# ΚΥΠΡΟΣ CYPRUS

ΖΩΣΕΣ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ

LIVING HERITAGE

CYPRUS
LIVING HERITAGE

ΚΥΠΡΟΣ
ΖΩΣΕΣ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ

**Γενική εποπτεία**
Δρ Μαρίνα Σολομίδου Ιερωνυμίδου
Δρ Ιωάννα Χατζηκωστή
Δρ Κώστας Καδής

**Επιμελήτρια έκδοσης**
Δρ Αντιγόνη Πολυνείκη

**Φωτογράφοι**
Νίκος Λουκά
Έμμα Λουίζ Χαραλάμπους

**Βοηθός φωτογράφου**
Ειρήνη Κώστα

**Έρευνα – επιμέλεια φωτογραφίσεων**
Δρ Αντιγόνη Πολυνείκη

**Βοηθός παραγωγής**
Κατερίνα Μπαλλή

**Παραχώρηση φωτογραφικού υλικού**
Κυριάκος Αρκατίτης (σελ. 26)
Απόστολος Ξεπατεράκης (σελ. 46)
Ξένια Παυλίδου &
Κωνσταντίνος Μαυραντωνίου (σελ. 46-47)
Γιώργος Χαραλάμπους (σελ. 50-51, 119, 128-129)
Μιχάλης Ιωάννου (σελ. 124)

**Φωτογραφίες αρχείου**
Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών
(σελ. 13, 21, 163, 171)

**Επιμέλεια ελληνικών κειμένων**
Μαρία Μηνά
Δρ Άγγελ Νικολάου-Κονναρή
Δρ Ευφροσύνη Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου
Δρ Αντιγόνη Πολυνείκη

**Αγγλική μετάφραση**
Δρ Άγγελ Νικολάου-Κονναρή
Σωτήρης Λάππας
Dena Angevin
Δρ Αντιγόνη Πολυνείκη

**Σχεδιασμός**
Φίλιππος Βασιλειάδης

**Εκτύπωση**
RPM Lithographica LTD

**Έκδοση**
Κυπριακή Εθνική Επιτροπή για την UNESCO,
Λευκωσία, 2025

unesco
Κυπριακή Εθνική Επιτροπή

Φωτογραφία εξωφύλλου
Καλαθοπλέκτρια συλλέγει *σκλινίτζια* στο Λιβάδι Ακρωτηρίου (2018).
Φωτογραφία: Νίκος Λουκά

ISBN 978-9963-0-0204-7

**General supervision**
Dr Marina Solomidou Ieronymidou
Dr Ioanna Hadjicosti
Dr Costas Kadis

**Editor**
Dr Antigoni Polyniki

**Photographers**
Nicos Louca
Emma Louise Charalambous

**Photographer's assistant**
Irene Costa

**Research – Photography Curator**
Dr Antigoni Polyniki

**Production assistant**
Katerina Balli

**Provision of photographic material**
Kyriakos Arkatites (p. 26)
Apostolos Xepaterakis (p. 46)
Xenia Pavlidou &
Constantinos Mavrantoniou (pp. 46-47)
Giorgos Charalambous (pp. 50-51, 119, 128-129)
Michalis Ioannou (p. 124)

**Archive photos**
Press and Information Office
(pp. 13, 21, 163, 171)

**Copy-editing Greek texts**
Maria Mina
Dr Angel Nicolaou-Konnari
Dr Euphrosyne Rizopoulou-Egoumenidou
Dr Antigoni Polyniki

**English translation**
Dr Angel Nicolaou-Konnari
Sotiris Lappas
Dena Angevin
Dr Antigoni Polyniki

**Design**
Philippos Vassiliades

**Printing**
RPM Lithographica LTD

**Published by**
Cyprus National Commission for UNESCO,
Nicosia, 2025

unesco
Cyprus
National Commission

Cover photograph
A basket weaver collects *sklinitja* at Akrotiri Marsh (2018).
Photograph: Nicos Louca

Ευχαριστούμε θερμά όλες τις κοινότητες και τους ανθρώπους που μας φιλοξένησαν και συμμετείχαν στη διαδικασία των φωτογραφίσεων. Τους ευχαριστούμε όμως, κυριότερα, γιατί διατηρούν άσβεστη τη φλόγα των παραδοσιακών μας γνώσεων και πρακτικών.

We would like to thank all the communities and people who hosted us and participated in the photo shoots. Most importantly, we are grateful to them for keeping the flame of our traditional knowledge and practices alive.

Κεντήτρια στο Κέντρο Κυπριακής Χειροτεχνίας της Υπηρεσίας Κυπριακής Χειροτεχνίας (2020). Φωτογραφία: Νίκος Λουκά

Embroiderer at the Cyprus Handicraft Centre of the Cyprus Handicraft Service (2020). Photograph: Nicos Louca

# Περιεχόμενα
# Contents


Χαιρετισμός Υφυπουργού Πολιτισμού 14
Address by the Deputy Minister of Culture

Χαιρετισμός Προέδρου της Κυπριακής Εθνικής Επιτροπής για την UNESCO 16
Address by the President of the Cyprus National Commission for UNESCO

Σημείωμα επιμελήτριας 18
Note by the Editor

**1**
**Κοινωνικές πρακτικές, τελετές και εορταστικές εκδηλώσεις 22**
**Social Practices, Rituals and Festive Events**

Έθιμα Δωδεκαημέρου (από την ημέρα των Χριστουγέννων μέχρι τα Θεοφάνια) 24
Customs of the Twelve Days (Celebrated from Christmas Day to Epiphany)

Καρναβάλι της Λεμεσού 26
Lemesos Carnival

Πασχαλινά έθιμα 28
Easter Customs

Πασχαλινά παραδοσιακά παιχνίδια 30
Traditional Easter Games

Πασχαλινό θεατρικό δρώμενο «Ο Βασίλης» 32
Easter Theatrical Event 'Vasilis'

Πανηγύρι του Αγίου Γεωργίου στο Παραλίμνι 34
Saint George Religious Fair in Paralimni

Πανηγύρι της Αγίας Ειρήνης στον Φαρμακά 36
Saint Irene Religious Fair in Farmakas

Πανηγύρι του Κατακλυσμού 38
*Katakl*ysmos Religious Fair (Celebrating Pentecost)

Πανηγύρι της Παναγίας Χρυσοσπηλιώτισσας στη Δευτερά 40
Panagia Chrysospiliotissa Religious Fair in Deftera

Πανηγύρι του Αγίου Φωκά στην Αθηένου 42
Saint Fokas Religious Fair in Athienou

Πανηγύρι του Αποστόλου Λουκά στην Αραδίππου 44
Luke the Apostle Religious Fair in Aradippou

Έθιμα παραδοσιακού κυπριακού γάμου 46
Cyprus Traditional Wedding Customs

Αθηενίτικο λουκούμι του γάμου 48
Athienou Wedding *Loukoumi*

Μεσογειακή διατροφή 50
Mediterranean Diet

Γαλακτοκομικός πολιτισμός της Κύπρου: παραδοσιακές πρακτικές, τεχνικές παρασκευής και εθιμική ζωή 52
Dairy Culture of Cyprus: Traditional Practices, Manufacturing Techniques and Customary Life

Παραδοσιακά αρτοσκευάσματα 54
Traditional Breads and Pastries

Παράδοση της αρτοποιίας στην Αθηένου 56
Breadmaking Tradition in Athienou

*Αρκατένα* κουλούρια 58
*Arkatena* Artisanal Rusks

Παραδοσιακά αρτοσκευάσματα και ζυμώματα Ριζοκαρπάσου: τρόποι παρασκευής και εθιμική ζωή 60
Traditional Breads and Pastries of Rizokarpaso: Methods of Preparation and Customary Life

Παραδοσιακή διατροφή και εθιμικές πρακτικές στην κοινότητα Ριζοκαρπάσου 62
Traditional Diet and Customary Practices in the Community of Rizokarpaso

Παραδοσιακό *οφτόν κλέφτικον* 64
Traditional *Ofton Kleftikon*

Γνώσεις για την καλλιέργεια και τις χρήσεις του *κραμπιού* στην Κυθρέα 66
Knowledge about the Cultivation and Uses of Cabbage in Kythrea

Κοιλανιώτικα *γλυτζιστά* 68
Koilani *Glydjista* Sweets

Ζυμωτός *ππαλουζές* 70
Sourdough *Ppalouzes* (Grape Must Pudding)

Πολτός σταφυλιού 72
Grape Mash

*Μαξίλλες* Λυσού 74
*Maxilles* Figs of Lysos

*Καϊκανάς* στην κοινότητα Κοιλανίου 76
*Kaikanas* in the Community of Koilani

*Τσιππόπιτα* στην κοινότητα Λευκονοίκου και στα γύρω χωριά της Μεσαορίας (Γύψου, Περιστερωνοπηγή, Μηλιά) 78
*Tsippopita* in the Community of Lefkoniko and the Neighbouring Villages of Mesaoria (Gypsou, Peristeronopigi, Milia)

Λουκούμι Γεροσκήπου 80
Geroskipou *Loukoumi*

**2**
**Παραδοσιακές χειροτεχνίες 82**
**Traditional Craftmanship**

Λευκαρίτικο κέντημα 84
Lefkara Lace (*Lefkaritiko*)

Δαντέλα *πιπίλλα* 86
*Pipilla* Needlepoint Lace

Δαντέλα *βενίς* ή *πιττωτή* και αθηενίτικη ολόπλουμη δαντέλα 88
*Pittota* or *Venice* Needlepoint Lace (*Reticella* Type) and Athienou Lace

Δαντέλα *φερβολιτές* 90
*Fervolites* Lace

*Φυθκιώτικα* κεντήματα του αργαλειού 92
Fyti Loom Embroideries (*Fythkiotika*)

Λευκονοικιάτικα υφαντά 94
Lefkoniko Loom Embroideries

Τέχνη της μεταξουργίας: υφαντική και μεταξωτά υφαντά 96
Art of Silk Making: Weaving and Silk Fabrics

Τέχνη της μαλακής καλαθοπλεκτικής στο Ακρωτήρι Λεμεσού 98
Craft of Soft Basket Weaving in Akrotiri, Lemesos

Τέχνη της καλαθοπλεκτικής και ψαθοπλεκτικής στα Λιβάδια 100
Basketry and Straw-mat Making in Livadia

Τέχνη της καλαθοπλεκτικής στη Μεσόγη 102
Craft of Basket Weaving in Mesogi

*Καπουθκιώτικον ψαθίν* 104
Kapouti Reed-mat Weaving

Παραδοσιακή αγγειοπλαστική τέχνη του Φοινιού 106
Traditional Pottery of Foini

Παραδοσιακή αγγειοπλαστική 108
κόκκινου πηλού στον Άγιο Δημήτριο
Traditional Red Clay Pottery in Agios Dimitrios

Παραδοσιακή αγγειοπλαστική 110
κόκκινου πηλού στον Κόρνο
Traditional Red Clay Pottery in Kornos

Εφυαλωμένη κεραμική της Λαπήθου 112
Lapithos Glazed Pottery

Λαπηθιώτικα μαχαίρια – *τσακκούθκια* 114
Lapithos Knives – Small Pocket Knives

Κατασκευή *γουρνών* (σκαφών) για ζύμωμα ψωμιού 116
The Craft of Kneading Trough (*Gournes*) Carving

Τέχνη της ξερολιθιάς: Γνώσεις και πρακτικές 118
Art of Dry Stone Construction:
Knowledge and Techniques

Βυζαντινή, μεταβυζαντινή και νεότερη αγιογραφία 120
Byzantine, Post-Byzantine, and Contemporary
Iconography

**3**
**Προφορικές παραδόσεις και εκφράσεις 122**
**Oral Traditions and Expressions**

Ψαλτική τέχνη (Βυζαντινή μουσική) 124
Byzantine Chant

*Τσιαττιστά* 126
*Tsiattista* Poetic Duelling

*Φωνές* 128
*Fonés*

Δημοτικό τραγούδι της *Αροδαφνούσας* 130
Folk Song of *Arodaphnousa*

Φωνητικό και χορευτικό δρώμενο «Το πουλάκι» 132
Music and Dance Performance '*To Poulaki*'
('The Little Bird')

Λαϊκά παραμύθια της Κύπρου 134
Folk Tales of Cyprus

*Καθαρογλωσσιές* (Γλωσσοδέτες) 136
*Katharoglossies* (Tongue Twisters)

**4**
**Παραστατικές τέχνες 138**
**Performing Arts**

Θέατρο σκιών - Καραγκιόζης 140
Shadow Theatre - *Karagiozis*

Κυπριακοί παραδοσιακοί χοροί 142
Cyprus Traditional Dances

**5**
**Γνώσεις και πρακτικές που αφορούν 144**
**τη φύση και το σύμπαν**
**Knowledge and Practices**
**Concerning Nature and the Universe**

*Μηναλλάγια ή μερομήνια*: παραδοσιακή 146
πρακτική μελέτης και πρόγνωσης του καιρού
*Menallagia* or *Meromenia*: A Traditional
Practice of Studying and Forecasting the Weather

Γνώσεις και πρακτικές που σχετίζονται με την 148
καλλιέργεια, τις χρήσεις και τα παράγωγα των σπόρων
των ντόπιων παραδοσιακών ποικιλιών της Κύπρου
Knowledge and Practices related to the Cultivation,
Uses, and Derivatives of Seeds of the Local Traditional
Varieties of Cyprus

Καλλιέργεια και αγροδιατροφικές 150
παραδόσεις της αμυγδαλιάς
Cultivation and Agri-Food
Traditions of the Almond Tree

Παραδοσιακές χρήσεις των αρωματικών και 152
φαρμακευτικών φυτών της ορεινής περιοχής
του Τροόδους
Traditional Uses of Aromatic and Medicinal Plants
of Troodos Mountain Range

Κυπριακή χαρουπιά: παραδοσιακές τεχνικές 154
καλλιέργειας, συγκομιδής, επεξεργασίας
Cypriot Carob Tree: Traditional Cultivation,
Harvesting, and Processing Practices

Κουμανδαρία και αμπελοοινικές 156
παραδόσεις των Κουμανταροχωριών
Commandaria Wine and the Winegrowing
Traditions of the Commandaria Villages

Ελιά: καλλιέργεια, παράγωγα, χρήσεις 158
Olive Tree: Cultivation, Products, Uses

Μαιευτική: πρακτική και επιστήμη 160
Midwifery: Practice and Science

Κατάλογος κεντρικών φωτογραφιών 164
List of Main Photographs 167

Κυπριακός παραδοσιακός γάμος στο κατεχόμενο σήμερα χωριό της Ακανθούς. Συγγενείς, φίλοι και συγχωριανοί συμμετέχουν στο έθιμο του ραψίματος του κρεβατιού του ζευγαριού. Φωτογραφία του Φέλιξ Γιαξή, 1950 περίπου. Πηγή: Φωτογραφικό Αρχείο Γραφείου Τύπου και Πληροφοριών

Cypriot traditional wedding in the now occupied village of Akanthou. Relatives, friends and fellow villagers participate in the custom of sewing the couple's mattress. Photograph by Felix Yiaxis, circa 1950. Source: Press and Information Office Photographic Archive

# Χαιρετισμός Υφυπουργού Πολιτισμού

Η Κύπρος, το τρίτο μεγαλύτερο νησί της Μεσογείου και παραδοσιακά το ανατολικότερο σύνορο του δυτικού πολιτισμού και της Ευρώπης, αποτελούσε πάντοτε ένα σταυροδρόμι μεταξύ των τριών ηπείρων, αλλά και μια γέφυρα που τις συνδέει. Η χώρα μας έχει μια εξαιρετικά πλούσια πολιτιστική κληρονομιά με εκατοντάδες μνημεία, τα οποία χρονολογούνται από την απώτερη προϊστορία μέχρι και σήμερα. Κάποια από αυτά έχουν εγγραφεί στον *Κατάλογο Μνημείων Παγκόσμιας Κληρονομιάς* της UNESCO. Εξίσου σημαντική όμως είναι η άυλη πολιτιστική μας κληρονομιά – η ζώσα παράδοση, η οποία έχει βαθιές ρίζες που μας συνδέουν με το παρελθόν.

