήμα φλάω (θλίβω). Η φλαούνα πρωτοεμφανίστηκε τον 19^ο αιώνα και σύμφωνα με την παράδοση τις έφτιαχναν το πρωινό του Μεγάλου Σαββάτου πριν τη νύχτα του «Καλού Λόγου». Παλαιότερα οι γυναίκες είτε έφτιαχναν τις φλαούνες τους σε φιλικά ή συγγενικά σπίτια όλες μαζί, είτε τις έφτιαχναν στο σπίτι τους και πήγαιναν σε σπίτι συγγενικό ή γειτονικό που είχε το παραδοσιακό φουρνί για να τις ψήσουν. Σήμερα παρόλο που υπάρχουν έτοιμες σε τοπικούς φούρνους πάρα πολλές οικογένειες προτιμούν να φτιάχνουν τις δικές τους όλες μαζί όπως παλιά.

ΜΑΪΟΣ

Οι φλαούνες είναι έδεσμα καθιερωμένο κατά την περίοδο του Πάσχα των ορθόδοξων χριστιανών της Κύπρου, κατά τους μήνες Απρίλιο και Μάιο.



ΜΑΪΟΣ – ΦΛΑΟΥΝΕΣ



Υλικά για τη ζύμη:

- 1 κιλό αλεύρι χωριάτικο
- 320 γρ. φυτικό βούτυρο
- ½ κουταλάκι αλάτι
- ¼ κουταλάκι ζάχαρη
- 2 αυγά
- ¼ λίτρο χλιαρό γάλα
- ¼ λίτρο χλιαρό νερό

Για το γρήγορο προζύμι:

- 4 φλιτζάνια αλεύρι χωριάτικο
- ½ λίτρο γάλα χλιαρό
- 40 γρ. μαγιά

Υλικά για τη γέμιση:

- 1 κιλό τυρί (χωριάτικο τύπου κεφαλοτύρι, ειδικό για φλαούνες είναι διαθέσιμο μόνο την περίοδο των νηστειών λίγο πριν το Πάσχα) τριμμένο
- ½ κιλό χαλούμι σκληρό τριμμένο 150 γρ. προζύμι ή 1 ½ κουταλάκι Baking Powder
- 8-10 αυγά (αναλόγως μεγέθους)
- ½ δέσμη φρέσκο δυόσμο (τα φύλλα μόνο) ψιλοκομμένο
- 1 κουταλάκι του γλυκού μέχλεπι
- 1 κουταλάκι του γλυκού μαστίχα
- 1 φακελάκι βανίλια
- 1 φλιτζάνι σταφίδες (αν σας αρέσουν αλμυρογλυκές)

Εκτέλεση για τη γέμιση:

1. Τρίβετε τα τυριά και προσθέτετε τα μυρωδικά και μετά το προζύμι ή το Baking Powder.
2. Βάζετε τα ¾ από τα αυγά.
3. Η διαδικασία αυτή είναι καλά να γίνει το βράδυ ή και την άλλη μέρα το πρωί πριν από το φούρνισμα.
4. Βάζετε τα υπόλοιπα αυγά, τις σταφίδες και τον φρέσκο ψιλοκομμένο δυόσμο.
5. Αφήνετε τη γέμιση για 1 ώρα περίπου να πάρει θερμοκρασία δωματίου ξανά (αφού έχει βγει από το ψυγείο που ήταν το βράδυ) και πλάθετε τη γέμιση σε μπάλες και τοποθετείτε μια σε κάθε πίτα ζύμης.

