



## Μανταρίνια Αρακαπά

Τα Μανταρίνια Αρακαπά καλλιεργούνται κυρίως στην περιοχή του χωριού Αρακαπός της επαρχίας Λεμεσού και παράγονται από την ομώνυμη ποικιλία του είδους *Citrus reticulata Blanco*. Η μανταρίνια αυτή είναι γνωστή και ως 'κυπριακή' ή 'ντόπια' και είναι φημισμένη για τα φρούτά της που φέρουν όμως μεγάλο αριθμό σπερμάτων. Ο μέτριου μεγέθους καρπός έχει χρώμα κτρινοπορτοκαλί κατά την ωρίμανση. Ο φλοιός του είναι λείος και λεπτός και αποσπάται εύκολα (Θ. Καπαρή-Ησαία, 2006).

**Ιστορία:** Η μανταρίνια Αρακαπά εισήχθηκε στην Κύπρο το 1870 (Παυλίδης, 1986). Σύμφωνα με τον Π. Γεννάδιο (1959), ο πρώτος που εισήγαγε τη μανταρίνια στην Κύπρο ονομαζόταν Γιουσούφ Εφέντης και έτσι τα παλαιότερα χρόνια η μανταρίνια αυτή ήταν γνωστή με το όνομά του.

**Μέθοδος παραγωγής:** Τα μανταρίνια Αρακαπά ωριμάζουν την περίοδο Δεκεμβρίου-Μαρτίου. Η συγκεκριμένη ποικιλία έχει προσαρμοστεί άριστα στις εδαφοκλιματικές συνθήκες της ημιορεινής περιοχής των χωριών πέριξ του Αρακαπά. Το φύλλωμα του δέντρου έχει μεγάλη ανθεκτικότητα στις χαμηλές θερμοκρασίες του χειμώνα. Χαρακτηριστικό της ποικιλίας είναι ότι παρουσιάζει σε έντονη μορφή το φαινόμενο της παρενιαυτοφωρίας, δηλ. τη μια χρονιά παρατηρείται υπερπαραγωγή και την επόμενη πολύ μειωμένη παραγωγή. Για την αντιμετώπιση του φαινομένου αυτού, και κατ'επίκληση την αύξηση του μεγέθους του καρπού, συστήνεται αυστηρά κλάδεμα και αραίωμα των καρπών τη χρονιά με υπερπαραγωγή.

**Γαστρονομία:** Καταναλώνονται φρέσκα και επίσης χρησιμοποιούνται για φρέσκους χυμούς, μανταρινάδες, λικέρ, κ.ά.

24



## Κυπριακή πατάτα κοκκινογής

Η κυπριακή πατάτα φημίζεται για την υπέρηχη γεύση και τη σφιχτή της υφή. Διακρίνεται εύκολα από το κοκκινωπό της χρώμα που αποκτάται από το εύφορο κόκκινο χώμα των Κοκκινωφωρίων όπου κυρίως καλλιεργείται. Καλλιεργείται επίσης στην περιοχή δυτικά της Λευκωσίας (Ακακι, Περιστέρωνα και Αστραμερίτης). Οι κύριες καλλιεργήσιμες ποικιλίες είναι η Sprunta, Marfona, Cara, Nicola, Sieglinde, Diamant, Timate, Liseta, Charlotte, Ditta, Filea, Superstar, κ.ά.

**Ιστορία:** Η ακριβής περίοδος και οι συνθήκες εισαγωγής της πατάτας στην Κύπρο δεν είναι τεκμηριωμένες. Οι πατάτες ήταν σημαντικό καλλιεργούμενο είδος διατροφής στο νησί προτού η Κύπρος γίνει αγγλική αποικία το 1878. Η πρώτη αναφερόμενη εισαγωγή σπόρων πατάτας είναι το 1909. Μέχρι την Ανεξαρτησία το 1960, το νησί εξήγαγε πατάτες κυρίως στη Μ. Βρετανία και Δυτική Ευρώπη.