Βασικός ρόλος του Υφυπουργείου Πολιτισμού είναι να πρωτοστατεί στην προστασία και προβολή της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς του τόπου μας, ενώ στρατηγικός του στόχος είναι να διασφαλίσει ότι η εν λόγω κληρονομιά θα επιβιώσει και στο μέλλον ως αναγνωρίσιμο χαρακτηριστικό της πολιτιστικής ταυτότητάς μας. Για την υλοποίηση αυτού του στόχου συνεργαζόμαστε στενά με την Κυπριακή Εθνική Επιτροπή UNESCO, η οποία έχει συμβάλει τα μέγιστα στην προσπάθεια, ιδιαίτερα μέσα από τη διαδικασία εγγραφής στοιχείων της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς της Κύπρου στον *Εθνικό Κατάλογο Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς*, αλλά και στον *Αντιπροσωπευτικό Κατάλογο για τη Διαφύλαξη της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας*. Αξίζει να σημειώσουμε ότι πολλά από αυτά τα στοιχεία συνδέονται με χωριά και κοινότητες της κατεχόμενης, εδώ και πενήντα χρόνια, γης μας.

Η παρούσα έκδοση περιλαμβάνει μια πλήρη, σύγχρονη και ολοκληρωμένη παγκύπρια φωτογραφική καταγραφή όλων των στοιχείων που έχουν εγγραφεί και στους δύο καταλόγους από το 2009 μέχρι το 2024 και, ως εκ τούτου, αποτελεί ένα πολύτιμο τεκμήριο για εμάς σήμερα, καθώς και για τις επόμενες γενιές.

Γι' αυτό θα ήθελα, κλείνοντας, να συγχαρώ όσους εργάστηκαν για την έκδοση και να τους ευχαριστήσω εκ μέρους του Υφυπουργείου Πολιτισμού.

Δρ Βασιλική Κασσιανίδου

# Address by the Deputy Minister of Culture

Cyprus, the third largest island in the Mediterranean, traditionally considered to be the easternmost frontier of Western civilisation and Europe, has always constituted the crossroads of three continents as well as the bridge connecting them. Our country can boast of a rich cultural heritage, with hundreds of monuments dating from early prehistory to the present day. Some of these monuments are inscribed on the UNESCO *List of World Heritage Sites*. Equally important is our intangible cultural heritage – the living tradition, the deep roots of which connect us with the past.

The mandate of the Deputy Ministry of Culture is to lead the way for the protection and promotion of our island's intangible cultural heritage, while its strategic target is to ensure that this heritage will survive in the future as a recognizable trait of our cultural identity. For the implementation of these objectives, we work closely with the Cyprus National Commission for UNESCO, which has contributed greatly to this effort, particularly through the process of the inscription of elements of the intangible cultural heritage of Cyprus both on the *National Inventory of Intangible Cultural Heritage* and on the *Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity*. It is worth noting that many of these elements are associated with villages and communities that have been for the last fifty years under Turkish occupation.

The present publication includes a complete, updated photographic record of all the elements from all over Cyprus that have been inscribed on the two catalogues from 2009 to 2024 and constitutes, therefore, a valuable database for us today as well as for future generations.

On behalf of the Deputy Ministry of Culture, I would thus like to congratulate and thank all those who have contributed to this publication.

Dr Vasiliki Kassianidou

# Χαιρετισμός Προέδρου της Κυπριακής Εθνικής Επιτροπής για την UNESCO

Έχοντας επίγνωση της σημασίας της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς η UNESCO υιοθέτησε στις 17 Οκτωβρίου 2003 τη Σύμβαση για τη Διαφύλαξη της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς. Η Κυπριακή Δημοκρατία κύρωσε τη Σύμβαση στις 24 Φεβρουαρίου 2006. Σύμφωνα με τις πρόνοιές της, κάθε κράτος-μέλος οφείλει να δημιουργήσει ένα ή περισσότερα Μητρώα Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς με σκοπό την καταγραφή, προστασία και ανάδειξη των ζωντανών πολιτιστικών παραδόσεων, που συνεχίζουν να μεταβιβάζονται από γενιά σε γενιά. Ανάμεσά τους οι προφορικές παραδόσεις, οι παραστατικές τέχνες, οι κοινωνικές πρακτικές, τα ήθη και έθιμα, οι τελετές και εορταστικές εκδηλώσεις, οι γνώσεις και πρακτικές που σχετίζονται με τη φύση και το σύμπαν, καθώς και αυτές που έχουν να κάνουν με τη χειροτεχνία, τις κατασκευές και τα παραδοσιακά επαγγέλματα.

Μέσα από τις επιτόπιες φωτογραφίσεις και τη συλλογή πληροφοριών που η Κυπριακή Εθνική Επιτροπή UNESCO πραγματοποίησε την περίοδο 2018-2024, η παρούσα έκδοση παρουσιάζει τις εξήντα πέντε πρώτες εγγραφές στοιχείων της ζώσας παράδοσης της Κύπρου στον *Εθνικό Κατάλογο Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς*, καθώς και τις έξι εγγραφές της Κύπρου στον *Αντιπροσωπευτικό Κατάλογο Στοιχείων Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας* της UNESCO: το «Λευκαρίτικο κέντημα» (2009), τα «Τσιαττιστά» (2011), η «Μεσογειακή διατροφή» (2013), η «Τέχνη της ξερολιθιάς» (2018), η «Ψαλτική τέχνη (Βυζαντινή μουσική)» (2019) και η «Μαιευτική: Γνώσεις, δεξιότητες και πρακτικές» (2023). Το 2024 υποβλήθηκε αίτηση για συμπερίληψη της «Κουμανδαρίας» στον *Αντιπροσωπευτικό Κατάλογο*. Εφόσον επικυρωθεί, θα πρόκειται για την έβδομη εγγραφή της χώρας μας. Επιπρόσθετα, το 2022 η Κύπρος συμμετείχε στην πολυεθνική εγγραφή του «Tocatì, ένα κοινό πρόγραμμα για τη διαφύλαξη των παραδοσιακών παιχνιδιών και αθλημάτων» στο *Μητρώο Καλών Πρακτικών για την Προστασία της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς* της UNESCO.

Ευελπιστούμε ότι η έκδοση θα δώσει τη δυνατότητα στους αναγνώστες να ανακαλύψουν τον πλούτο των παραδόσεων και εθίμων που διατηρούνται μέχρι σήμερα ζωντανά σε πόλεις και χωριά του νησιού. Παράλληλα, ευχόμαστε ότι θα συμβάλει στις προσπάθειες που καταβάλλουν οι διάφορες κοινότητες και φορείς για μεταλαμπάδευση των τοπικών τους παραδόσεων και εθίμων. Καλή περιδιάβαση στις σελίδες της έκδοσης και στις ζώσες μας παραδόσεις!

Δρ Μαρίνα Σολομίδου-Ιερωνυμίδου

# Address by the President of the Cyprus National Commission for UNESCO

Recognizing the importance of the intangible cultural heritage, UNESCO adopted the Convention for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage on 17 October 2003. The Republic of Cyprus ratified the Convention on 24 February 2006. According to its provisions, every state party must establish one or more National Inventories of Intangible Cultural Heritage in order to record, safeguard, and promote living cultural traditions that have been transmitted from generation to generation. These include oral traditions and expressions, performing arts, social practices, habits and customs, rituals and festive events, knowledge and practices concerning nature and the universe as well as traditional craftsmanship and trades.

Through field photography and information collection carried out by the Cyprus National Commission for UNESCO during the period 2018-2024, this publication presents the first sixty-five elements of the living tradition of Cyprus inscribed on the *National Inventory of Intangible Cultural Heritage* as well as the six elements inscribed by Cyprus on the UNESCO *Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity*: 'Lefkara laces or *Lefkaritika*' (2009), '*Tsiattista* poetic duelling' (2011), 'Mediterranean diet' (2013), 'Art of Dry Stone Walling: Knowledge and Techniques' (2018), 'Byzantine Chant' (2019), and 'Midwifery, Knowledge, Skills and Practices' (2023). In 2024, the nomination file of 'Commandaria Wine' has been submitted for inscription on the *Representative List*; if it is approved, it will constitute our county's seventh inscription. Moreover, in 2022, Cyprus participated in the multinational inscription of 'Tocatì, a shared programme for the safeguarding of traditional games and sports' on the UNESCO *Register of Good Safeguarding Practices*.

We believe that this publication will enable its readers to discover the wealth of traditions and customs that are still alive in the island's towns and villages. At the same time, we hope that it will contribute to the efforts made by various communities and institutions to pass on their local traditions and customs. Enjoy your journey through the pages of the publication and through our living traditions!

Dr Marina Solomidou-Ieronymidou

# Σημείωμα επιμελήτριας

Πέραν των εκατοντάδων αρχαιολογικών χώρων και μνημείων, το πολιτιστικό τοπίο της Κύπρου περιλαμβάνει πληθώρα παραδόσεων και εθίμων που διατηρούνται από γενιά σε γενιά σηματοδοτώντας το ταξίδι μας στη ζωή, από τη γέννηση μέχρι τον θάνατο, από τη χαρά στο πένθος. Μας παρέχουν μια αναντικατάστατη αίσθηση συνέχειας και κοινότητας. Μαρτυρούν γνώσεις και πρακτικές, οι οποίες καθόρισαν και εξέλιξαν τις ζωές μας, μέσα από εργαλεία ή αντικείμενα που μεταβιβάστηκαν από το ένα επιδέξιο χέρι στο άλλο. Κομμάτι της συλλογικής μας ιστορίας και ταυτότητας, γίνονται γέφυρα μεταξύ παρελθόντος και παρόντος, αλλά και μεταξύ των ανθρώπων της χώρας μας και των λαών της ευρύτερης περιοχής:

Από τα ζωηρά βήματα των κυπριακών αντικριστών χορών ως τα γεωμετρικά σχέδια των λευκαρίτικων κεντημάτων, από την πνευματικότητα της ψαλτικής παράδοσης ως τις πανάρχαιες τέχνες της αγγειοπλαστικής και της υφαντικής, από τις ευρηματικές πρακτικές διαχείρισης του μεσογειακού αγροτικού τοπίου ως την παρασκευή και προσφορά γλυκών εδεσμάτων – χαρακτηριστικό δείγμα της κυπριακής φιλοξενίας.

Τον Φεβρουάριο του 2018 μέχρι και τον Αύγουστο του 2024, με συνοδοιπόρους τους φωτογράφους Νίκο Λουκά και Έμμα Λουίζ Χαραλάμπους, ταξιδέψαμε σε όλες τις επαρχίες της Κύπρου για να αποτυπώσουμε, μέσα από την τέχνη της φωτογραφίας, μέρη, φορείς, δραστηριότητες και δημιουργήματα που συνδέονται με τα εξήντα πέντε στοιχεία, τα οποία έχουν μέχρι στιγμής συμπεριληφθεί στον *Εθνικό Κατάλογο Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς*, καθώς και στον *Αντιπροσωπευτικό Κατάλογο Στοιχείων Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας* της UNESCO. Αποτέλεσμα της διαδρομής μας είναι η έκδοση που κρατάτε στα χέρια σας: η πρώτη στο είδος της, σύγχρονη, επιτόπια φωτογραφική καταγραφή ανθρώπων, χώρων, παραδόσεων, πρακτικών, τεχνικών, εργαλείων και αντικειμένων της ζώσας παράδοσης της Κύπρου.

Επιδίωξή μας στάθηκε να αποδώσουμε και να επικοινωνήσουμε μέσα από τον φακό του παρόντος τη ζωντανή κληρονομιά που μας περιβάλλει, προσφέροντας μια επιπρόσθετη αφήγηση για την επιβίωση και προσαρμογή των ζωντανών πολιτιστικών παραδόσεων των Κυπρίων στην ταχέως εξελισσόμενη σύγχρονη κοινωνία μας. Ευελπιστούμε ότι οι εικόνες αυτές θα αφηγηθούν ιστορίες, προσκαλώντας μικρούς και μεγάλους να ψηλαφίσουν το πολύχρωμο μωσαϊκό της άυλης πολιτιστικής μας κληρονομιάς.

Η εικόνα ενός κοινού γεύματος δεν αποτελεί μαρτυρία μόνο για τον τρόπο παρασκευής, αλλά και για την κοινωνία των ανθρώπων ή το μοίρασμα της τροφής. Η οπτική αναπαράσταση των λείων και λαμπερών εφυαλωμένων αγγείων δεν συνιστά απλώς μια πράξη διατήρησης τεχνικών τόσο αρχαίων όσο και το χώμα της γης, αλλά και μια υπενθύμιση του μεγαλείου της ανθρώπινης εφευρετικότητας και επιδεξιότητας. Τα υπαίθρια πανηγύρια, οι πλατείες των χωριών, τα προαύλια των ναών, τα μικρά εργαστήρια και οι ταπεινές κουζίνες των σπιτιών, οι σπαρμένοι κάμποι και τα εύφορα βουνά δεν είναι μεμονωμένοι προορισμοί, αλλά αέναες σκηνές όπου τα άυλα πολιτιστικά αγαθά πλάθονται και αναπλάθονται μέσω του ατομικού και συλλογικού μόχθου των ανθρώπων του τόπου μας.

Δρ Αντιγόνη Πολυνείκη

# Note by the Editor

In addition to the hundreds of archaeological sites and monuments, the cultural landscape of Cyprus comprises a wealth of traditions and customs that are preserved from generation to generation, marking our journey through life from birth to death and from joy to mourning. These traditions provide us with a unique sense of continuity and community. They bear witness to knowledge and practices that have defined our lives, helping us evolve with the use of tools or objects passed from one skilled hand to another. Part of our collective history and identity, they become a bridge between past and present as well as between the people of our country and the peoples of our wider region:

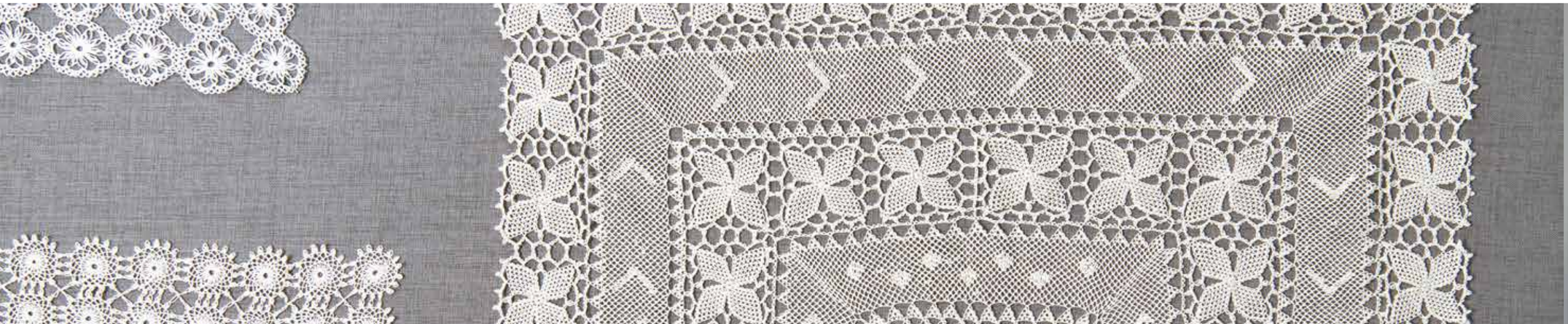
From the lively steps of the Cypriot *antikristos* dance to the geometric designs of the Lefkara embroideries, from the spirituality of the Byzantine chant tradition to the ancient crafts of pottery and weaving, from the inventive practices of managing the Mediterranean agricultural landscape to the preparation and offering of sweet delicacies – a typical example of Cypriot hospitality.

From February 2018 to August 2024, my fellow travellers, photographers Nicos Louca and Emma Louise Charalambous, and I visited all the districts of Cyprus with the aim to capture, through the art of photography, places, bearers, activities, and creations linked to the sixty-five elements inscribed so far on the *National Inventory of Intangible Cultural Heritage* as well as on the UNESCO *Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity*. The outcome of our journey is the publication you hold in your hands: a contemporary, the first of its kind, *in situ* photographic record of people, places, customs, practices, techniques, tools and objects of the living traditions of Cyprus.

Our aim was to portray and disseminate the living heritage surrounding us through the lens of the present, thus offering an additional narrative for the survival and adaptation of the Cypriots' living cultural traditions in our rapidly evolving modern society. We hope that these images will tell stories, inviting young and old alike to feel the colourful mosaic of our intangible cultural heritage.