Εκτέλεση για τη ζύμη:

1. Βάζετε σε μια λεκάνη το αλεύρι, το φυτικό βούτυρο, το αλάτι και τη ζάχαρη.
2. Τα ανακατεύετε πολύ καλά και προσθέτετε το γάλα με το νερό και τα αυγά.
3. Ζυμώνετε όλα τα υλικά φτιάχνοντας μια ζύμη μαλακή.
4. Την αφήνετε σκεπασμένη για 30 λεπτά να ξεκουραστεί.
5. Ακολούθως ανοίγετε στρογγυλές λεπτές πίτες και τις τοποθετείτε μια –μια σε βρεγμένο σουσάμι και επαλείφετε με αυγό αφού τοποθετήσετε τη γέμιση και κλείσετε τις τέσσερις πλευρές ή αν την κάνετε τρίγωνη τις τρεις πλευρές.
6. Το σουσάμι μπορείτε να το βάλετε και με το χέρι αν δεν θέλετε να έχει αρκετό αφού αλείψετε τις φλαούνες σας με το αυγό.
7. Τις ψήνετε σε δυνατό προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς κελσίου για περίπου 30 λεπτά αναλόγως μεγέθους των φλαούνων.

ΓΛΥΚΑ ΤΟΥ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ (ΚΑΡΥΔΑΚΙ)

ΙΟΥΝΙΟΣ

Τα γλυκά του κουταλιού σερβίρονται ολόχρονα αλλά η παρασκευή τους γίνεται κατά την εποχή λίγο πριν ωριμάσουν τα ανάλογα φρούτα ή λαχανικά που θα γίνουν γλυκό.

Το γλυκό καρυδάκι παρασκευάζεται αρχές με μέσα Ιουνίου.

Τα γλυκά του κουταλιού μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε κέικς, παγωτά, κοκτέιλς καθόλη τη χρονιά αλλά και στο παραδοσιακό Christmas Cake.



ΙΟΥΝΙΟΣ – ΓΛΥΚΟ ΚΑΡΥΔΑΚΙ



Υλικά (για 25 γλυκά):

25 καρυδάκια πράσινα τρυφερά

ΒΑΣΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΙΡΟΠΙΟΥ ΓΙΑ ΓΛΥΚΟ ΤΟΥ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ

- 1 κιλό ζάχαρη
- 1 ποτήρι νερό
- 1 μικρό ξυλάκι κανέλα
- 8-10 γαρίφαλα
- Λίγες σταγόνες χυμό φρέσκο λεμονιού

Εκτέλεση

1. Καθαρίζετε τα καρυδάκια με ειδικό μαχαιράκι ή ξύστρο.
2. Τα τοποθετείτε σε νερό που να τα καλύπτει και για 8 μέρες τους αλλάζετε το νερό καθημερινά.
3. Ακολουθώντας τα τρυπάτε με μια σούβλα λεπτή και τα βάζετε ξανά σε νερό καθαρό με 1 κουταλάκι ασβέστη διαλυμένο μέσα στο υφιστάμενο νερό.
4. Τα αφήνετε για περίπου 8 ώρες μέσα στον διαλυμένο ασβέστη με νερό.
5. Ακολουθώντας ξεπλένονται καλά και τα βράζετε για 3-4 συνεχόμενες φορές. Την τελευταία φορά θα πρέπει να αφήσετε τα καρυδάκια να ψηθούν. Προσοχή όμως να μην ψηθούν πολύ, έτσι ώστε με το ανάλογο ψήσιμο και τη βοήθεια του ασβέστη τα καρυδάκια στο τελειώμά τους να είναι τραγανά.
6. Τα βάζετε ξανά σε νερό με λίγο λεμόνι και όταν το σιρόπι μας είναι έτοιμο και δεμένο τα στραγγίζετε, τα τοποθετείτε σε βαζάκια και τα περιχύνετε με το σιρόπι.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Τα γλυκά του κουταλιού όπως το καρυδάκι, το καρπούζι και το κολοκυθάκι χρειάζονται τον ασβέστη ο οποίος θα τα κάνει και πιο τραγανά. Προσοχή πρέπει να δίνεται και στη συσκευασία τους. Τα ειδικά βάζα θα πρέπει να είναι αποστειρωμένα και να κλείνονται αεροστεγώς. Με αυτό τον τρόπο δεν αλλοιώνονται εύκολα. Επίσης ποτέ δεν χρησιμοποιείτε τα χέρια για να πάρετε το γλυκό από το βαζάκι τόσο για λόγους υγιεινής όσο και για το γεγονός ότι μπορεί να μας χαλάσει όλο το γλυκό.