**Μέθοδος παραγωγής:** Οι πατάτες καλλιεργούνται σε δυο κύριες καλλιεργητικές περιόδους. Για την ανοιξιάτικη καλλιέργεια, η φύτευση γίνεται το Νοέμβριο/Φεβρουάριο και η συγκομιδή τον Απρίλιο/Ιούνιο. Για αυτή την καλλιέργεια, ο πατατόσπορος συνήθως εισάγεται και είναι πιστοποιημένος. Ενα μέρος της ανοιξιάτικης καλλιέργειας διατηρείται ως σπόρος για τη φθινοπωρινή καλλιέργεια, η φύτευση της οποίας γίνεται τον Αύγουστο/Οκτώβριο και η συγκομιδή το Νοέμβριο/Δεκέμβριο. Τόσο η ανοιξιάτικη όσο και η χειμερινή καλλιέργεια αρδεύονται. Μετά την εκρίζωση, οι κόνδυλοι συλλέγονται με το χέρι ή με ειδικές μηχανές και η συσκευασία των πατατών γίνεται στο χωράφι για να εξασφαλιστεί η φρεσκάδα τους. Συνήθως, γίνεται μειψοσπορά με σιτηρά του χειμώνα.

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

25



## Κολοκάσι

Το φυτό Κολοκάσι, κοινώς Κολοκάσι (*Colocasia esculentum*), είναι εδωδιόμο φυτό (λαχανικό) που ανήκει στην οικογένεια των Αρωδιών (Araceae). Καλλιεργείται για τα εδωδιμα αμυλούχα ριζώματά του.

**Ιστορία:** Η παλαιότερη αναφορά στο Κολοκάσι της Κύπρου ανάγεται στο 1191 μ.Χ. σύμφωνα με την οποία σερβίστηκε σε δείπνο για τον εορτασμό του γάμου του Ριχάρδου του Λεοντόκαρδου με τη Βερεγγάρια του Κάστρο Λεμεσού (Jeffery, 1926). Σύμφωνα με το Σακελλάριο (1890), τα καλύτερα Κολοκάσια της Κύπρου παράγονταν στη Λάτση και στην Πάφο. Πριν από την τουρκική εισβολή του 1974, σημαντικές εκτάσεις καλλιεργούνταν στον Άγιο Ανδρόνικο Καρπασίας, στο Συρναχώριο, και σε μικρότερο βαθμό στην επαρχία Πάρου. Σήμερα, το Κολοκάσι καλλιεργείται κυρίως στην επαρχία Αμμοχώστου, και ιδιαίτερα στο χωριό Σιπτήρα, με μικρότερες εκτάσεις στα χωριά Φρέναρος και Λιοπέτρι.

**Μέθοδος παραγωγής:** Η φύτευση του Κολοκασιού αρχίζει τέλη Φεβρουαρίου (πρώιμη φύτευση) και συνεχίζεται μέχρι το Μάιο (όψιμη φύτευση) σε χωράφια με κοκκινόχωμα στα οποία έχει προηγηθεί καλλιέργεια με πλούσια λίπανση. Παράγει ένα μεγάλο κεντρικό ρίζωμα (μάπα), πολλά πλάγια ριζώματα (πούλλες) και μη εδωδιμα φύλλα. Η παραγωγή του διατίθεται κυρίως στη ντόπια αγορά, ενώ κάποιες ποσότητες εξάγονται στη Μ. Βρετανία για την κυπριακή παοικία.

**Γαστρονομία:** Μαγειρεύεται με διάφορους τρόπους π.χ. γιαγιά με ή χωρίς κρέας, ή ως καπαμάς με κρασί (πολύ γνωστός στην επαρχία Αμμοχώστου).

26



## Ακαθιώτικο τυρί

Το Ακαθιώτικο τυρί παρασκευάζεται στην Ακανθού από νωπό αγινό γάλα από ζώα που έβασκαν ελεύθερα σε ανοικτούς χώρους και με ποικιλία αρωματικών φυτών της περιοχής.