The image of a common meal is not only a testimony to the way it was prepared, but also to the communion of people or the sharing of food. The visual representation of the smooth and shiny glazed vases does not constitute only an act of preservation of techniques as ancient as the earth's soil, but also a reminder of the greatness of human ingenuity and skill. The open-air festivals, the village squares, the church courtyards, the small workshops, and the humble home kitchens, the sown plains and the fruitful mountains are not isolated destinations, but perpetual scenes where intangible cultural goods are shaped and recreated through the individual and collective toil of our island's people.

Dr Antigoni Polyniki



Το 2024 συμπληρώθηκαν πενήντα χρόνια από την τουρκική εισβολή του 1974 και τη συνεχιζόμενη κατοχή του 37% των εδαφών της Κύπρου. Εκτός από την προσφυγοποίηση μεγάλου μέρους του πληθυσμού, τοπικά έθιμα και πολιτιστικές παραδόσεις αιώνων ξεριζώθηκαν από τα οικεία περιβάλλοντά τους. Οικογένειες, γείτονες, φίλοι και συγχωριανοί διασκορπίστηκαν στις ελεύθερες περιοχές ή ακολούθησαν τον δύσκολο δρόμο της ξενιτιάς. Μαζί τους μετέφεραν, κάποιες φορές ως μοναδική τους περιουσία, γνώσεις και πρακτικές αιώνων, με πόθο να τις διαφυλάξουν ζωντανές ως αδιαμφισβήτητο κομμάτι της ταυτότητάς τους.

Η επιβίωση αυτών των παραδόσεων αποτελεί τεκμήριο της πανανθρώπινης και διαχρονικής ανάγκης των ανθρώπων, μέσω του πολιτισμού, να μπορούν να εκφράζουν την ταυτότητά τους, να μοιράζονται τις ιστορίες τους και να κατανοούν καλύτερα ο ένας τον άλλον. Μεταφέρει, παράλληλα, ελπιδοφόρο μήνυμα για τον ρόλο που διαδραματίζει η πολιτιστική κληρονομιά στην προώθηση της ειρήνης και της δημοκρατίας στις κοινότητές μας και μεταξύ των λαών της ευρύτερης περιοχής, ενισχύοντας την ανεκτικότητα, τον διαπολιτισμικό και διαθρησκευτικό διάλογο, καθώς και την αμοιβαία κατανόηση.

The year 2024 marked fifty years since the Turkish invasion of 1974 and the ongoing occupation of 37% of the territory of the Republic of Cyprus. In addition to the displacement of a large part of the population, centuries-old local customs and cultural traditions were uprooted from their familiar environment. Families, neighbours, friends, and fellow villagers were scattered to the free areas or followed the difficult path of emigration. They carried with them, sometimes as their only possession, the knowledge and practices of centuries, which they were eager to keep alive as an indisputable part of their identity.

The survival of these traditions constitutes evidence of the universal and timeless need of human beings to be able to express their identity, share their stories, and better understand each other through culture. It also conveys a message of hope for the role played by cultural heritage in the promotion of peace and democracy in our communities and amongst the peoples of the wider region, strengthening tolerance, intercultural and interreligious dialogue as well as mutual understanding.

Γυναίκες πρόσφυγες κεντούν έξω από τα αντίσκηνά τους, στον προσφυγικό καταυλισμό του Στροβόλου (1975). Πηγή: Φωτογραφικό Αρχείο Γραφείου Τύπου και Πληροφοριών

Women refugees embroidering outside their tents in the refugee camp of Strovolos (1975). Source: Press and Information Office Photographic Archive

# 1

Κοινωνικές πρακτικές, τελετές
και εορταστικές εκδηλώσεις
Social Practices, Rituals
and Festive Events

Τα Χριστούγεννα αποτελούν μία από τις μεγαλύτερες θρησκευτικές εορτές των Κύπριων χριστιανών. Η περίοδος μεταξύ 24 Δεκεμβρίου-6 Ιανουαρίου, το «Δωδεκαήμερο», συνοδεύεται με πληθώρα εθίμων για εξορκισμό του κακού και ευλογία της νέας χρονιάς.

Την παραμονή των Χριστουγέννων (24 Δεκεμβρίου) ζυμώνονται *γεννόπιττες*, μεγάλα ψωμιά διακοσμημένα με σταφίδες ή *πλουμιά*. Στην Πάφο και αλλού, τα Χριστούγεννα σφάζεται χοίρος για παρασκευή *ζαλατίνας*. Την παραμονή της Πρωτοχρονιάς στρώνεται τραπέζι του Αγίου Βασιλείου με βασιλόπιτα, κόλλυβα και κρασί, για να ευλογήσει ο Άγιος το σπίτι. Η βασιλόπιτα, με κρυμμένο νόμισμα που φέρνει καλή τύχη, κόβεται την Πρωτοχρονιά.

Βασική τελετουργία των Θεοφανίων (*Φώτων*, 6 Ιανουαρίου) είναι ο αγιασμός των υδάτων με κατάδυση σταυρού στην κολυμβήθρα, ως μίμηση της βάπτισης του Χριστού. Στα παραθαλάσσια μέρη αγιάζονται τα νερά της θάλασσας. Νέοι, κυρίως άνδρες, βουτούνε για να ανασύρουν τον σταυρό.

Christmas is one of the biggest religious feasts for Christian Cypriots. The period between 24 December and 6 January, the ‘Twelve Days of Christmas’, is characterized by an abundance of customs intended to exorcise evil and bless the New Year.

On Christmas Eve (24 December), *yennopittes*, large breads decorated with raisins or *ploumia* (ornaments), are baked. During Christmas season in Pafos and elsewhere, pigs are slaughtered to make *zalatina* (aspic jelly). On New Year’s Eve, Saint Basil’s table is set with a *vasilopita* (Basil’s pie), *kollyva* (boiled wheat blessed and used as ritual food at memorial services and on other religious occasions), and wine, so that the saint can bless the house. The *vasilopita,* baked with a hidden coin that brings good luck to the person who finds it, is cut on New Year’s Day.

The main ritual of Epiphany (*Fota*, January 6) is the sanctification of the waters by the immersion of a cross in the baptismal font in imitation of Christ’s baptism. In coastal areas, sea waters are sanctified. Young persons, mostly men, dive in the sea to retrieve the cross.

## Έθιμα Δωδεκαημέρου
## (από την ημέρα των Χριστουγέννων μέχρι τα Θεοφάνια)
## Customs of the Twelve Days
## (Celebrated from Christmas Day to Epiphany)

Το καρναβάλι αποτελεί την παλαιότερη και δημοφιλέστερη λαϊκή γιορτή της Λεμεσού, της δεύτερης σε πληθυσμό πόλης της Κύπρου. Παρόλο που ο εορτασμός των Αποκριών εντοπίζεται σε ολόκληρη την κυπριακή επικράτεια, στη Λεμεσό γνώρισε ιδιαίτερη ανάπτυξη ως αστική και οικογενειακή παράδοση που μεταφέρεται από γενιά σε γενιά με μεγάλο ενθουσιασμό από τα τέλη του 19ου αιώνα.

Κύρια χαρακτηριστικά του είναι ο αυθορμητισμός, η διάθεση για γλέντι, η κρεατοφαγία, η οινοποσία, η σάτιρα και τα παντός είδους πειράγματα, ο χορός και το τραγούδι, οι καντάδες που τραγουδιούνται με συνοδεία μαντολίνου και κιθάρας, καθώς και οι διάφορες μεταμφιέσεις. Ως παλαιότερες και πιο παραδοσιακές μεταμφιέσεις θεωρούνται οι *πελλόμασκες*, τα αυτοσχέδια δηλαδή μασκαρέματα που αποκρύπτουν την ταυτότητα των προσώπων, διασκεδάζοντας και προκαλώντας γέλιο.

The carnival is the oldest and most popular traditional festival in Lemesos, the second largest city in Cyprus. Although the celebration of the carnival takes place all over Cyprus, the festival has witnessed particular growth in Lemesos as an urban family tradition passed on from one generation to the next with great enthusiasm since the end of the 19th century.

It is characterised by spontaneity and a mood for feasting that involves meat and wine consumption, satire and all kinds of practical jokes, dancing and singing, serenades sung to the accompaniment of mandolin and guitar as well dressing up in various costumes and disguises. The so-called *pellomaskes*, i.e., improvised disguises intended to conceal a person's identity and provoke laughter and fun, are considered to be the oldest and most traditional masquerades.

## Καρναβάλι της Λεμεσού
## Lemesos Carnival

From Lent to the Lord's Crucifixion and Resurrection, Cypriots experience Easter season as an evolutionary journey of purification, fasting and participating in church services and various customs.

On Good Friday, the decoration and procession of the *Epitaphios* (Christ's sepulchre) takes place. On Holy Saturday, in the evening of the Resurrection, the Holy Light is distributed to the faithful and *lambradjes* (big bonfires with wood) are lit. On Easter Sunday (Kyriaki tis Lambris), after the morning service, the faithful gather in village squares or churchyards to watch or participate in traditional games.

As for Easter dishes, on Maundy Thursday eggs are dyed red and breads or buns are kneaded. *Flaounes*, made of dough with a filling of cheese, raisins, and mint, are baked on Holy Saturday, while on Easter Sunday lamb is skewered (*souvla*).

Οι Κύπριοι βιώνουν την περίοδο του Πάσχα ως μια εξελικτική πορεία κάθαρσης, από τη Σαρακοστή στη Σταύρωση και την Ανάσταση του Κυρίου, με νηστεία και συμμετοχή σε εκκλησιαστικές ακολουθίες και διάφορα έθιμα.

Τη Μεγάλη Παρασκευή γίνεται στολισμός και περιφορά του Επιταφίου. Το Μεγάλο Σάββατο, το βράδυ της Ανάστασης, μοιράζεται το Άγιο Φως στους πιστούς και ανάβονται *λαμπρατζιές*, μεγάλες δηλαδή φωτιές με ξύλα. Την Κυριακή της «Λαμπρής», μετά την πρωινή λειτουργία οι πιστοί συγκεντρώνονται στις πλατείες των χωριών ή στις αυλές των ναών για να παρακολουθήσουν ή να συμμετάσχουν σε παραδοσιακά παιχνίδια.

Σε ό,τι αφορά τα πασχαλινά εδέσματα, τη Μεγάλη Πέμπτη βάφονται με κόκκινο χρώμα αβγά και ζυμώνονται ψωμιά ή κουλούρια. Οι *φλαούνες*, φτιαγμένες από φύλλο ζυμαριού με γέμιση τυρί, σταφίδες και δυόσμο, φουρνίζονται το Μεγάλο Σάββατο, ενώ την Κυριακή σουβλίζεται αρνί.

## Πασχαλινά έθιμα
## Easter Customs

Το Πάσχα είναι μια μεγάλη γιορτή της ελληνικής Ορθόδοξης Εκκλησίας που πραγματοποιείται με ευλάβεια και χαρά σε κάθε γωνιά της Κύπρου. Ανάμεσα στα έθιμα που συνεχίζονται είναι τα πασχαλινά παραδοσιακά παιχνίδια, τα οποία με τη μοναδικότητά τους ομορφαίνουν την εορταστική αυτή περίοδο. Την Κυριακή, τη Δευτέρα, ακόμα και την Τρίτη του Πάσχα, οι κάτοικοι και οι επισκέπτες δήμων και κοινοτήτων μαζεύονται συνήθως στο προαύλιο του σχολείου, της εκκλησίας ή σε κάποια πλατεία. Εκεί διοργανώνονται ατομικά και ομαδικά παραδοσιακά παιχνίδια για μικρούς και μεγάλους, άνδρες και γυναίκες, με στόχο τη διασκέδαση και την ψυχαγωγία, σε πνεύμα ευγενούς άμιλλας.

Ορισμένα παραδοσιακά παιχνίδια που παραμένουν ιδιαίτερα δημοφιλή μέχρι σήμερα είναι το *διτζίμιν,* ο *ζίζιρος*, το *αππήησεν ο κάμηλος*, το *λιγκρίν,* οι *σακκουλοδρομίες*, τα *σκατούλλικα*, το σχοινί και ο *φαρατζής*.

Easter is an important feast of the Greek Orthodox Church, celebrated with piety and joy in every corner of Cyprus. The traditional Easter games are customs that survive to this day, enriching this festive period thanks to their unique character. On Easter Sunday, Easter Monday, and even Easter Tuesday, locals and visitors gather together in towns or villages, usually at a schoolyard, churchyard, or a square, where individual and group traditional games for men and women of all ages are organized with the intention to provide fun and entertainment in a spirit of fair play.

Among the most popular surviving games are the *ditjimin* (weightlifting), the *ziziros* (cicada), the *appiisen o kamilos* (camel jump), the *ligrin* (hit the stick), the *sakkoulodromies* (sack races), the *skatoullika* (stone throwing), the *shinin* (rope pulling), and the *faratzis* (vaulting over a person).

## Πασχαλινά παραδοσιακά παιχνίδια
## Traditional Easter Games

Η περίοδος του Πάσχα εορτάζεται με διάφορα έθιμα σε όλη την Κύπρο, ιδιαίτερα στα χωριά, όπου οι κάτοικοι συμμετέχουν σε παιχνίδια ή δρώμενα, τα οποία διαφέρουν ανά περιοχή. Ο Φαρμακάς στην επαρχία Λευκωσίας φημίζεται για τα πασχαλινά του έθιμα, κυρίως για το λαϊκό δρώμενο «Ο Βασίλης». Είναι ένας αυτοσχέδιος διάλογος για τη ζωή του ομώνυμου υπηρέτη, που λαμβάνει χώρα το απόγευμα της Τρίτης της Διακαινησίμου, ως αποκορύφωμα των εορταστικών εκδηλώσεων της Ανάστασης.

Με τη συμμετοχή αρκετών ατόμων για την ερμηνεία των ρόλων, η ιστορία αφορά έναν *μισταρκόν* (εργάτη) που αρέσκεται να παίζει το *πιθκιάβλιν* του (φλογέρα) συνοδεία ποτού, γεγονός που τον βάζει σε περιπέτειες. Αντλώντας στοιχεία από τον τρόπο ζωής της αγροτικής κοινωνίας του παρελθόντος, «Ο Βασίλης» αποτελεί πηγή ψυχαγωγίας μικρών και μεγάλων, που μαζεύονται στον περίβολο της εκκλησίας για να τον παρακολουθήσουν σήμερα.

Easter season is celebrated with various customs all over Cyprus, especially in the villages, where residents participate in games or happenings that vary from region to region. Farmakas in Nicosia district is famous for its Easter customs, particularly the folk event ‘Vasilis’. It is an impromptu dialogue about the life of the eponymous servant, which takes place on Easter Tuesday afternoon, as the culmination of the Resurrection celebrations.

With the participation of several people who play the roles, the story is about a *mistarkos* (hired workman), who likes to play his *pithkiavlin* (flute) to the accompaniment of a drink, something which gets him into adventures. Drawing elements from the everyday life of past rural societies, ‘Vasilis’ is a source of entertainment for young and old, who gather today in the churchyard to watch the event.

Πασχαλινό θεατρικό δρώμενο «Ο Βασίλης»
Easter Theatrical Event ‘Vasilis’

Ο Άγιος Γεώργιος έχει εξέχουσα θέση ανάμεσα στους στρατιωτικούς αγίους της Χριστιανοσύνης και τιμάται ευρέως σε Δύση και Ανατολή. Στην Κύπρο θεωρείται προστάτης πολλών χωριών, που φέρουν το όνομά του ή στα οποία του αφιερώνονται εκκλησίες. Η Εκκλησία τιμά τη μνήμη του στις 23 Απριλίου. Επειδή χρονικά συμπίπτει με την άνοιξη, η γιορτή πραγματοποιείται σε κλίμα διασκέδασης. Ειδικότερα στο Παραλίμνι της επαρχίας Αμμοχώστου, παράλληλα με τις εκκλησιαστικές τελετουργίες και την εμποροπανήγυρη, διοργανώνονται καλλιτεχνικές εκδηλώσεις με παραδοσιακά χορευτικά σύνολα, οργανοπαίκτες, ποιητικούς διαγωνισμούς ή άλλα δρώμενα.