Στα ορεινά χωριά τις Κύπρου που ευδοκίμούν οι καρυδιές το μάζεμα τους ήταν οικογενειακή υπόθεση και συχνά καλούσαν και άλλους συγγενείς ή γείτονες με τους οποίους συνεργάζονταν για να μαζεύουν τους καρπούς και τους οποίους ευχαριστούσαν ή ανταμείβαν με το να τους προσφέρουν «μπούκκωμα» ή ένα μικρό μέρος της σοδειάς. Τα γλυκά κουταλιού αποτελούν από τις πιο υγιεινές και διαιτητικές επιλογές για γλυκό και αυτό γιατί δεν περιέχουν καθόλου βούτυρο και ζωικά λιπαρά, παρά μόνο ζάχαρη. Επίσης τα γλυκά κουταλιού, επειδή παρασκευάζονται από φρούτα, είναι πλούσια σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικά, τα οποία προστατεύουν την καρδιά και βελτιώνουν την άμυνα του οργανισμού και την πέψη.

ΠΟΜΠΕΣ

ΙΟΥΛΙΟΣ

Οι “πόμπες” ως παραδοσιακό γλυκό καταναλώνονται ολόχρονα. Αρκετά χρόνια πριν οι “πόμπες” πωλούνταν από συγκεκριμένους πλανοδιοπώλες ιδιαίτερα στα γήπεδα κατά τη διάρκεια αγώνων ποδοσφαίρου και το καλοκαίρι στις παραλίες.



ΙΟΥΛΙΟΣ – ΠΟΜΠΕΣ



Υλικά (8-10 άτομα):

- 660 γρ. πατάτες βρασμένες, καθαρισμένες και στραγγισμένες
- ½ κιλό σιμιγδάλι χοντρό
- Μαστίχα φρεσκοαλεσμένη
- 3 γρ. μαγιά
- ¼ κουταλάκι αλάτι
- ½ κουταλάκι ζάχαρη
- 1 ξυλάκι κανέλα
- Λίγο νερό

Σιρόπι

- 1 κιλό ζάχαρη
- 700 ml νερό
- λίγο χυμό λεμονιού (μισό λεμόνι)
- 1 ξυλάκι κανέλα

Εκτέλεση

1. Λιώνετε τις πολύ καλά βρασμένες πατάτες ενόσω είναι ζεστές .
2. Αναμειγνύετε την πουρέ πατάτας, αφού την αφήσετε λίγο να κρυώσει, μαζί με το σιμιγδάλι, στο οποίο βάλατε τη μαγιά, το αλάτι και τη ζάχαρη για να βοηθήσει τη μαγιά να φουσκώσει το μείγμα.
3. Προσθέτετε στη συνέχεια τη φρεσκοαλεσμένη μαστίχα και ανακατεύετε καλά.
4. Ρίχνετε αν χρειαστεί στο μείγμα σας λίγο νερό χλιαρό διατηρώντας τον χυλό που θα δημιουργηθεί αρκετά σφικτό, μόλις που να βγαίνει μέσα από μια σακούλα ζαχαροπλαστικής και ενός διακοσμητικού κορνέ.
5. Δεν χρειάζεται πολλή ώρα για να «μπει» το μείγμα – περίπου 20 λεπτά.
6. Με ένα ψαλίδι κόβετε πιέζοντας τη σακούλα πάνω από μπόλικο ζεστό λάδι μικρές ή μεγάλες πόμπες.
7. Τις σιγοψήνετε, τις στραγγίζετε και τις βάζετε σε σιρόπι που έχετε προετοιμάσει με αναλογία 1 κιλό ζάχαρη και 700 ml νερό, λίγο χυμό λεμονιού και 1 ξυλάκι κανέλας.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Οι “πόμπες” είναι γλυκό έδεσμα σιροπιαστό με βάση το σιμιγδάλι και άρωμα μαστίχας. Μια εκδοχή λέει ότι πήρε την ονομασία του από το σχήμα του (μοιάζει με βόμβα). Μια δεύτερη εκδοχή λέει ότι πήρε την ονομασία από τη νοστιμιά του (στην Κύπρο όταν κάτι είναι πολύ νόστιμο λέμε «εν πόμπα», που πάει να πει ότι κάτι είναι απίστευτα νόστιμο/έχει εκρηκτική γεύση).