**Ιστορία:** "Τυριά πολλά εξείρετα των χωρίων Ακανθούς, και Κεφαλών, και πνών χωρίων της Πάρου" (Αρχιμανδρίτης Κυπριανός, 1788). Το 1890, ο Σακελλάριος αναφέρει: "Τα δε τυριά της Ακανθούς είναι τα καλύτερα της νήσου". Το Ακαθιώτικο τυρί παρασκευαζόταν κατά την περίοδο του "Πεννηνταετούς" πριν το Πάσχα και εξόταν στις γειτονικές χώρες της Κύπρου. Οι βουαίοι συνήθιζαν να τοποθετούν στην κουλιάτρα του γάλακτος κλαδιά λουβιδιάς (ζισταρικά), τα φύλλα της οποίας είχαν ένα κολλώδη χυμό με πολύ λεπτή μεμβράνη. Ως αποτέλεσμα, τα ξένα σώματα στο γάλα κολλούσαν στα φύλλα του φυτού, ενώ παράλληλα το γάλα, παρασυνθιόταν μαζί του το αρωμα της λουβιδιάς, αποκτούσε το ιδιαίτερο άρωμα του φυτού (Ιωαννίδου Μ. 2009, Ντοκιμαντέρ: Με γέφυρα τη γευστική μας παράδοση: Τα τυριά της Κύπρου).

**Μέθοδος παραγωγής:** Το αγινό γάλα τοποθετείτο σε καζάνι ("γαρτζίν") που έβραζε στη "νισκιά". Προστίθετο πυτά και το πήγμα του γάλακτος ακολουθούσε το κόψιμο και ανακάτωμα του τυροπήγματος ("βλούγκου"). Ο "βλούγκος" τοποθετείτο σε ταλάρια και πιέζονταν έντονα με το χέρι. Τα ταλάρια τοποθετούνταν στο βραστό νωρό (πρώτο βράσιμο). Το τυρί αφαιρείτο από τα ταλάρια και αφού τριβόταν για να γυαλίσει, αναποδογυρίζονταν στα ταλάρια και πιέζονταν ξανά. Τα ταλάρια τοποθετούνταν ξανά στο ζεστό νωρό (δευτερο βράσιμο). Το τυρί αφαιρείτο από τα ταλάρια, αλατιζόταν και επανατοποθετείτο στα ταλάρια, διαδικασία που επαναλαμβάνονταν για τις επόμενες 2-3 μέρες. Τέλος, το τυρί αφαιρείτο από τα ταλάρια και αφηνόταν ξέμα για 3-4 νύκτες για να υγρανθεί ("νοθκαστεί") από την υγρασία της νύκτας. Στη συνέχεια, είτε τοποθετείτο σε "φαθαρκά" (πλεγμένο καλαμί) πάνω από "καπνιά" θάμνου σχινιάς για να καπνιστεί, είτε εμβάπτιζονταν σε λιωμένο κερί (Οικονομίδης, 2004).

**Γαστρονομία:** Το Ακαθιώτικο τυρί χρησιμοποιείται για την παρασκευή των φαλιώνων (βλέπε αρ. 5), ως μεζές ή για τρίμμα στα ζυμαρικά.

28



## Λαγγόπιτες Ριζοκαρπάσου

Οι Λαγγόπιτες Ριζοκαρπάσου είναι τρυπητές πίτες οι οποίες ψήνονται πάνω στην 'πλάκα' - είδος πέτρας πάχους περίπου 3 εκατοστών που είναι στρωγυλεμένη και λεία και τοποθετείται πάνω στα κάρβουνα.

**Ιστορία:** Σύμφωνα με τους Κυπρή και Πρωτόπαπα (1997), οι Λαγγόπιτες είναι είδος πίτας την οποία έψιψαν πάνω σε 'πλάκα' στο Ριζοκάρπασο για τη νηστεία της γιορτής του Ιωάννη του Προδρόμου στις 29 Αυγούστου. Μέσα από τη βιβλιογραφία φαίνεται ότι Λαγγόπιτες παρασκευάζονταν και σε άλλες περιοχές της Κύπρου, ειδικά σε χωριά της Πάφου, σε διάφορες παραλλαγές.