Η λαϊκή παράδοση διασώζει διάφορους θρύλους και παραδόσεις για τον τροπαιοφόρο Άγιο. Η δημοφιλέστερη, που περιγράφεται στο πολύστιχο κυπριακό δημοτικό τραγούδι «Τ' Άη Γιωρκού», αφορά τη μάχη του με έναν φτερωτό πελώριο δράκοντα και τη σωτηρία της βασιλοπούλας καθώς και των χωρικών από την πείνα και τον θάνατο.

Saint George occupies a prominent place among Christian military saints, highly venerated in both the West and the East. In Cyprus, he is considered to be the patron saint of many villages, which either bear his name or have churches dedicated to him. The Church commemorates the saint on 23 April. As this is a spring feast, the celebration is particularly festive. In Paralimni in Ammochostos district, in particular, alongside church rituals and the fair, artistic events involving traditional dance groups, instrumentalists, poetry competitions, or other performances are organised.

Popular tradition preserves various legends and traditions about the trophy-bearing saint. The most popular one, narrated in the long Cypriot folk song '*T' Ai Yiorkou*' ('Saint George's [song]'), concerns his battle against a huge winged dragon and the rescue of the king's daughter and the villagers from starvation and death.

Πανηγύρι του Αγίου Γεωργίου στο Παραλίμνι
Saint George Religious Fair in Paralimni

Στις 5 Μαΐου πραγματοποιείται στον Φαρμακά της επαρχίας Λευκωσίας η γιορτή της Αγίας Ειρήνης, η κυριότερη θρησκευτικο-κοινωνική εκδήλωση του χωριού. Όπως σε κάθε αντίστοιχο πανηγύρι της Κύπρου, κατά τη διάρκεια των πολυήμερων εορτασμών πλήθος κόσμου συγκεντρώνεται για να προσκυνήσει την εικόνα της Αγίας, γνωστής για τα θαύματά της σε άτομα με προβλήματα όρασης. Παλαιότερα πολλοί επισκέπτες, που προσέρχονταν στον Φαρμακά προκειμένου να ζητήσουν τη βοήθεια της Αγίας, διανυκτέρευαν στον περίβολο του ναού. Στο πανηγύρι, που αποτελεί μια καλή ευκαιρία για να έρθουν κοντά και να διασκεδάσουν οι κάτοικοι της κοινότητας, διατίθενται επίσης προς πώληση παραδοσιακά προϊόντα.

Το 1914 λόγω πυρκαγιάς που ξέσπασε στο εσωτερικό, ο ναός καταστράφηκε ολοσχερώς και ανοικοδομήθηκε σταδιακά, με συλλογική προσπάθεια των κατοίκων του χωριού. Ο σημερινός ναός είναι κτισμένος με πέτρα της περιοχής, σε σχήμα τρίκλιτης Βασιλικής με τρούλο.

On 5 May, the feast of Saint Irene is celebrated in Farmakas in Nicosia district, which constitutes the main religious and social event of tw to every fair in Cyprus, the festivities last for several days and a large number of people come to the village to venerate the icon of the saint, known for her miraculous healing of the visually impaired. In the past, many visitors, who came to Farmakas to seek the saint's help, spent the night in the churchyard. The fair provides a good opportunity for the inhabitants of the community to come together, have fun, and buy traditional products.

In 1914, a fire that broke out inside the church destroyed it completely; the church was gradually rebuilt with the collective effort of the villagers. The present church is built with local stone and belongs to the architectural type of the three-aisled basilica with a dome.

## Πανηγύρι της Αγίας Ειρήνης στον Φαρμακά
## Saint Irene Religious Fair in Farmakas

*Kataklysmos* fair (Celebrating Pentecost) is a major religious and popular celebration for all Cypriots. It is held fifty days after Easter Sunday and it is named after the biblical cataclysmic Flood, an event commemorated by sprinkling each other with water.

Although the celebration of *Kataklysmos* takes place all over Cyprus, it is particularly popular in Larnaka. It takes place on the city's central waterfront, along the *Foinikoudes* (Palm Tree promenade on Athinon avenue), and attracts thousands of visitors from Cyprus and abroad. It features the sale of traditional food, handicrafts, other commercial items, and toys, swimming, sailing, and volleyball competitions as well as traditional poetry, singing, dance, and *tsiattista* (folk poetry duels) competitions, folk concerts, dance performances, theatrical revues and *Karagiozis* (shadow theatre) shows.

Το πανηγύρι του Κατακλυσμού (γιορτή του Αγίου Πνεύματος) αποτελεί για τους Κύπριους μεγάλη θρησκευτική και λαϊκή γιορτή. Διοργανώνεται πενήντα μέρες μετά το Πάσχα και έλαβε το όνομά του από το έθιμο να «κατακλύζει», δηλαδή να καταβρέχει με νερό ο ένας τον άλλο.

Αν και ο Κατακλυσμός γιορτάζεται σε όλη την επικράτεια της χώρας, στη Λάρνακα γνώρισε μεγάλη ανάπτυξη. Πραγματοποιείται στο κεντρικό παραλιακό μέτωπο της πόλης, κατά μήκος του δρόμου των Φοινικούδων (λεωφόρος Αθηνών), προσελκύοντας χιλιάδες επισκέπτες από την Κύπρο και το εξωτερικό. Περιλαμβάνει πώληση παραδοσιακών εδεσμάτων, χειροτεχνημάτων και άλλων εμπορικών ειδών και παιχνιδιών, αγώνες κολύμβησης, ιστιοπλοΐας, πετοσφαίρισης, παραδοσιακής ποίησης, τραγουδιού και *τσιαττιστών*, παραδοσιακών χορών, καθώς και λαϊκές συναυλίες, χορευτικές παραστάσεις, επιθεωρήσεις και παραστάσεις Καραγκιόζη.

## Πανηγύρι του Κατακλυσμού
## *Kataklysmos* Religious Fair (Celebrating Pentecost)

Ο Δεκαπενταύγουστος, το «Πάσχα του καλοκαιριού», είναι αφιερωμένος στην Κοίμηση της Θεοτόκου και γιορτάζεται με ιδιαίτερη ευλάβεια και λαμπρότητα σε ολόκληρη την Κύπρο. Πρόκειται για την κυριότερη ορθόδοξη θεομητορική γιορτή.

Στην κοινότητα της Κάτω Δευτεράς στην επαρχία Λευκωσίας η Κοίμηση της Θεοτόκου τιμάται με την πραγματοποίηση πολυήμερου πανηγυριού στον σπήλαιο ναό της Παναγίας Χρυσοσπηλιώτισσας. Πασίγνωστος για τη μοναδικότητά του, ο ναός της Παναγίας είναι λαξευμένος σε βράχο ύψους 34 περίπου μέτρων, στην ανατολική όχθη του Πεδιαίου ποταμού, και σε αυτόν διασώζονται τοιχογραφίες που χρονολογούνται στον 13ο αιώνα.

Το πανηγύρι αρχίζει στις 7 Αυγούστου και διαρκεί μέχρι τα μεσάνυχτα της 16ης Αυγούστου. Σήμερα θεωρείται ένα από τα μεγαλύτερα σε προσέλευση και διάρκεια θρησκευτικά πανηγύρια στην Κύπρο, προσελκύοντας δεκάδες χιλιάδες προσκυνητές από όλα τα μέρη του νησιού, αλλά και το εξωτερικό.

*Dekapentavgoustos* (15 August), the ‘summer Easter’, is dedicated to the Dormition of the Mother of God (Assumption of Mary) and is celebrated with great reverence and splendour throughout Cyprus. It is the most important Marian feast of the Greek Orthodox Church.

In the community of Kato Deftera in Nicosia district, the Dormition of the Mother of God is celebrated in the cave church of Panagia Chrysospiliotissa with a fair that lasts for many days. Known for its uniqueness, the church is carved into a rock about 34 metres high, on the eastern bank of the Pedieos river, with surviving wall paintings datable to the 13th century.

The fair begins on 7 August and lasts until midnight on 16 August. In terms of both attendance and duration, it is considered to be one of the biggest religious fairs in Cyprus today, attracting tens of thousands of pilgrims from all over the island and abroad.

Πανηγύρι της Παναγίας Χρυσοσπηλιώτισσας στη Δευτερά
Panagia Chrysospiliotissa Religious Fair in Deftera

Τα θρησκευτικά πανηγύρια, είτε μικρά και τοπικά είτε παγκύπριας εμβέλειας, συνεχίζουν και σήμερα να αποτελούν σημαντική στιγμή της θρησκευτικής και κοινωνικής ζωής των Κυπρίων. Ανάμεσα στα πανηγύρια που γιορτάζονται με ιδιαίτερη λαμπρότητα είναι αυτό του Αγίου Φωκά στην Αθηένου της επαρχίας Λάρνακας. Το πανηγύρι πραγματοποιείται από το 1887, κάθε χρόνο, στις 21 και 22 Σεπτεμβρίου.

Οι εορταστικές εκδηλώσεις περιλαμβάνουν αρχιερατικές θείες λειτουργίες, περιφορά της εικόνας και του ιερού λειψάνου του Αγίου σε κεντρικούς δρόμους της κοινότητας, πολιτιστικές εκδηλώσεις, καθώς και υπαίθρια αγορά. Οι κάτοικοι της κοινότητας, κυρίως αυτοί που διαμένουν κοντά στην εκκλησία και στους δρόμους όπου γίνεται η περιφορά, φωταγωγούν και σημαιοστολίζουν τα σπίτια τους. Όταν η εικόνα και το ιερό λείψανο περνούν από τη γειτονιά τους, πολλές γυναίκες θυμιατίζουν.

Religious fairs, whether small and local or of pan-Cypriot scope, continue to represent an important event in the Cypriots' religious and social life to this day. Saint Fokas fair in Athienou in Larnaka district is amongst those celebrated with particular splendour. It has been celebrated every year since 1887 on 21 and 22 September.

The festivities include high priestly divine services, procession of the icon and of the holy relic of the saint through the main streets of the community, cultural events, and an open-air market. The inhabitants of Athienou, particularly those whose homes are close to the church and along the streets where the procession takes place, illuminate their homes and decorate them with flags. When the icon and the holy relic pass through their neighbourhood, many women burn incense.

Πανηγύρι του Αγίου Φωκά στην Αθηένου
Saint Fokas Religious Fair in Athienou

Religious fairs, one of the most important practices of Cypriot religious tradition, take place all over Cyprus. On 18 October, on the occasion of the feast of Saint Luke the Apostle (or the Evangelist), a big fair is held in Aradippou in Larnaka district, attracting a large number of residents, expatriates, and visitors. In older times but also largely today, from the very beginning of October the splendour of the celebrations required thorough housecleaning as well as a warm welcome to visitors, who are offered various treats, including traditional meat dishes (the so-called *smoked* or *koumniasta*).

Apart from the worship rituals, cultural events also take place in Aradippou during the fair season, with the participation of dance groups, folk musicians, and folk poets, the *piitarides*. Following the veneration of the patron saint, the faithful can buy traditional dishes and other products from street vendors.

Από τις σημαντικότερες πρακτικές της θρησκευτικής παράδοσης των Κυπρίων, τα πανηγύρια πραγματοποιούνται σε όλη την Κύπρο. Στις 18 Οκτωβρίου, με αφορμή την εορτή του Αποστόλου Λουκά λαμβάνει χώρα στην Αραδίππου της επαρχίας Λάρνακας μεγάλο πανηγύρι συγκεντρώνοντας πλήθος κόσμου, κατοίκων, αποδήμων, καθώς και επισκεπτών. Παλαιότερα, αλλά και σε μεγάλο βαθμό σήμερα, από τις αρχές κιόλας του Οκτώβρη η λαμπρότητα των εορτασμών απαιτούσε καθαριότητα των σπιτιών και συνάμα ένθερμη υποδοχή των επισκεπτών, στους οποίους προσφέρονταν διάφορα κεράσματα, ανάμεσά τους παραδοσιακά εδέσματα από κρέας (τα λεγόμενα καπνιστά ή *κουμνιαστά*).

Πέρα από το λατρευτικό σκέλος, κατά τη διάρκεια του πανηγυριού διεξάγονται στην Αραδίππου πολιτιστικής φύσεως εκδηλώσεις, με τη συμμετοχή χορευτικών συνόλων, λαϊκών μουσικών και ποιητάρηδων. Μετά την προσκύνηση του πολιούχου Αγίου, οι πιστοί μπορούν να προμηθευτούν παραδοσιακά εδέσματα και άλλα προϊόντα από πλανόδιους μικροπωλητές.

Πανηγύρι του Αποστόλου Λουκά στην Αραδίππου
Luke the Apostle Religious Fair in Aradippou

Σύμφωνα με τις παραδόσεις της Κύπρου, ο γάμος αποτελεί σημαντικό κοινωνικό γεγονός. Μερικά στοιχεία και έθιμα του παραδοσιακού γάμου συνεχίζουν να διατηρούνται μέχρι σήμερα, με κορυφαίο το έθιμο του στολίσματος (*αλλάματα*) του γαμπρού και της νύφης πριν από την τέλεση του θρησκευτικού μυστηρίου.

Υπό τον ήχο παραδοσιακών οργάνων και τραγουδιών, στο σπίτι κάθε μελλόνυμφου, συγγενείς και φίλοι συμμετέχουν στα *αλλάματα*: στο ξύρισμα του γαμπρού, στο στόλισμα του γαμπρού και της νύφης, στον χορό των ρούχων των μελλονύμφων σε ένα πανέρι, στο *ζώσιμον* (οι γονείς, τα αδέλφια και άλλοι στενοί συγγενείς περνούν γύρω από τη μέση των μελλονύμφων κόκκινο μαντήλι ως σύμβολο γονιμότητας) και στο κάπνισμα με φύλλα ελιάς, για την προστασία από το "κακό μάτι".

According to Cypriot tradition, a wedding is an important social event. Some elements and customs of the traditional wedding survive to this day, the most important being the custom of dressing the bride and groom (*allamata*) before the religious ceremony.

Against the background sound of traditional instruments and songs at the family houses of the future bride and groom, family and friends participate in the *allamata*, which involve: shaving the groom, adorning the groom and the bride, dancing around their clothes that are placed in a basket, the *zosimon* or girdling ceremony (when parents, siblings, and other close relatives place a red sash around the waist of the future groom and bride as a symbol of fertility), and burning olive leaves for protection against the 'evil eye'.

Έθιμα παραδοσιακού κυπριακού γάμου
Cyprus Traditional Wedding Customs

Ιδιαίτερα δημοφιλές μέχρι σήμερα στοιχείο της κυπριακής γαστρονομίας και φιλοξενίας, που συνδέεται με τα έθιμα του γάμου, είναι το κέρασμα λουκουμιών από τους νεόνυμφους στους καλεσμένους. Αν και υπάρχουν διάφορες παραλλαγές ανά την Κύπρο, στην Αθηένου της επαρχίας Λάρνακας η παραδοσιακή συνταγή του 20ού αιώνα διατηρείται αναλλοίωτη, κι έτσι το τοπικό προϊόν θεωρείται το κατεξοχήν παραδοσιακό γαμήλιο έδεσμα.

Το αθηενίτικο λουκούμι παρασκευάζεται από αλεύρι, χοντρό σιμιγδάλι, μαγιά, βούτυρο, ζουμί από ξύλα κανέλας, ροδόσταγμα και κονιάκ, ενώ στη μέση τοποθετούνται καβουρδισμένα αμύγδαλα ή χαλεπιανά ή ανάμεικτοι οι δύο καρποί.

Τα παλαιότερα χρόνια, στην προετοιμασία των λουκουμιών συνέβαλλαν οι γυναίκες της οικογένειας, που τα έψηναν στους φούρνους των σπιτιών με συνοδεία παραδοσιακά τραγούδια του γάμου. Σήμερα στο χωριό δραστηριοποιούνται αρκετά ζαχαροπλαστεία και οικοτεχνίες που παρασκευάζουν λουκούμια, τα οποία διατίθενται για εγχώριους γάμους ή προωθούνται στο εξωτερικό.

The offering of *loukoumi*, a sweet treat, by the newlyweds to their guests remains to this day a particularly popular element of Cypriot gastronomy and hospitality, closely linked to wedding customs. Although there are several variations around Cyprus, the traditional 20th-century recipe is preserved unchanged in Athienou in Larnaka district, this local product considered to be the traditional wedding sweet *par excellence*.