ΣΑΜΑΛΙ

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

Το σάμαλι, αν και τρώγεται ολόχρονα, εν τούτοις σερβίρεται περισσότερο τους καλοκαιρινούς και φθινοπωρινούς μήνες με τη συνοδεία παγωτού, βανίλιας ή μαστίχας.



ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ – ΣΑΜΑΛΙ



Υλικά (8-10 άτομα):

- 1 κιλό σιμιγδάλι χοντρό
- 6-7 αυγά
- 400 γραμμάρια γιαούρτι στραγγιστό
- 1 κουταλάκι μαστίχα λιωμένη
- 1 ποτήρι ζάχαρη
- 1 ποτήρι λάδι
- 4 κουταλάκια Baking Powder
- ½ κουταλάκι σόδα μαγειρική
- 1 φλιτζάνι ασπρισμένα αμύγδαλα

Βασική συνταγή σιροπιού για «φυλλαρωτά» - Υλικά:

- 1 κιλό ζάχαρη
- 700 ml νερό
- 1 φέτα πορτοκάλι
- 1 μικρό ξυλάκι κανέλα
- 3-4 γαρίφαλα
- Λίγες σταγόνες χυμό φρέσκο λεμονιού
- Φλούδα λεμονιού

Εκτέλεση

1. Χτυπάτε όλα τα υλικά μαζί στον κάδο ενός μίξερ.
2. Αδειάζετε το υλικό από το μίξερ σε ένα ταψί το οποίο το έχετε λαδώσει και του έχετε βάλει ψίχα να κολλήσει στον πάτο και στα πλάγια.
3. Ρίχνετε το μείγμα στο ταψί και το βοηθάτε να απλώσει ομοιόμορφα.
4. Το αφήνετε στο ταψί για λίγη ώρα μέχρι το μείγμα από το σιμιγδάλι να τραβήξει τα υγρά του.
5. Ακολουθως το χαράσσετε απαλά δίνοντας του τα ισομετρικά σχήματα που θέλετε να έχει το γλυκό σας.
6. Τοποθετείτε στο κάθε σχήμα 1 ασπρισμένο αμύγδαλο.
7. Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο για περίπου 30 λεπτά στους 180-190 βαθμούς κελσίου.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Το σάμαλι αλλιώς «καλόν πράμα» όπως λέγεται στην Κύπρο είναι γλυκό που ήρθε από τη Δαμασκό. Προέρχεται από την αραβική λέξη "Sammal", Sam που σημαίνει Δαμασκός που είναι η βορειότερη αραβική πρωτεύουσα και "Mal" που είναι η περιουσία. Συνήθως σερβίρεται με παγωτό βανίλια ή μαστίχα. Παραδοσιακά οι νοικοκυρές το έφτιαχναν ειδικά για να φιλέψουν τους ξένους τους, όταν είχαν επισκέψεις στα σπίτια τους.

Μπορείτε επίσης να κάνετε παραλλαγή του σάμαλι για να γίνει νηστίσιμο με χυμό πορτοκάλι χωρίς αυγά και γιαούρτι.

ΠΑΛΟΥΖΕΣ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΗΣ

Ο παλουζές παρασκευάζεται περί τα τέλη Καλοκαιριού μέχρι τις αρχές του Φθινοπώρου. Μετά το τέλος του καλοκαιριού ξεκινά και ο τρύγος και κατά τις αρχές Σεπτεμβρίου πραγματοποιείται στο νησί μας και η γνωστή καθιερωμένη γιορτή του κρασιού στη Λεμεσό κατά την οποία οι επισκέπτες μπορούν να απολαύσουν τον παλουζέ!