**Μέθοδος παραγωγής:** Ετοιμάζεται η χαλαρή ζύμη η οποία είναι παχύρεστος χυλός από αλεύρι, νερό και προζύμι (πιθανή προσθήκη μικρής ποσότητας αλάτος). Η ζύμη σκεπάζεται και τοποθετείται σε ζεστό μέρος για να 'μπεί' (να φουσκώσει). Στη συνέχεια, η πλάκα "πυρώνεται" (ζεσταίνεται καλά), στέκεται λαδί πάνω σ' αυτήν και αλείφεται για να μην κολλά. Ρίχνεται στοδιακό ο χυλός πάνω στην πλάκα για να ψηθεί. Όταν ψηθεί από τη μία πλευρά, γυρίζεται και από την άλλη μέχρι να ψηθεί (Ιωαννίδου Μ., 2007, Ντοκιμαντέρ: Με γέφυρα τη γευστική μας παράδοση).

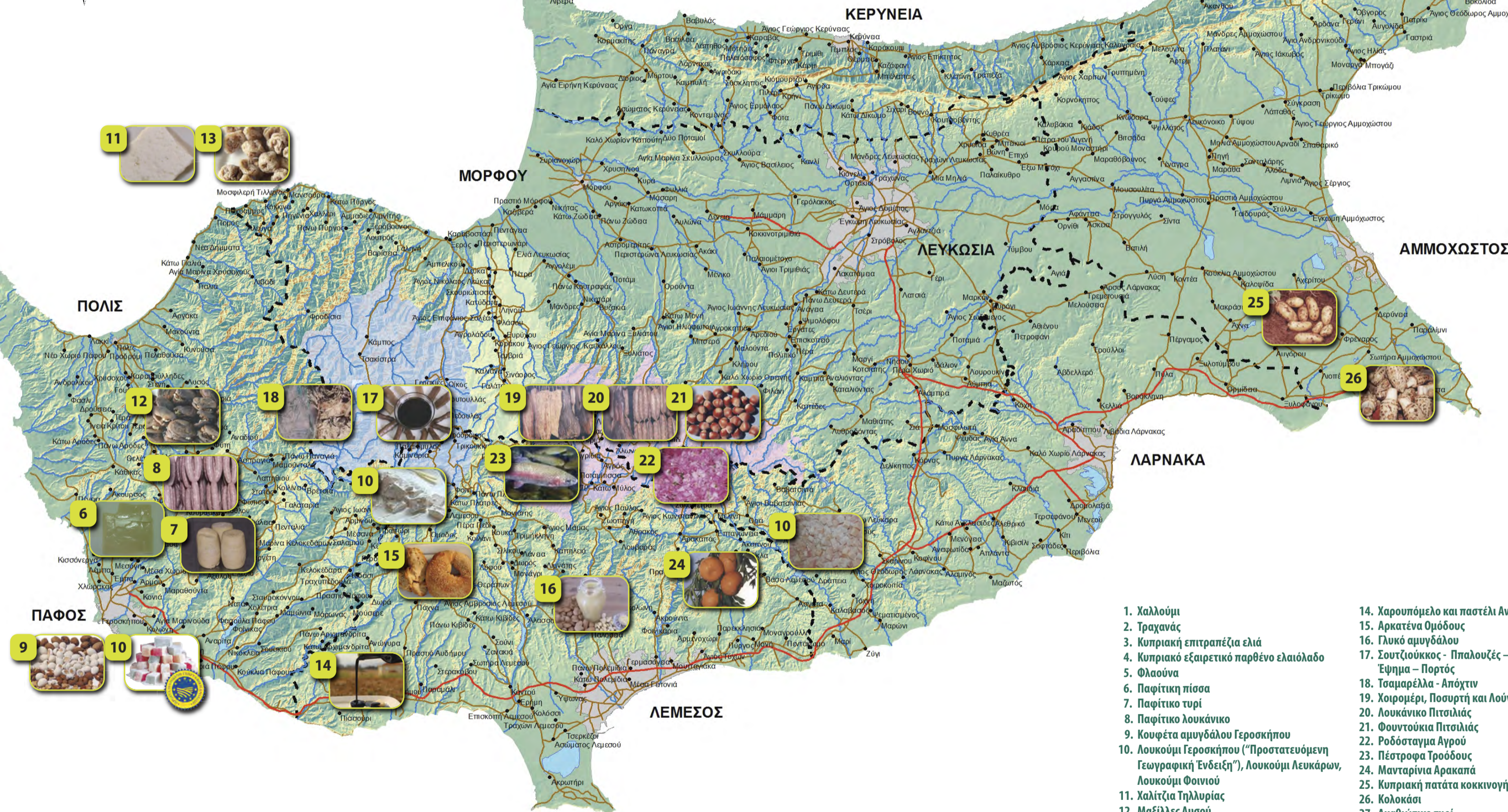
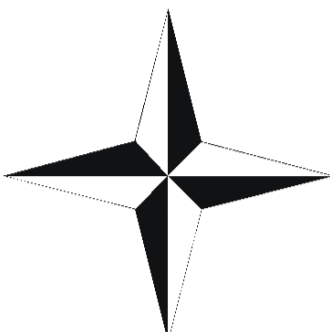
**Γαστρονομία:** Οι Λαγγόπιτες Ριζοκαρπάσου καταναλώνονταν ζεστές ή κρύες με μέλι ή χαρουπίμελο ή/και έψημα (βλέπε αρ. 14 και 17).