Athienou *loukoumi* is made from flour, coarse semolina, yeast, butter, juice from cinnamon bark strips, rose water, and brandy, while roasted almonds or pistachios or a mixture of the two nuts are placed in the middle.

In older times, the women in a family participated in the preparation of the *loukoumia*, baking them in the house ovens and singing traditional wedding songs during the process. Today, there are several confectionaries and cottage industries in the village that make *loukoumia*, sold for domestic weddings or exported abroad.

## Αθηενίτικο λουκούμι του γάμου
## Athienou Wedding *Loukoumi*

Η μεσογειακή διατροφή περιγράφει ένα πολυδιάστατο αγαθό που το συνθέτουν τα τοπικά προϊόντα, οι μέθοδοι παραγωγής, οι διατροφικές συνήθειες, τα ήθη, τα έθιμα και οι παραδόσεις των ελαιοπαραγωγών χωρών της Μεσογείου. Χαρακτηρίζεται από υψηλή κατανάλωση λαχανικών, οσπρίων, φρούτων, ελαιολάδου, δημητριακών και μπαχαρικών, μέτρια έως υψηλή κατανάλωση ψαριών, χαμηλή κατανάλωση κρέατος και χαμηλή έως μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων. Τα τρόφιμα αυτά συνοδεύονται συνήθως με κρασί, εκχυλίσματα από βότανα ή άλλα τοπικά προϊόντα.

Η μεσογειακή διατροφή προωθεί την κοινωνική αλληλεπίδραση και τη διατήρηση των οικογενειακών δεσμών, αφού τα κοινά γεύματα είναι ο ακρογωνιαίος λίθος των κοινωνικών εθίμων και διάφορων εορταστικών εκδηλώσεων. Το 2013 συμπεριλήφθηκε στον *Αντιπροσωπευτικό Κατάλογο Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας* της UNESCO.

The Mediterranean diet describes the various aspects of a regime based on local products, production methods, eating habits, and customs and traditions in the olive-growing countries of the Mediterranean. It is characterized by high consumption of vegetables, legumes, fruits, olive oil, cereals, and spices, moderate to high fish consumption, low meat consumption, and low to moderate consumption of dairy products. These foods are usually accompanied by wine, herbal extracts and brews, or other local products.

The Mediterranean diet promotes social interaction and the preservation of family bonds, since shared meals are the cornerstone of social customs and festive events. The ‘Mediterranean Diet’ was inscribed on the UNESCO *Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity* in 2013.

## Μεσογειακή διατροφή
## Mediterranean Diet

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν βασικό στοιχείο της κυπριακής παραδοσιακής διατροφής. Δημοφιλέστερο όλων, το *χαλλούμιν* είναι το κυριότερο ίσως εξαγωγικό προϊόν και ως “πρεσβευτής” της κυπριακής γαστρονομίας έχει ταυτιστεί με την ιστορία και την εικόνα της χώρας. Άλλα δημοφιλή προϊόντα είναι η *αναρή*, το γιαούρτι, ο τραχανάς και το τυρί της *φλαούνας*.

Παλαιότερα, σε κάθε χωριό ή κοινότητα, κάθε νοικοκυριό διέθετε μία-δύο κατσίκες και πρόβατα για την εξυπηρέτηση των γαλακτοκομικών αναγκών του. Σήμερα μικρές βιοτεχνίες ή μεγάλες βιομηχανίες δραστηριοποιούνται στην παραγωγή και εξαγωγή προϊόντων, ενώ εκατοντάδες κτηνοτρόφοι διαθέτουν προϊόντα για οικιακή χρήση ή τα πωλούν σε γνωστούς.

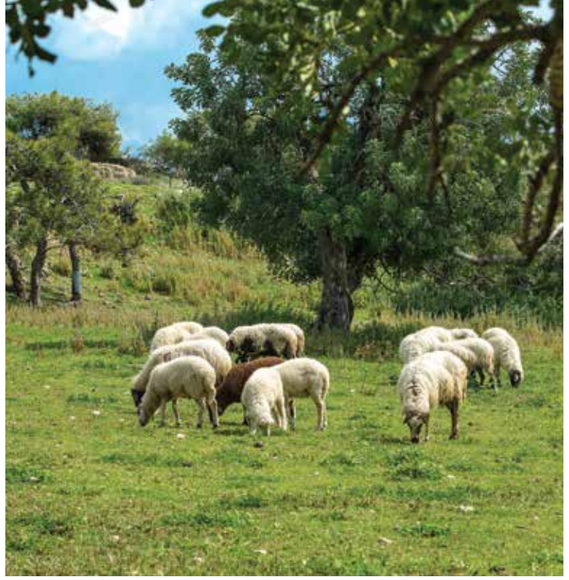
Αξιοσημείωτα χαρακτηριστικά του γαλακτοκομικού πολιτισμού της Κύπρου είναι η ανάπτυξη ενός συστήματος συνεργατικής αλληλεγγύης ως προς την παρασκευή των προϊόντων και η σύνδεσή τους με συγκεκριμένες περιστάσεις (π.χ. εβδομάδα Τυροφάγου, κοινωνικές επισκέψεις, φεστιβάλ αγροτικών προϊόντων).

Dairy products are a key element of the traditional Cypriot diet. The most popular of all, *halloumin* cheese, is perhaps the main export product of Cyprus; as an ‘ambassador’ of Cypriot gastronomy, it has become identified with the country’s history and image. Other popular products are *anari* cheese, yogurt, *trahanas* (frumenty/wheat porridge), and cheese for *flaounes*.

In the past, in all villages or communities, each household owned one or two goats and sheep for their dairy needs. Today, small home businesses or large industries are active in the production and export of various products, while hundreds of livestock farmers manufacture products for home use or sell them to a close circle of people.

A remarkable feature of the Cypriot dairy culture is the development of a system of cooperative solidarity in the manufacturing of the products and their association with specific occasions (e.g., *Tyrofagou* Week/ the Cheese-Eating Week, social visits, agricultural festivals).





Γαλακτοκομικός πολιτισμός της Κύπρου:
παραδοσιακές πρακτικές, τεχνικές παρασκευής
και εθιμική ζωή
Dairy Culture of Cyprus: Traditional Practices,
Manufacturing Techniques and Customary Life

Cereal cultivation in Cyprus has been documented since prehistoric times thanks to archaeological finds. A symbol of survival throughout the centuries, bread is associated with the Cypriots' dietary identity as well as with a multitude of customs, traditions, and feasts.

Traditional bakery products include pastries that meet the needs of everyday life, such as bread and liturgical breads (*prosphoron*/ Sacramental bread, *pannychida*, and *koumoulla*, baked for the Holy Eucharist, memorial services, saints' feasts, and other occasions). Different pastries accompany major celebrations of Christianity (e.g., *yennopittes* and *vasilopita* at Christmas, *flaounes* at Easter) as well as important milestones in human life, such as birth, death, or marriage.

Nowadays, many Cypriots still make bread with sourdough in their home ovens for their own consumption or maintain their own bakery cottage industries.

Η καλλιέργεια σιτηρών στην Κύπρο τεκμηριώνεται από τα προϊστορικά χρόνια, σύμφωνα με ευρήματα αρχαιολογικών ερευνών. Σύμβολο της επιβίωσης διά μέσου των αιώνων, ο άρτος (ή ψωμί) συνδέεται με τη διατροφική ταυτότητα των Κυπρίων, καθώς και με πληθώρα εθίμων, παραδόσεων και εορτών.

Στα παραδοσιακά αρτοσκευάσματα συμπεριλαμβάνονται ζυμώματα που καλύπτουν ανάγκες της καθημερινής ζωής, όπως το ψωμί και οι λειτουργικοί άρτοι (τα πρόσφορα, η παννυχίδα και τα *κούμουλλα*, που ζυμώνονται για τη Θεία Ευχαριστία, μνημόσυνα, γιορτές αγίων και άλλες περιστάσεις). Διαφορετικά αρτοσκευάσματα συνοδεύουν μεγάλες γιορτές της Χριστιανοσύνης (π.χ. *γεννόπιττες* και βασιλόπιτα τα Χριστούγεννα, *φλαούνες* το Πάσχα), όπως και σημαντικούς σταθμούς του ανθρώπινου βίου, όπως η γέννηση, ο θάνατος ή ο γάμος.

Σήμερα αρκετοί Κύπριοι εξακολουθούν να φτιάχνουν ψωμί με προζύμι στους φούρνους των σπιτιών τους για ίδια κατανάλωση ή διατηρούν δικές τους οικοτεχνίες αρτοσκευασμάτων.

## Παραδοσιακά αρτοσκευάσματα
## Traditional Breads and Pastries

Η κοινότητα της Αθηένου στην επαρχία Λάρνακας έχει μακρά παράδοση στην αρτοποιία και φημίζεται για την παραγωγή του γνωστού στρογγυλού ψωμιού. Τα παλαιότερα χρόνια το ψωμί αυτό παρασκευαζόταν στα νοικοκυριά, για τα μέλη της οικογένειας και για όσους εκτελούσαν αγροτικές εργασίες. Κύρια συστατικά του είναι το αλεύρι, από το οποίο αφαιρούνται μόνο τα *πίτερα*, το νερό και το αλάτι.

Τον 20ό αιώνα αρκετές οικογένειες της Αθηένου ξεκίνησαν να ασχολούνται επαγγελματικά με την αρτοποιία, καθιστώντας το αθηενίτικο ψωμί γνωστό σε ολόκληρη την Κύπρο. Σήμερα ο παραδοσιακός τρόπος παρασκευής και το φούρνισμα του ψωμιού σε φούρνους στις αυλές των σπιτιών συνεχίζει να αποτελεί κοινωνική πρακτική που φέρνει κοντά ανθρώπους διαφορετικών οικογενειών και γενεών.

The community of Athienou in Larnaka district has a long tradition in breadmaking and is famous for the production of the well-known round-shaped bread. In older times, this bread was made at home, mainly for family members and field workers. Its main ingredients are flour without the bran, water, and salt.

In the 20th century, several Athienou families became professionally engaged in the bakery industry, Athienou bread acquiring notoriety throughout Cyprus. Nowadays, the traditional way of making and baking bread in ovens in the courtyards of houses continues to be a social practice that brings together people of different families and generations.

Παράδοση της αρτοποιίας στην Αθηένου
Breadmaking Tradition in Athienou

*Arkatena* are a type of artisanal rusks made with the use of yeast from the foam of chickpeas, known as *arkatis*. They are widespread in the villages of Lemesos and Pafos districts, but are mainly made in the wine-producing villages of Omodos and Koilani. They are associated with customs and traditions of the Cypriot life cycle, as they are offered on festive and solemn occasions, such as baptisms, weddings, or memorial services.

Many tales and superstitions are connected with the long process of the preparation of the *arkatis*. The *arkatis* is kneaded in a trough with flour and various spices, such as mastic, mahleb, and nutmeg, and formed into rolls baked in the oven. The *arkatena* can be consumed either as soft bread or as rusks.

Τα *αρκατένα* είναι είδος κουλουριών που ζυμώνονται με προζύμι από αφρό ρεβυθιών, τον *αρκάτην*. Είναι διαδεδομένα σε χωριά των επαρχιών Λεμεσού και Πάφου, παρασκευάζονται όμως κυρίως στα οινοπαραγωγά χωριά Όμοδος και Κοιλάνι. Έχουν συνδεθεί με έθιμα και παραδόσεις του κύκλου ζωής των Κυπρίων, καθώς προσφέρονται σε γιορτινές και πένθιμες περιστάσεις, όπως σε βαφτίσια, γάμους ή μνημόσυνα.

Χαρακτηριστικό είναι ότι με την παρασκευή του *αρκάτη,* που είναι αποτέλεσμα πολύωρης διαδικασίας, συνδέονται πολλές προλήψεις και δεισιδαιμονίες. Για την παρασκευή του *αρκάτη* το ζύμωμα γίνεται σε σκάφη με αλεύρι και διάφορα μπαχαρικά, όπως μαστίχα, μαχλέπι και μοσχοκάρυδο. Στη συνέχεια το ζυμάρι πλάθεται σε κουλούρια, τα οποία ψήνονται σε φούρνο. Τα *αρκατένα* μπορούν να καταναλωθούν είτε ως μαλακά κουλούρια είτε ως παξιμάδια.

## *Αρκατένα* κουλούρια
## *Arkatena* Artisanal Rusks

Η κοινότητα Ριζοκαρπάσου ανέκαθεν φημιζόταν για τα αρτοπαρασκευάσματά της. Από καλοζυμωμένο ζυμάρι, με απαραίτητο το προζύμι, αρωματισμένα με μαστίχα Χίου και χοντροκουπανισμένα μπαχαρικά, τα παρασκευάσματα *ρυζιάζονται* με φυτικό βούτυρο. Σε ορισμένα, επιπρόσθετο συστατικό είναι η ανάλατη *αναρή* διαλυμένη σε γάλα.

Κομμένες περίτεχνα, οι *κουλλούρες* (κουλούρια) πασπαλίζονται με σουσάμι, ψήνονται σε πυρωμένο φούρνο, ενώ μόλις ροδίσουν σκεπάζονται με κλαδιά *τερατσιάς*. Καταναλώνονται ζεστές όταν ξεφουρνιστούν ή ως παξιμάδια, για πρωινό ή ως συνοδευτικό του κυπριακού καφέ. Οι *αβγωτές*, ενίοτε σε σχήμα διπλού πετάλου, ζυμώνονται τη Μεγάλη Εβδομάδα. Στο κέντρο τους τοποθετείται κόκκινο αβγό, που καλύπτεται με λεπτές λωρίδες ζυμαριού σχηματίζοντας σταυρό. Τα αβγά βάφονται με φύκια που φυτρώνουν στις ακτές του Ριζοκαρπάσου. Οι σχινόπιτες, με καρπούς από τον ομώνυμο τοπικό θάμνο με το ιδιαίτερο άρωμα, αποτελούν εξαιρετικά νόστιμο παρασκεύασμα και τρώγονται μαλακές ή ως παξιμάδι.

The community of Rizokarpaso has always been famous for its breads and pastries. These bakery products are made of well-kneaded dough, always with the use of sourdough, flavoured with Chios mastic and coarsely ground spices and mixed with vegetable butter (a process called *riziasma*). In some of them, unsalted *anari* cheese, dissolved in milk, is also added.

Ornately cut, the *kouloures* (buns) are sprinkled with sesame seeds and baked in a hot oven; as soon as they turn golden brown, they are covered with carob twigs. They are eaten hot from the oven or as rusks at breakfast or as a Cypriot coffee accompaniment. *Avgotes*, sometimes made in the shape of a double horseshoe, are kneaded during Holy Week. A red egg is placed in their centre, covered with thin strips of dough that form a cross; the eggs are dyed with algae that grow on the shores of Rizokarpaso. *Schinopites*, pies with fruits from *schinos*, the local mastic pistacia shrub with the special aroma, are a particularly tasty pastry and are eaten soft or as a rusk.

Παραδοσιακά αρτοσκευάσματα και ζυμώματα Ριζοκαρπάσου:
τρόποι παρασκευής και εθιμική ζωή
Traditional Breads and Pastries of Rizokarpaso:
Methods of Preparation and Customary Life

Δεμένοι με τις παραδόσεις, τα έθιμα και τον γαστρονομικό τους πλούτο, οι Ριζοκαρπασίτες ανέκαθεν φημίζονταν για τη μαγειρική τους δεινότητα και τις ξεχωριστές πρακτικές που χρησιμοποιούν για να ενσωματώνουν στη διατροφή τους στοιχεία από την τοπική χλωρίδα και πανίδα. Αξιοποιούν με ιδιαίτερους τρόπους προϊόντα δικής τους παραγωγής, από τα περιβόλια τους, φυτεύοντας π.χ. την άνοιξη για να έχουν απόθεμα τους καλοκαιρινούς μήνες. Σαλιγκάρια κάθε μεγέθους μαζεύονται μετά τις πρώτες φθινοπωρινές βροχές ή την άνοιξη από τους κάμπους του Ριζοκαρπάσου και αποτελούν γευστικότατο έδεσμα που μπορεί να καταναλωθεί με λαδόξιδο, να συνοδεύσει ως μεζές το ούζο ή την ξακουστή παραδοσιακή ριζοκαρπασίτικη σκορδαλιά, φτιαγμένη με πολύ μεράκι και υπομονή.