ΣΕΜΠΤΕΜΒΡΗΣ – ΠΑΛΟΥΖΕΣ



Υλικά (8-10 άτομα):

- 1 λίτρο χυμό σταφυλιού άσπρου
- 5 κουταλιές σούπας αλεύρι
- 5 κουταλιές σούπας ανθόνερο
- 2 κλωνάρια αρμπαρόριζα (κιούλι)
- Λίγο ασπρόχωμα για το καθάρισμα του χυμού σταφυλιού

Εκτέλεση

1. Σε μια κασαρόλα βράζετε τον χυμό σταφυλιού μαζί με την αρμπαρόριζα και το χύμα για να το κάνει πιο διαυγές και ξαφρίζετε.
2. Το αφήνετε να κρυώσει, το ξαφρίζετε άλλη μια φορά και το περνάτε από λεπτό σουρωτήρι.
3. Σε ένα δοχείο διαλύετε το αλεύρι με λίγο κρύο χυμό σταφυλιού (μούστο) και τον υπόλοιπο χυμό τον ξαναβράζετε και πάλι.
4. Όταν βράσει, ρίχνετε σιγά σιγά το διαλυόμενο αλεύρι ανακατεύοντας.
5. Προσθέτετε το ανθόνερο.
6. Δημιουργείται μια δεμένη κρέμα, ο παλουζές, την οποία συνεχίζετε να σιγοψήνετε και να ανακατεύετε μέχρι να γυαλίσει και να ψηθεί σωστά.
7. Για να καταλάβετε ότι είναι έτοιμος ο παλουζές θα πρέπει να βάλετε λίγο σε ένα ξέβαθο πιάτο και αν η κρέμα παλουζές γίνει ελαστική αφού κρυώσει μας επιβεβαιώνει ότι είναι έτοιμος.
8. Σερβίρεται σε δοχεία όχι πολύ βαθουλά βάζοντας από πάνω ή αμύγδαλα σπασμένα.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Ο «παλουζές» ή αλλιώς η μουσταλευριά είναι επιδόρπιο το οποίο είχε τη θέση του στην Κυπριακή κοινωνία από τα πρώτα γλυκά – κρέμες που έφτιαχναν οι Κύπριοι κυρίως κατά τη περίοδο του τρύγου όπου ο χυμός σταφυλιού ήταν φρέσκος και σε αφθονία.

Η λέξη «παλουζές» πιστεύεται ότι προέρχεται από την τούρκικη λέξη “paluze” που σημαίνει λευκοφάγος ίσως γιατί προσθέτουμε το ασπρόχωμα στο χυμό σταφυλιού.

Είναι ιδιαίτερα δημοφιλές επιδόρπιο στα παραδοσιακά φεστιβάλ των αμπελοοικονικών χωριών όπου παρασκευάζεται επιτόπου και τρώγεται ζεστός.

ΚΟΛΟΚΟΤΕΣ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

Οι κολοκύθες ωριμάζουν τέλος του καλοκαιριού μέχρι Σεπτέμβριο – Οκτώβριο. Παραδοσιακά η ετοιμασία για τις κολοκοτές -κολοκόπιτες -σκεπαστές αρχίζει από την περίοδο των νηστειών των Χριστουγέννων μέχρι και τις νηστείες του Πάσχα.



ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ – ΚΟΛΟΚΟΤΕΣ



Υλικά:

Ζύμη	Γέμιση	
<ul style="list-style-type: none">• 1 κιλό αλεύρι χωριάτικο• ½ ποτήρι λάδι φυσικέλαιο• Λίγες σταγόνες χυμό λεμονιού ή ξιδιού• ½ κουταλάκι αλάτι• Χλιαρό νερό	<ul style="list-style-type: none">• 1 1/2 κιλό κομμένο κολοκύθι κόκκινο• 1 φλιτζάνι πλιγούρι• ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο• 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο (προαιρετικό)• 200 γρ. σταφιδάκια• Λίγο δυόσμο φρέσκο ψιλοκομμένο ή άνηθο	<ul style="list-style-type: none">• 1 κουταλάκι γλυκάνισο κοπανισμένο• 1 κουταλάκι κανέλα• 2-3 κουταλιές της σούπας ζάχαρη• 1/4 κουταλάκι του γλυκού αλάτι• 1/4 κουταλάκι του γλυκού πιπέρι