**Σημείωση:** Δεν περιλαμβάνονται στον χάρτη οινοί και αλκοολούχα ποτά

# Γαστρονομικός Χάρτης της Κύπρου

Κλίμακα: 1:400.000

B



1. Καλλούμι
2. Τραχανάς
3. Κυπριακή επιτραπέζια ελιά
4. Κυπριακό εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
5. Φλαούνα
6. Παφίτικη πίσα
7. Παφίτικο τυρί
8. Παφίτικο λουκάνικο
9. Κουφέτα αμυγδαλού Γεροσκήπου
10. Λουκούμι Γεροσκήπου ("Προστατευόμενη Γεωγραφική Ένδειξη"), Λουκούμι Λευκάρων, Λουκούμι Φοινιού
11. Χαλίτζια Τηλλυριάς
12. Μαζιλίλες Λυσού
13. Σύκα Τηλλυριάς

14. Χαρουπίμελο και παστέλι Ανώγυρας
15. Αρκατένα Ομόδους
16. Γλυκό αμυγδαλού
17. Σουτζούκκος - Ππαλουζές - Κκιοφτέρκα - Έψημα - Πορτός
18. Τσομαρέλλα - Απόχτιν
19. Χοιρομέρι, Ποσυρτή και Λούντζα Πιτσιλιάς
20. Λουκάνικο Πιτσιλιάς
21. Φουντούκια Πιτσιλιάς
22. Ροδόσταγμα Αγρού
23. Πέστροφα Τροόδους
24. Μανταρίνια Αρακαπά
25. Κυπριακή πατάτα κοκκινογής
26. Κολοκάσι
27. Ακαθιώτικο τυρί
28. Λαγγόπιτες Ριζοκαρπάσου

Υπόμνημα	
	Υπεραστικός Δρόμος
	Κύριοι Ασφαλτόδρομοι
	Ποταμοί - Χείμαρροι
	Όριο Επαρχίας
	Κύρια Αστικά Κέντρα
	Περιφέρεια Πιτσιλιάς
	Περιφέρεια Σολέας
	Περιφέρεια Μαραθάσας