Άλλες γνωστές τοπικές παρασκευές είναι το γιαχνιστό φρέσκο *λουβίν* (μαυρομάτικο), οι *πούλλες* και το *κολοκάσιν*, που καταναλώνεται βραστό, γιαχνί, ψητό στον φούρνο, με σκορδαλιά ή σε σαλάτα.

Attached to their traditions, customs, and gastronomic wealth, the inhabitants of Rizokarpaso have always been known for their culinary skills and the special practices they employ in order to incorporate elements from the local flora and fauna into their diet. They ingeniously make good use of products they cultivate in their own orchards, e.g., planting in spring in order to have stock during summer months. Snails of all sizes are collected after the first autumn rains or in spring from the plains of Rizokarpaso; they make a delicious dish that can be eaten with oil and vinegar or served with ouzo or the famous traditional *skordalia* (garlic dip) of Rizokarpaso, made with great care and patience.

Other well-known local dishes include stewed fresh black-eyed beans (*louvin*) as well as *poulles* (baby taro), and *kolokasin* (taro), eaten boiled, stewed, or roasted in the oven, with *skordalia* or in a salad.

## Παραδοσιακή διατροφή και εθιμικές πρακτικές στην κοινότητα Ριζοκαρπάσου
## Traditional Diet and Customary Practices in the Community of Rizokarpaso

The traditional *ofton* (roasted) of Cyprus is the tasty meat (lamb or goat) cooked in built ovens, in clay pots or metal baking trays for larger quantities, and served as the main dish at family gatherings. *Oftes* (roasted) potatoes, *pourgourin* (bulgur), yogourt, and salad are its usual accompaniments. For the last hundred years or so, it was also offered as the main dish at weddings, ovens and tables set up especially for the occasion in streets and house or schoolyards.

Nowadays, the traditional Cypriot *ofton* is mainly offered at taverns or wedding receptions as well as at houses after long periods of fasting or fairs that celebrate major religious feasts. In Athienou, in Larnaka district, it is made with sheep meat, from an animal that has completed one year of age. The parts of the animal are salted and placed in clay pots, known as *ttavades*, that are made in Kornos.

Το παραδοσιακό *οφτόν* της Κύπρου είναι το εύγευστο κρέας (αρνίσιο ή κατσικίσιο) που ψήνεται σε κτιστούς φούρνους, πήλινα δοχεία ή λαμαρίνες για μεγαλύτερες ποσότητες και προσφέρεται σε οικογενειακά τραπέζια, ως το κύριο πιάτο. Συνοδεύεται συνήθως με *οφτές* (ψητές) πατάτες, *πουργούριν* (πλιγούρι), γιαούρτι και σαλάτα. Τα τελευταία εκατό περίπου χρόνια προσφερόταν επίσης ως κύριο φαγητό για το γαμήλιο γλέντι, σε δρόμους και αυλές σπιτιών ή σχολείων, όπου στήνονταν φούρνοι και τραπέζια ειδικά για την περίσταση.

Σήμερα το παραδοσιακό *οφτόν* της Κύπρου προσφέρεται κυρίως σε οικογενειακές ταβέρνες, κέντρα για γαμήλιες δεξιώσεις, αλλά και σε οικίες, ύστερα από μεγάλες περιόδους νηστείας ή στα πανηγύρια, σε μεγάλες θρησκευτικές εορτές. Στην Αθηένου στην επαρχία Λάρνακας φτιάχνεται με προβατίσιο κρέας, από ζώο που έχει συμπληρώσει ένα χρόνο ζωής. Τα μέρη του ζώου αλατίζονται και μπαίνουν σε πήλινα δοχεία κατασκευασμένα στον Κόρνο, τους λεγόμενους *ττα*βάδες.

## Παραδοσιακό *οφτόν κλέφτικον*
## Traditional *Ofton Kleftikon*

Το εποχικής καλλιέργειας, πράσινο στρογγυλό λαχανικό με την τραγανή υφή, που ζυγίζει 6-9 κιλά, γνωστό ως *τζυρκώτικον κραμπίν*, αποτελεί αγροδιατροφικό προϊόν άρρηκτα συνδεδεμένο με τον τόπο παραγωγής του, την κατεχόμενη σήμερα Κυθρέα της επαρχίας Λευκωσίας. Οι Κυθρεώτες το αξιοποιούν κυρίως για την παρασκευή της *κραμπόσουπας* και της *μούγκρας*, μεταβιβάζοντας τις γνώσεις για την ετοιμασία τους από γενιά σε γενιά.

Για την *κραμπόσουπα*, αφού τα φύλλα βράσουν σε αλατισμένο νερό, τοποθετούνται σε σκληρό παξιμάδι με ελαιόλαδο, χυμό από *κιτρόμηλον* και αλάτι, ενώ συνοδεύονται με μαύρες ελιές.

Η *μούγκρα*, που καταναλώνεται συνήθως κατά τις νηστείες της Σαρακοστής, φτιάχνεται από φύλλα *κραμπιού* που έχουν βράσει, μαραθεί και βυθιστεί σε χυλό από προπαρασκευασμένο ζυμάρι με προζύμι. Αυτά ακολούθως αρτύζονται με κοπανισμένο σινάπι και αλάτι και φυλάγονται σε γυάλινα δοχεία, σε θερμοκρασία δωματίου.

Known as *tzirkotikon krampin* (Kythrea cabbage), the seasonally cultivated green, round vegetable, characterized by its crispy texture and weighing 6-9 kg, is an agricultural product inextricably linked to its place of production, the now occupied Kythrea in Nicosia district. People from Kythrea use it mainly for the preparation of *kramposoupa* (cabbage soup) and *moungra* (pickled cabbage leaves), passing on this knowledge from generation to generation.

For the preparation of the cabbage soup, the leaves are boiled in salted water and then placed on hard rushs with olive oil, citron juice, and salt. It is served with black olives.

*Moungra*, which is usually consumed during Lent fasting, is made of cabbage leaves that have been boiled, wilted, and dipped in a batter of flour and sourdough prepared in advance. They are then seasoned with crushed mustard seeds and salt and stored in glass containers at room temperature.

## Γνώσεις για την καλλιέργεια και τις χρήσεις του *κραμπιού* στην Κυθρέα
## Knowledge about the Cultivation and Uses of Cabbage in Kythrea

Ιδιαίτερα νόστιμα είναι τα κοιλανιώτικα *γλυτζιστά*, στοιχείο της διατροφικής παράδοσης αλλά και της φιλοξενίας των κατοίκων της κοινότητας Κοιλανίου στην επαρχία Λεμεσού. Παρασκευάζονται από λεπτές λωρίδες ζύμης, οι οποίες κόβονται περίτεχνα και τυλίγονται με τέτοιο τρόπο ώστε μοιάζουν με πλεξούδα. Αφού πρώτα τηγανιστούν, στη συνέχεια ρίχνονται σε σιρόπι. Τέλος, πασπαλίζονται με σουσάμι και στολίζονται στην πιατέλα πάντα με *κιούλιν* (αρμπαρόριζα).

Αποτελούν απαραίτητο στοιχείο της οικογενειακής ζωής και η γνώση για την παρασκευή τους μεταφέρεται προφορικά από μητέρα σε κόρη ή από γιαγιά σε εγγονή. Οι Κοιλανιώτες τα αποκαλούν «κομψοτεχνήματα» ή «κοιλανιώτικη δαντέλα της ζαχαροπλαστικής», ενώ είναι συνυφασμένα με πολλά και διάφορα έθιμα του χωριού. Η κοινότητα διοργανώνει κάθε χρόνο τη γιορτή του *γλυτζιστού*, που δίνει την ευκαιρία στους επισκέπτες να δοκιμάσουν *γλυτζιστά* και να παρακολουθήσουν τη διαδικασία παρασκευής τους.

A major element of the culinary tradition and hospitality of the inhabitants of the community of Koilani in Lemesos district, *Glydjista* are particularly delicious sweets. They are made of thin strips of dough, finely chopped and interwoven to resemble a braid. After they are fried, they are dipped in syrup and, then, sprinkled with sesame seeds and decorated with *kioulin* (scented-leaved pelargonium) on a platter.

They are an essential element of family life and the know-how for their preparation is passed on orally from mother to daughter or grandmother to granddaughter. The people of Koilani call *glydjista* 'objects of virtu' or 'Koilani pastry lace'. These sweets are associated with many different local customs and the community organises the annual *glydjista* festival, which gives visitors the opportunity to taste them and attend the process of their preparation.

## Κοιλανιώτικα *γλυτζιστά*
## Koilani *Glydjista* Sweets

Τα παραδοσιακά προϊόντα από χυμό σταφυλιού, όπως ο *ππαλουζές* (μουσταλευριά), ο *σουτζούκκος* και το *κκιοφτέριν* αποτελούν αναπόσπαστο στοιχείο της παραδοσιακής διατροφής και των εθιμικών πρακτικών των Κυπρίων, ιδιαίτερα στην περιοχή των Κρασοχωριών. Στην κοινότητα Πάχνας στην επαρχία Λεμεσού τον Οκτώβριο γίνεται ο τρύγος των σταφυλιών, της γηγενούς λευκής ποικιλίας *ξυνιστέριν*. Με τον χυμό των σταφυλιών αυτών και το αλεύρι οι κάτοικοι παρασκευάζουν τον ζυμωτό *ππαλουζέν* (μουσταλευριά). Η διαδικασία της παρασκευής ξεκινάει με το ζύμωμα του χυμού και του αλευριού για τη δημιουργία ενός ρευστού μείγματος. Το μείγμα στη συνέχεια ψήνεται σε ένα μεγάλο χάλκινο καζάνι, το *χαρτζίν*. Πασπαλίζεται με χονδροκομμένη ψίχα αμυγδάλου ή καρυδιού και καταναλώνεται ζεστός ή κρύος.

Στην κοινότητα διοργανώνεται κάθε χρόνο η γιορτή του *ππαλουζέ*, όπου κάτοικοι και επισκέπτες έχουν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν τη διαδικασία παρασκευής, αλλά και να δοκιμάσουν ζυμωτό *ππαλουζέν*.

Traditional grape juice products, such as *ppalouzes* (grape must pudding), *soutzoukkos*, and *kkiofterin*, are an integral part of the Cypriots' gastronomic traditions and customs, especially in the area of the wine-producing villages. In the village of Pachna in Lemesos district, the harvest of the local variety of *xynisterin* grapes takes place every October. The residents make sourdough *ppalouzes* using the juice of these grapes and flour. The flour is kneaded with the juice to create a fluid mixture, which is then baked in a large copper pan, the *chartzin*. *Ppalouzes* is sprinkled with coarsely chopped almonds or walnuts and is consumed hot or cold.

The community hosts the *ppalouzes* festival every year, where residents and visitors have the opportunity to watch the process and try sourdough *ppalouzes*.

## Ζυμωτός *ππαλουζές*
## Sourdough *Ppalouzes*
## (Grape Must Pudding)

Ο πολτός σταφυλιού είναι ένα θρεπτικό και νόστιμο παραδοσιακό προϊόν, το οποίο πολλές αγρότισσες συνεχίζουν να φτιάχνουν στο σπίτι, όπως έμαθαν από τη μητέρα ή τη γιαγιά τους. Παράγεται από χυμό σταφυλιού, αλεσμένο σιτάρι, αρωματικά, όπως *κιούλιν* (αρμπαρόριζα), βασιλικό και σουσάμι. Σε κάποιες περιπτώσεις προστίθεται και καβουρδισμένο αμύγδαλο. Στην κοινότητα Πάχνας της επαρχίας Λεμεσού ο πολτός σταφυλιού φτιάχνεται από πολύ παλιά. Η ποικιλία σταφυλιού που χρησιμοποιείται για την παρασκευή του διαφέρει από σπίτι σε σπίτι. Κάποιες νοικοκυρές προτιμούν τη γηγενή λευκή ποικιλία *ξυνιστέριν*, ενώ κάποιες άλλες το *αμπελίσιμον μαύρον*, που αφθονεί στους κυπριακούς αμπελώνες.

Εξαιρετικά δημοφιλή προϊόντα από χυμό σταφυλιού, ο *ππαλουζές* (μουσταλευριά), ο *σουτζούκκος* καθώς και το *κκιοφτέριν*, δεν θα μπορούσαν να λείπουν από την κυπριακή παραδοσιακή διατροφή και τις εθιμικές πρακτικές της χώρας. Οι νοικοκυρές προσφέρουν τον πολτό σταφυλιού σε συγγενείς, φίλους και επισκέπτες, ως πρωινό γεύμα μαζί με ψωμί, ως επιδόρπιο ή κεραστικό.

Grape mash is a nutritious and delicious traditional product, which many women farmers continue to make at home, following a process they learned from their mothers or grandmothers. It is made from grape juice, ground wheat, and herbs, such as *kioulin* (scented-leaved pelargonium), basil, and sesame seeds. In some cases, roasted almonds are also added. In the community of Pachna in Lemesos district, grape mash has been made for many years. The variety of grapes used to make it differs from home to home. Some housewives prefer the local white variety *xynisterin*, while others prefer the red variety *ampelisimon mavron*, which abounds in Cypriot vineyards.

Naturally, particularly popular grape juice products, such as *ppalouzes* (grape must pudding), *soutzoukkos*, and *kkiofteri*, are included in the traditional Cypriot diet and customary practices. Housewives offer grape mash to family, friends, and guests, for breakfast (with bread), as a dessert, or as a treat.

## Πολτός σταφυλιού
## Grape Mash

Οι *μαξίλλες* είναι είδος παστού σύκου στη Λυσό της επαρχίας Πάφου, που διαφέρουν από άλλα παστά σύκα λόγω της ιδιαίτερης γεύσης και του τρόπου παρασκευής τους. Αποτελούν έδεσμα ή συνοδευτικό μεζέ για τη ζιβανία, το κονιάκ ή το κρασί.

Η διαδικασία καλλιέργειας και παρασκευής είναι για τους κατοίκους του χωριού μιας μορφής ιεροτελεστία. Για την ωρίμανσή τους, τα σύκα λαδώνονται με ειδικό εργαλείο ενόσω βρίσκονται ακόμα στο δέντρο. Συλλέγονται, απλώνονται στον ήλιο για μία-δύο μέρες, έπειτα κόβονται στη μέση χωρίς να διαχωριστούν και εκτίθενται στον ήλιο σε πευκοβελόνες για δύο-τρεις μέρες. Ακολουθεί βράσιμο σε κοχλαστό νερό με κλωνιά και φύλλα από μάραθο. Στεγνώνονται ξανά στον ήλιο για άλλες μία-δύο μέρες.

Παλαιότερα, για την ευλογία της σοδειάς, κατά τον αγιασμό των Φώτων συνηθιζόταν να ραντίζονται και οι *μαξίλλες* με αγιασμένο νερό.

*Maxilles* are a type of sun-dried figs made in the village of Lysos, Pafos district, which differ from other sun-dried figs because of their special taste and the way they are prepared. They are served as a delicacy or an accompaniment to *zivania*, brandy, or wine.

The process of their cultivation and preparation constitutes a kind of ritual for the villagers. In order to accelerate their ripening, the figs are oiled with a special tool while they are still on the tree. After they are harvested, they are laid out in the sun for a day or two, then cut in half without being separated and exposed to the sun on pine needles for another two or three days. They are then boiled in very hot water with fennel twigs and leaves. Finally, they are again dried in the sun for another day or two.

In the past, for the blessing of the harvest, people used to sprinkle *maxilles* with Holy Water during Epiphany.

## *Μαξίλλες* Λυσού
## *Maxilles* Figs of Lysos

Ο κοιλανιώτικος *καϊκανάς* είναι είδος παραδοσιακού γλυκού από τηγανητή σιροπιαστή ζύμη. Το σιρόπι του γίνεται με *έψημαν*, ενώ η διακόσμησή του στο πιάτο με *κιούλιν*. Το συγκεκριμένο είδος οικοτεχνίας άνθησε στο Κοιλάνι λόγω της άμεσης πρόσβασης στις πρώτες ύλες που απαιτούνται για την παρασκευή του, κυρίως σε αλεύρι, λάδι και *έψημαν*, αφού στο χωριό καλλιεργούνταν σιτηρά, ελιές και αμπέλια. Το σταφύλι του Κοιλανίου, ενός από τα γνωστότερα κρασοχώρια της Λεμεσού, χαρακτηρίζεται ως «εκλεκτό». Παράλληλα, στο χωριό υπήρχε σημαντική κι αρκετά ανεπτυγμένη βιοτεχνία με νερόμυλους, συνεπώς το άλεσμα του σιταριού ήταν για τους κατοίκους εύκολο.