Εκτέλεση

1. Ετοιμάζετε τη γέμιση από το βράδυ ή τουλάχιστο 3-4 ώρες προηγουμένως.
2. Προσθέστε τα αρωματικά την τελευταία στιγμή.
3. Αναμειγνύετε τα υλικά για την ετοιμασία της ζύμης.
4. Την αφήνετε να ξεκουραστεί και ανοίγετε πίτες λεπτές γεμίζοντάς τις με το υλικό της γέμισης της κολοκύθας, που καλύτερα είναι να προετοιμαστεί από το προηγούμενο βράδυ, έτσι ώστε να μαραθεί η κολοκύθα να κατεβάσει τα υγρά της και να φουσκώσει σωστά το πλιγούρι πριν να γίνει η γέμιση στις πίτες.
5. Τοποθετούνται πάνω σε λαδόχαρτο σε ξέβαθο ταψί και ψήνονται στον παραδοσιακό φούρνο ή σε σπιτικό φούρνο σε θερμοκρασία 190-200 βαθμούς κελσίου για 20-25 λεπτά.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Κολοκοτές, κολοκόπιτες η σκεπαστές όπως ονομάζονται οι πίτες που περιέχουν κόκκινη κολοκύθα, πλιγούρι και σταφίδες. Παραδοσιακά ψήνονται σε ξυλόφουρνο και φυλάγονται σε δροσερό μέρος. Ιδιαίτερη παραλλαγή του γνωστού και αγαπημένου κυπριακού εδέσματος με κολοκύθι είναι οι κολοκοτές της Μαραθάσας, οι οποίες συνήθως είναι αλμυρές.

ΠΙΤΕΣ ΣΑΤΖΙΗΣ

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

Τα μπουρέκια καθώς και οι πίτες στη σάτζιη προσφέρονται ολόχρονα. Το κυπριακό κοινό όμως τιμά ιδιαίτερα τα μπουρέκια ή τις πίτες της σάτζιης με γέμιση χαλούμι την περίοδο της Σήκωσης και τις πίτες με το μέλι ή τη ζάχαρη κατά την περίοδο των νηστειών πριν το Πάσχα, αλλά και το φθινόπωρο κατά τις νηστείες.



ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ – ΠΙΤΕΣ ΣΑΤΖΙΗΣ



Υλικά (8-10 άτομα):

- ½ κιλό αλεύρι φαρίνα χωριάτικη
- ¼ φλιτζανιού ελαιόλαδο
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 φλιτζάνι νερό
- Κανέλα σκόνη
- Λίγη ζάχαρη
- Μέλι για το σερβίρισμα (προαιρετικό)

Εκτέλεση

1. Κοσκινίζετε και αλατίζετε το αλεύρι.
2. Βάζετε το ελαιόλαδο και το «ρυζιάζετε» με τα δάχτυλα, μέχρι να ενσωματωθεί το λάδι με το αλεύρι.
3. Προσθέτετε το νερό και ζυμώνετε δημιουργώντας μια ζύμη σφιχτή.
4. Ανοίγετε σε λεπτό φύλλο και κόβετε κομμάτια τετράγωνα 8x8 εκατοστόμετρα.
5. Πασπαλίζετε την κάθε πίτα με λίγο ελαιόλαδο, κανέλα και λίγη ζάχαρη.
6. Κλείνετε τις μύτες προς το κέντρο σχηματίζοντας ένα φάκελο.
7. Πατάτε ελαφρώς και τηγανίζετε χωρίς λάδι.
8. Όταν κοκκινήσει από τη μία πλευρά τη γυρνάμε από την άλλη.
9. Σερβίρετε με μέλι ή χαρουπόμελο ή έψημα, ακόμα και σκέτες.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Οι πίτες της σάτζιης ονομάζονται και σακόπιτες ή καττιμέρκα. Πήραν την ονομασία τους από το σκεύος στο οποίο ψήνονται (το τηγάνι της σάτζιης).