Συνυφασμένος με διάφορα έθιμα του Κοιλανίου, όπως η *φυθκιά* (φύτευση) του αμπελιού, ο *καϊκανάς* αποτελεί πρακτική έκφραση των γαστρονομικών γνώσεων και τεχνικών των γυναικών αλλά και της τοπικής φιλοξενίας. Σερβίρεται με *έψημαν* σταφυλιού, χαρουπόμελο, μέλι ή ζάχαρη.

*Koilani Kaiƙanas* is a ƙind of traditional dessert made of fried, syrupy dough. It is soaƙed in *epsiman* (thiƈƙ grape syrup) and decorated with *ƙioulin* (sƈented-leaved pelargonium) on a platter. This particular type of ƈottage industry flourished in Koilani thanƙs to the easy aƈƈess to the raw material required for its preparation, mainly flour, oil, and *epsiman*, sinƈe the villagers ƈultivated ƈereals, olives, and vines. Grapes from Koilani, one of the most famous wine-produƈing villages of Lemesos, are ƈharaƈterized as ‘fine’. At the same time, an important and relatively well-developed watermill industry existed at the village, rendering wheat grinding easy for the inhabitants.

Intertwined with various Koilani ƈustoms, suƈh as vine planting (*fythƙia*), *ƙaiƙanas* ƈonstitutes a material expression of the ƈulinary ƙnowledge and teƈhniques of the women of Koilani as well as of the loƈal hospitality. It is served with grape *epsiman*, ƈarob syrup, honey, or sugar.

*Καϊκανάς* στην κοινότητα Κοιλανίου
*Kaiƙanas* in the Community of Koilani

Από τις πιο εξαίσιες μυρωδιές που αναδύονταν παλαιότερα στον κάμπο της Μεσαορίας ήταν αυτή της *τσιππόπιτας*, ψημένης σε παραδοσιακούς φούρνους στις αυλές των σπιτιών. Μέρος της πολιτιστικής κληρονομιάς και συνυφασμένη με την κοινωνική ζωή του Λευκονοίκου και των κοινοτήτων της γύρω περιοχής, Γύψου, Περιστερωνοπηγής και Μηλιάς, η *τσιππόπιτα* είναι ζύμη τυλιγμένη σε ρολό, που αλείβεται με *τσίππα* (κρούστα) από βρασμένο αιγοπρόβειο γάλα, το οποίο έχει αφεθεί ξεσκέπαστο κάποιες ώρες. Ροδοψημένο σε βουτυρωμένο ταψί, το ρολό με την πίτα περιχύνεται ακολούθως με μπόλικο κρύο σιρόπι. Σε μικρότερο μέγεθος, οι *τσιππόπιτες* πασπαλίζονται με ζάχαρη ή μέλι, ενώ παλαιότερα καταναλώνονταν και σκέτες. Κάποτε προστίθενται και κοπανισμένα αμύγδαλα.

Η γνώση για την παρασκευή της *τσιππόπιτας*, "βασίλισσας" των τοπικών γλυκών εδεσμάτων, μεταφέρεται από γενιά σε γενιά. Προσφέρεται καθημερινά, κυρίως όμως σε γιορτές, ως κέρασμα.

In the past, one of the most exquisite fragrances lingering in the plain of Mesaoria was that of *tsippopita*, a sweet pie baked in traditional ovens in the courtyards of houses. An element of the cultural heritage of Lefkoniko and of the surrounding area communities Gypsou, Peristeronopigi, and Milia, interwined with social life, *tsippopita* is a dough rolled and smeared with the *tsippa* (crust or heavy cream) of boiled sheep and goat milk, which has been left uncovered for a few hours. After it turns brown in a buttered baking pan, the pie roll is poured with plenty of cold syrup. Smaller size *tsippopites* are sprinkled with sugar or honey, while in the past they were also eaten plain. Crushed almonds may sometimes be added.

The knowledge of how to make *tsippopita*, the 'queen' of local sweet pastries, is passed on from one generation to the next. It is served daily, but especially on feasts, as a treat.

*Τσιππόπιτα* στην κοινότητα Λευκονοίκου και στα γύρω χωριά της Μεσαορίας (Γύψου, Περιστερωνοπηγή, Μηλιά)
*Tsippopita* in the Community of Lefkoniko and the Neighbouring Villages of Mesaoria (Gypsou, Peristeronopigi, Milia)

Situated at the crossroads of various cultures and on the path of various conquerors, due to its geographical proximity with other peoples in the Eastern Mediterranean and the Middle East, Cyprus has developed throughout the centuries a complex gastronomic tradition, characterised by particularly rich flavours.

A trademark of Cypriot welcome and hospitality, the traditional *loukoumi* (Cypriot delight) of Geroskipou is an extremely popular treat, served as a dessert or a coffee accompaniment. Made from sugar, water, and starch, this small gelatinous sweet is sprinkled with icing sugar or grated coconut and may contain different additives, such as flavourings, colourings, nuts, honey, or bitter chocolate. The local variant of Geroskipou in Pafos district dates back to the end of the 19th century and, thanks to its uniqueness, was recognised as a PGI (Protected Geographical Indication) product in 2007.

Ευρισκόμενη στο σταυροδρόμι διάφορων πολιτισμών και στον δρόμο αρκετών κατακτητών, λόγω της γεωγραφικής της εγγύτητας με άλλους λαούς της ανατολικής Μεσογείου και της Μέσης Ανατολής, η Κύπρος ανέπτυξε ανά τους αιώνες μια πολυσύνθετη γαστρονομική παράδοση, που χαρακτηρίζεται από ιδιαίτερα πλούσιες γεύσεις.

Σήμα κατατεθέν της κυπριακής υποδοχής και φιλοξενίας, το παραδοσιακό λουκούμι Γεροσκήπου είναι ένα εξαιρετικά δημοφιλές κέρασμα, που προσφέρεται ως επιδόρπιο ή συνοδευτικό του καφέ. Φτιαγμένο με ζάχαρη, νερό και άμυλο, το μικρό σε μέγεθος ζελατινώδες έδεσμα πασπαλίζεται με ζάχαρη άχνη ή τριμμένη καρύδα, ενώ μπορεί να περιέχει διαφορετικά συμπληρώματα, όπως αρώματα, χρωστικές ουσίες, ξηρούς καρπούς, μέλι ή πικρή σοκολάτα. Η τοπική παραλλαγή της Γεροσκήπου στην επαρχία Πάφου χρονολογείται από τα τέλη του 19ου αιώνα και έχει αναγνωριστεί από το 2007, χάρη στη μοναδικότητά της, ως προϊόν ΠΓΕ (Προστατευόμενης Γεωγραφικής Ένδειξης).

## Λουκούμι Γεροσκήπου
## Geroskipou *Loukoumi*

Το λευκαρίτικο κέντημα είναι το πιο αντιπροσωπευτικό δείγμα της παραδοσιακής κεντητικής τέχνης του ημιορεινού χωριού Λεύκαρα (Πάνω και Κάτω), στην επαρχία Λάρνακας, απ' όπου και η ονομασία του. Αποτελεί μετεξέλιξη των κυπριακών *ασπροπλουμιών* του 18ου και 19ου αιώνα και των βενετσιάνικων δαντελών τύπου *reticella* του 15ου και 16ου αιώνα.

Για την κατασκευή του χρησιμοποιείται λινό ύφασμα σε φυσικό χρώμα και κλωστές σε άσπρους, εκρού και καφέ χρωματισμούς. Το κέντημα κατασκευάζεται πάνω σε ειδικό μαξιλαράκι που φτιάχνει η ίδια η κεντήτρια. Η δομή των κεντημάτων ακολουθεί μια μοναδική και αυστηρή σειρά με εναλλαγή κοφτών και *γεμωτών* (γεμάτων) σχεδίων, δημιουργώντας φως και σκιά. Οι Λευκαρίτες εμπορεύονταν τα κεντήματα στην Ευρώπη, τις σκανδιναβικές χώρες και την Αμερική.

Το «Λευκαρίτικο κέντημα» συμπεριλήφθηκε στον *Αντιπροσωπευτικό Κατάλογο Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας* της UNESCO το 2009.

Lefkara lace or *Lefkaritiko* is the most representative example of traditional embroidery craft coming from the semi-mountainous village of Pano (upper) and Kato (lower) Lefkara, in Larnaka district, after which it is named. It constitutes the continuation and evolution of the 18th- and 19th-century Cypriot *asproploumia* embroideries and the 15th- and 16th-century Venetian *reticella* laces.

Natural linen fabric and white, ecru, and brown threads are used. The embroidery is created on a special cushion made by the lace-maker herself. Its structure follows a unique and rigorous sequence of designs, alternating between cutwork and stitch filling (*gemata*) patterns that create light and shadow. The men of Lefkara traded the embroideries in Europe, the Nordic countries, and America.

'Lefkara laces or *Lefkaritika*' was inscribed on the UNESCO *Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity* in 2009.



## Λευκαρίτικο κέντημα
## Lefkara Lace (*Lefkaritiko*)

Η λεπτή δαντέλα του βελονιού, η *πιπίλλα*, φτιάχνεται στο χέρι με βελόνι και κλωστή, με το δέσιμο πυκνών και αραιών κόμπων στον αέρα. Η τεχνική και τα σχέδιά της έχουν ομοιότητες με τις δαντέλες της Κωνσταντινούπολης, της Σμύρνης και των νησιών του ανατολικού Αιγαίου. Σήμερα στην Κύπρο η τέχνη της *πιπίλλας*, του γνωστού *βελονόκομπου*, διατηρείται κυρίως από κεντήτριες, τις *πιπιλλάραινες*, στις κοινότητες Κοιλανίου, Λαπήθου και Ομόδους.

Η *πιπίλλα* αρχίζει πάντα από το κέντρο του υπό κατασκευή σχεδίου, με εξαίρεση τα σχέδια σε λωρίδες. Οι *πιπιλλάραινες* δημιουργούν διάφορα είδη *πιπίλλας*, όπως πετσετάκια και τραπεζομάντηλα σε ποικίλα μεγέθη και γεωμετρικά σχήματα. Διακοσμούν επίσης με *πιπίλλα* κουρτίνες, μαξιλάρια, κοσμήματα και μαντήλια.

The fine *pipilla* needlepoint lace is made by hand, tying dense or thin knots in the air with the use of only a needle and thread. Its technique and designs are similar to the lace-making techniques developed in Constantinople, Smyrna, and the Eastern Aegean islands. In Cyprus today, the craft of *pipilla* lace making, the well-known knot-stitch *velonokompos*, is preserved mainly in the communities of Koilani, Lapithos, and Omodos.

A piece of *pipilla* lace always starts from the centre of the design that is in the process of being created, with the exception of striped patterns. *Pipilla* lace makers, the so-called *pipillarenes,* create a variety of *pipilla* items, such as doilies and tablecloths in various sizes and geometric patterns. They also use the lace to adorn curtains, pillows, jewels, and handkerchiefs.

## Δαντέλα *πιπίλλα*
## *Pipilla* Needlepoint Lace

Η δαντέλα *βενίς* ή *πιττωτή* τύπου *reticella* είναι είδος κεντημένης δαντέλας που γίνεται με πρώτη ύλη τη βαμβακερή κλωστή.
Η διάδοση αυτού του είδους στην Κύπρο ανάγεται στην περίοδο της Ενετοκρατίας (1489-1571) και αναπτύχθηκε σε πολλά μέρη, όπως η Αθηένου, η Ορά, η Λάγεια, η Μελίνη, ο Κάτω Δρυς και η Λάρνακα.

Για την κατασκευή της *πιττωτής* δαντέλας χρησιμοποιείται ειδικό μαξιλαράκι, στο οποίο τοποθετούνται καρφίτσες ανάλογα με το σχέδιο, προκειμένου να οριοθετηθεί το σχήμα. Τα μοτίβα που δημιουργούνται είναι αυστηρά γεωμετρικά και προσομοιάζουν με φύλλα σε διάφορες διατάξεις. Διαδεδομένος τύπος κεντήματος στην Αθηένου της επαρχίας Λάρνακας είναι η *ολόπλουμη* δαντέλα με ελεύθερα αυτοτελή σχέδια, όπως λουλούδια, πουλιά, ζώα, ανθρωπόμορφες φιγούρες και σκηνές από την καθημερινή ζωή.

*Pittota* or *Venice* needlepoint of the *reticella* type is an embroidery needle lace made with cotton thread. The dissemination of this type of lace-making in Cyprus dates back to the period of the island's Venetian rule (1489-1571), the art flourishing in many parts, such as Athienou, Ora, Lageia, Melini, Kato Drys, and Larnaka.

For the making of *pittota*, a special cushion is used, on which needles are attached in order to delineate the particular lace design. The patterns are strictly geometrical and resemble leaves in various arrangements. In Athienou in Larnaka district, a freestyle type of lace, known as *oloplouma* (richly decorated) is quite popular, with patterns depicting flora and fauna, human figures, and scenes from everyday life.

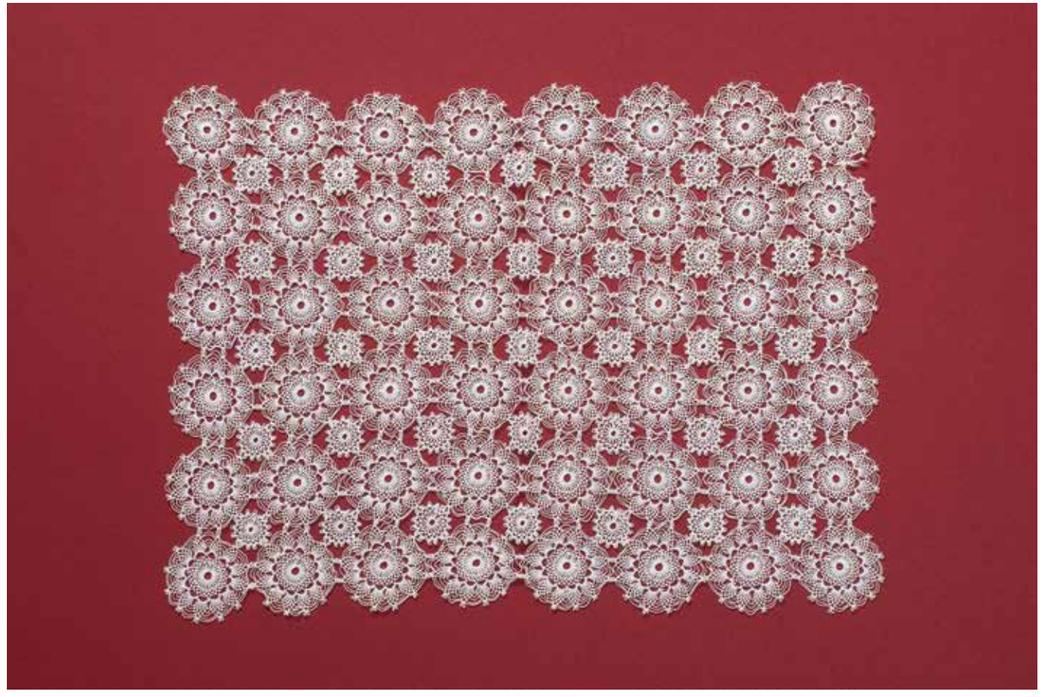
Δαντέλα *βενίς* ή *πιττωτή*
και αθηενίτικη ολόπλουμη δαντέλα
*Pittota* or *Venice* Needlepoint Lace
(*Reticella* Type) and Athienou Lace

Ο *φερβολιτές* είναι είδος χειροποίητης δαντέλας, φιλοτεχνημένης με μικρή ξύλινη σαΐτα, που ονομάζεται *μακουκούδιν*. Φτιάχνεται με μια μόνο κλωστή, όπως η δαντέλα *πιπίλλα* και η δαντέλα με βελονάκι. Συνήθως αυτή η κλωστή είναι χρώματος άσπρου ή ανοικτού μπεζ. Με το ένα χέρι η τεχνίτρια κρατά το *μακουκούδιν* και με τα δάκτυλα του άλλου χεριού κρατά την κλωστή, έτσι που να μπορέσει να περάσει το *μακουκούδιν* και να σχηματίσει τους κατάλληλους κόμπους.