Η σάτζιη ή το σάτζιν είναι κυρτό μεταλλικό σκεύος, το οποίο θερμαίνεται με φωτιά από το κοίλο μέρος, ενώ πάνω του, στο κυρτό του μέρος ψήνονται πίτες. Οι πίτες που φτιάχνονται πάνω στη σάτζιη, αποκαλούνται «καττιμέρκα της σάτζιης». Πάνω στη σάτζιη έψηναν επίσης και τις χυλόπιτες γνωστές ως «τρυπητές» καθώς και τις «λαγγόπιτες». Επίσης στη σάτζιη κατασκευάζουν και μπουρέκια με χαλούμι.

Η γέμιση συνήθως είναι με ζάχαρη και κανέλα ή με μέλι και κανέλα και υπάρχει και με αλμυρή γέμιση με τριμμένο χαλούμι, φρέσκο δυόσμο και ελαιόλαδο.

ΧΑΛΟΥΜΟΠΙΤΑ

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

Οι χαλουμόπιτες ή χαλουμωτές παρασκευάζονται ολόχρονα. Η κατανάλωση της όμως μας εμπνέει περισσότερο τα Χριστούγεννα και το Πάσχα καθώς με το ζύμωμα και το "πύρωμα" των παραδοσιακών φούρνων, όλα αποκτούν επιπρόσθετη γεύση.



ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ – ΧΑΛΟΥΜΟΠΙΤΑ



Υλικά (για 2 Χαλουμόπιτες):

- 1 κιλό αλεύρι φαρίνα
- 10 γρ. μαγιά
- 50 γρ. ελαιόλαδο
- 30 γρ. βούτυρο ανάλατο
- 10 γρ. αλάτι
- 1 1/2 ποτήρι κρύο νερό
- 150 γρ. χαλούμι σε κύβους
- 3 ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμυδάκια
- ¼ δέσμη φρέσκο δυόσμο ψιλοκομμένο

Εκτέλεση

1. Σε ένα μικρό τηγάνι σωτάρουμε με μια κουταλιά ελαιόλαδο ελαφρά το κρεμμυδάκι μέχρι να μαρανθεί.
2. Ζυμώνουμε τη ζύμη με τα υπόλοιπα υλικά και προσθέτουμε το χαλούμι, το δυόσμο και το κρεμμυδάκι. Πλάθουμε στο σχήμα που επιθυμούμε είτε στρογγυλές είτε μακρόστενες και αφήνουμε σε ζεστό μέρος για να φουσκώσει.
3. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 190 βαθμούς κελσίου για περίπου 30-35 λεπτά.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Το χαλούμι είναι λευκό Κυπριακό, σκληρό (όταν παλαιώνεται μέσα σε άλμη για 40 μέρες) ή μαλακό τυρί (μόλις φτιάχνεται και καταναλώνεται φρέσκο). Η ονομασία προέρχεται από την αρχαία λέξη αλάς, χαλάς χαλούμι. Το παραδοσιακό χαλούμι ήταν σκληρό και η παρασκευή του γινόταν με πρόβειο ή κατσικίσιο γάλα.

Η χαλουμόπιτα η αλλιώς χαλουμωτή είναι διαδεδομένο έδεσμα στην παράδοση της Κύπρου καταναλώνεται κυρίως για πρόγευμα ή συνοδεύει τον απογευματινό καφέ όπως άλλωστε και τόσα άλλα από τα ντόπια εδέσματα μας, αφού το φούρνισμα των παραδοσιακών ψωμιών περιλάμβανε την ετοιμασία και των χαλουμωτών, ελιωτών και κολοκοτών.

Η σπιτική παραδοσιακή ζύμη με τη μυρωδιά και κρούστα που δημιουργεί ο παραδοσιακός φούρνος του ξύλου, παραμένει ψηλά στις προτιμήσεις τόσο των Κυπρίων όσο και των ξένων τουριστών.