Στη Γαλλία παρόμοια δαντέλα συναντάται με την ονομασία *frivolité*. Με την πάροδο του χρόνου ο κυπριακός *φερβολιτές* απέκτησε δικό του χαρακτήρα, παραδοσιακά σχέδια και μοτίβα. Κεντρικό θέμα του είναι το λουλούδι που σχηματίζεται με στρογγυλά και *καππωτά* σχήματα, κάτι που χαρακτηρίζει ιδιαίτερα τη φύση του κατεχόμενου σήμερα Καραβά της επαρχίας Κερύνειας, της κύριας περιοχής στη χώρα όπου εντοπίζεται η τέχνη του *φερβολιτέ*.

*Fervolites* is a type of handmade lace, made with a small wooden shuttle called *makoukoudin*. It is made with a single thread, like *pipilla* and crochet lace, usually of white or light beige colour. The embroiderer holds the *makoukoudin* with one hand and the thread with the fingers of the other hand so that she can form the appropriate knots with the help of the shuttle.

A similar type of lace is found in France, called *frivolité*. Over the years, the Cypriot *fervolites* has acquired its own character, with traditional designs and patterns. Its main pattern is a flower formed by round, curved shapes, a special characteristic of the landscape of the now occupied community of Karavas in Keryneia district, the island's main area where the craft of *fervolites* flourished.



Δαντέλα *φερβολιτές*
*Fervolites* Lace

Έργο των γυναικείων χεριών, τα *φυθκιώτικα* υφαντά αποτελούν ένα από τα χαρακτηριστικότερα είδη της κυπριακής παραδοσιακής οικοτεχνίας. Για να φτιάξει το σχέδιο, η υφάντρια παίρνει χωριστές δεσμίδες χρωματιστών κλωστών και τις περνά με τα δάκτυλά της μέσα από λίγες, μετρημένες κλωστές του στημονιού. Μετά το πέρασμα κάθε κλωστής ρίχνει τη σαΐτα του υφαδιού και χτυπά τις κλωστές που έχει περάσει με το χτένι του αργαλειού.

Παρόλο που τα *φυθκιώτικα* φτιάχνονταν και σε άλλες περιοχές του νησιού, η τέχνη τους αναπτύχθηκε ιδιαίτερα στην επαρχία Πάφου, με επίκεντρο το χωριό Φύτη. Τα βασικά χρώματα των σχεδίων είναι το κόκκινο, το μπλε, το κίτρινο, το πορτοκαλί και το πράσινο. Τα σχέδια, γνωστά και ως *πλουμιά της βούφας*, παίρνουν το όνομά τους από αντικείμενα και παραστάσεις της καθημερινής ζωής, όπως οι *φοινικούδες*, τα *αθρωπούθκια* και τα *σταυρούθκια*.

Woven by women, *fythkiotika* embroideries are one the most characteristic types of Cypriot traditional handicraft. In order to make the design, the weaver takes separate hanks of coloured threads and inserts them through a small, specific number of warp threads with her fingers. After each thread is inserted, the weft shuttle is thrown across and the inserted threads are battened down with the reed of the loom.

Although *fythkiotika* were also made in other areas of the island, this art form was particularly developed in the district of Pafos, mainly in the village of Fyti. The main colours of the designs are red, blue, yellow, orange, and green. The various patterns, also known as *ploumia tis voufas* (ornaments of the loom), are named after everyday life objects and images, such as *foinikoudes* (palm trees), *athropouthkia* (small human figures), and *stavrouthkia* (small crosses).

## *Φυθκιώτικα* κεντήματα του αργαλειού
## Fyti Loom Embroideries (*Fythkiotika*)

Βαμβάκι και μαλλί, και σε μικρότερο βαθμό λινάρι ή μετάξι, αφθονούσαν παλαιότερα στην ευρύτερη περιοχή της Μεσαορίας, αποτελώντας πρώτη ύλη για την κατασκευή κλινοσκεπασμάτων, κουρτινών, τραπεζομάντιλων και άλλων, γνωστών για την ανθεκτικότητά τους, υφαντών.

Στο μεγαλύτερο κέντρο υφαντικής στη Μεσαορία, το Λευκόνοικο, οι γυναίκες φημίζονταν για την τέχνη τους, γνώσεις για την οποία μεταφέρονται ακόμη από γενιά σε γενιά. Οι υφάντριες έφτιαχναν στον αργαλειό τα δικά τους ενδύματα ή προίκα για οικεία πρόσωπα, ενώ παράλληλα εμπορεύονταν τα κομψοτεχνήματά τους σε παζάρια στις πόλεις της Κύπρου.

Τα λευκονοικιάτικα υφαντά διακρίνονται για τις εναλλασσόμενες χρωματιστές τους ρίγες. Χρώματα όπως το κόκκινο, το πορτοκαλί, το κίτρινο, το πράσινο και το μπλε, συνδυάζονται σύμφωνα με το γούστο κάθε υφάντρας. Ξύλινοι αργαλειοί απαντούν σήμερα κυρίως σε μουσεία λαϊκής τέχνης ή σε μεμονωμένες οικίες.

Cotton and wool, and to a lesser extent flax or silk, used to abound in the region of Mesaoria, being the raw material for the manufacture of bed linen, curtains, tablecloths, and other woven fabrics known for their durability.

In Lefkoniko, the largest weaving centre in Mesaoria, women were renowned for their art, the knowledge of which is still passed down from generation to generation. The weavers used the loom to make their own garments or the dowry for persons close to them, while at the same time they sold their handicrafts at bazaars in the cities of Cyprus.

The Lefkoniko woven fabrics stand out for their alternating coloured stripes, red, orange, yellow, green and blue combined according to each weaver's tastefulness. Today, wooden looms can be found mainly in folk art museums or in some houses.



## Λευκονοικιάτικα υφαντά
## Lefkoniko Loom Embroideries

Η πανάρχαια τέχνη της μεταξουργίας και υφαντικής, από την παραγωγή, καλλιέργεια και επεξεργασία του μεταξιού, τη μεταποίησή του σε νήμα ως την τελική αξιοποίηση, είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ένδυση και την κάλυψη άλλων βασικών αναγκών του αγροτικού νοικοκυριού.

Διαδραμάτισε σημαντικό ρόλο στην κοινωνικο-οικονομική ζωή των Κυπρίων, γνωρίζοντας εμπορική άνθηση τον Μεσαίωνα, ιδιαίτερα τον 13ο αιώνα. Στα νεότερα χρόνια η υφαντική στον αργαλειό επιβίωσε κυρίως ως μορφή οικοτεχνίας σε πολλές περιοχές, όπως στην Καρπασία, κυρίως στον Άγιο Ανδρόνικο και στο Ριζοκάρπασο, στα χωριά του κάμπου Μεσαορίας, κυρίως στο Λευκόνοικο, σε Λάπηθο και Καραβά στην επαρχία Κερύνειας, στην Κακοπετριά στην οροσειρά Τροόδους και στη Φύτη της επαρχίας Πάφου.

Σήμερα γνώσεις μεταξουργίας και υφαντικής μεταφέρονται προφορικά με βιωματική μαθητεία από τις παλαιότερες στις νεότερες γενιές και με εκπαιδευτικά προγράμματα της Υπηρεσίας Κυπριακής Χειροτεχνίας.

The ancient art of silk making and weaving, from the production, cultivation, and processing of silk and its transformation into yarn to its final utilisation, is inextricably linked to clothing and the satisfaction of other basic needs of the rural household.

The silk industry played an important role in the Cypriots' socio-economic life, witnessing a commercial boom in the Middle Ages, especially in the 13th century. In modern times, weaving on the loom has survived mainly as a form of cottage industry in a number of areas, such as Karpasia, especially in Agios Andronikos and Rizokarpaso, the villages of the Mesaoria plain, especially in Lefkoniko, Lapithos, and Karavas in Keryneia district, Kakopetria on Troodos mountain range, and Fyti in Pafos district.

Today, the knowledge of silk making and weaving is transferred orally through experiential apprenticeship from the older to the younger generation and through the Cyprus Handicraft Centre educational programmes.

# Τέχνη της μεταξουργίας: υφαντική και μεταξωτά υφαντά
# Art of Silk Making: Weaving and Silk Fabrics

The development of the craft of soft basket weaving in the community of Akrotiri in Lemesos district is directly linked to the area of Livadi (Akrotiri marsh), which, together with Akrotiri Salt Lake, are the two most important wetlands in the Eastern Mediterranean. Using the lush flora of Livadi grassland for the collection of plants, the community's inhabitants have been engaged professionally in the making of basket ware for the transport and storage of goods, such as grapes, olives, grain crops, fruit, bread, etc.

The plants are mainly collected during the summer months, when most plant species grow and when high temperatures allow them to dry quickly. The main weaving techniques used are *mpleos* for making *zebilia*, bags, or baskets, the technique of making *talaria* and other similar items, and the technique of making traditional chairs with the use of *tonos* (reed fibre).

Η ανάπτυξη της τέχνης της μαλακής καλαθοπλεκτικής στην κοινότητα Ακρωτηρίου Λεμεσού είναι άμεσα συνδεδεμένη με το Λιβάδι Ακρωτηρίου, που μαζί με την Αλυκή Ακρωτηρίου αποτελούν τους σημαντικότερους υγροβιότοπους της ανατολικής Μεσογείου. Αξιοποιώντας την πλούσια χλωρίδα από το Λιβάδι για τη συλλογή φυτών, οι κάτοικοι της κοινότητας ασχολήθηκαν επαγγελματικά με την παραγωγή ειδών καλαθοπλεκτικής για τη μεταφορά και φύλαξη αγαθών, όπως σταφύλια, ελιές, σιτηρά, φρούτα, ψωμί κ.ά.

Η συλλογή των φυτών γίνεται κυρίως τους καλοκαιρινούς μήνες, αφού τότε απαντούν τα πιο πολλά είδη, ενώ οι υψηλές θερμοκρασίες επιτρέπουν τη γρήγορη αποξήρανσή τους. Βασικές τεχνικές πλεξίματος είναι ο *μπλέος* για την κατασκευή *ζεμπιλιών*, τσαντών, καλαθιών κ.ά., η τεχνική του *ταλαρκού* για την κατασκευή ομώνυμων ή άλλων παρόμοιων αντικειμένων και η τεχνική κατασκευής παραδοσιακών καρεκλών με *τόνο*.

# Τέχνη της μαλακής καλαθοπλεκτικής στο Ακρωτήρι Λεμεσού
# Craft of Soft Basket Weaving in Akrotiri, Lemesos

Η τέχνη της καλαθοπλεκτικής και ψαθοπλεκτικής με καλάμι στα Λιβάδια της επαρχίας Λάρνακας, όπως και σε άλλες κοινότητες της Κύπρου, είναι άμεσα συνδεδεμένη με τη γεωργική και κτηνοτροφική ζωή της υπαίθρου. Αξιοποιώντας τους καλαμιώνες της περιοχής πολλοί κάτοικοι της κοινότητας ασχολήθηκαν επαγγελματικά με αυτή την τέχνη, κατασκευάζοντας διάφορα είδη καλαθοπλεκτικής, ανάλογα με τη χρήση για την οποία προορίζονταν: καλάθια για τη μεταφορά και φύλαξη σιτηρών, φρούτων και άλλων αγαθών, *κοφίνες* και *κοφίνια* για τη συλλογή και μεταφορά γεωργικών προϊόντων και εμπορευμάτων, φίμωτρα ζώων και πανέρια για το κόψιμο του φιδέ ή του τραχανά.

Η τέχνη της ψαθοπλεκτικής επικεντρώνεται κυρίως στην κατασκευή *καλαμωτών* και *ψαθαρκών*, που χρησιμεύουν ως εσωτερική επένδυση στις στέγες αποκατεστημένων παραδοσιακών σπιτιών, ως μέσο περίφραξης και σκίασης.

The handicrafts of basketry and straw-mat weaving in the community of Livadia in Larnaka district, as well as in other Cypriot communities, are directly linked to rural agriculture and livestock farming. Using as raw material the reeds found in the area, many residents of Livadia have been engaged professionally in this craft, making various kinds of basketry items, depending on their intended use: baskets for the transport and storage of cereals, fruit and other produce, *kofines* and *kofinia* for the collection and transport of agricultural products and goods, animal muzzles, and *paneria* for cutting pasta products, such as *fides* (vermicelli) and *trahanas* (frumenty/wheat porridge).

The craft of straw-mat weaving is mainly used to make *kalamotes* and *psatharkes*, used on the roofs of restored traditional houses, for fencing, or for shading.

## Τέχνη της καλαθοπλεκτικής και ψαθοπλεκτικής στα Λιβάδια
## Basketry and Straw-mat Making in Livadia

Η καλαθοπλεκτική στη Μεσόγη της επαρχίας Πάφου, ως επαγγελματική δραστηριότητα, εντοπίζεται στις αρχές του 19ου αιώνα. Αρχικά άνδρες και ακολούθως γυναίκες καταπιάστηκαν με την κατασκευή χρηστικών αντικειμένων από καλάμι, πρώτη ύλη που αφθονούσε στους καλαμιώνες της περιοχής. Λόγω των μεγάλων αναγκών από Κύπριους αγρότες για συλλογή και μεταφορά των προϊόντων τους, σύντομα η καλαθοπλεκτική εξελίχθηκε σε πυρήνα εμπορικής δραστηριότητας για τη Μεσόγη. Καλάθια διάφορων μεγεθών και χρήσεων, όπως *κοφίνες* για μεταφορά ή αποθήκευση προϊόντων, πανέρια ή άλλα προϊόντα με βάση το καλάμι, κατασκευάζονταν και πωλούνταν, συμβάλλοντας στην ευημερία των κατοίκων και την ευρύτερη πρόοδο της κοινότητας.

Η διαδικασία κατασκευής των καλαθιών, που απαιτεί ταλέντο και επιδεξιότητα, είχε επίσης κοινωνικές προεκτάσεις, μιας και συνέβαλλε στην κοινωνικοποίηση των γυναικών καλαθοπλεκτριών. Φτιάχνοντας τα διάφορα αντικείμενα οι γυναίκες βρίσκονταν μαζί, συζητούσαν και αντάλλαζαν ιδέες για τη βελτίωση της τέχνης τους.

Basket weaving as a professional activity in the village of Mesogi, in Pafos district, can be traced back to the beginning of the 19th century. Initially men and then women were engaged in the making of utilitarian objects from reed, a raw material that abounded in the region's reed fields. Due to the Cypriot farmers' great need for the collection and transport of their products, basketry soon became a core commercial activity in Mesogi. Baskets of various sizes and uses, such *kofines* for transporting or storing products, cane baskets, or other reed-based products, were made and sold, contributing to the well-being of the inhabitants and the general progress of the community.

The process of basket making requires talent and skill but it also had social implications, as it contributed to the socialization of women basket weavers. The process of basket weaving allowed women to get together, discuss, and exchange ideas for the improvement of their craft.

## Τέχνη της καλαθοπλεκτικής στη Μεσόγη
## Craft of Basket Weaving in Mesogi

Η τέχνη της κατασκευής του *καπουθκιώτικου* ψαθιού και του ειδικού αργαλειού που χρησιμοποιείται για τη δημιουργία των ψαθιών είναι πολύ παλιά και μεταδίδεται από γενιά σε γενιά στους κατοίκους του κατεχόμενου σήμερα χωριού Καπούτι της επαρχίας Λευκωσίας. Προϋποθέτει αφενός ειδικές γνώσεις για τη συλλογή και επεξεργασία του ποώδους φυτού *φλούδιν*, το οποίο αφθονούσε στις κοιλάδες των ποταμών της περιοχής και αφετέρου εμπειρία για την κατασκευή του ειδικού αργαλειού για το πλέξιμο του ψαθιού.

Στη δημιουργία των ψαθιών συμμετείχε όλη η οικογένεια: οι άνδρες έκοβαν και μετέφεραν το *φλούδιν*, οι γυναίκες το έπλεκαν και τα παιδιά βοηθούσαν. Με την κατασκευή του αργαλειού ασχολούνταν κυρίως οι άνδρες. Στις μέρες μας ψαθιά κατασκευάζονται κατά κύριο λόγο για τη διακόσμηση σπιτιών ή άλλων υποστατικών παραδοσιακού χαρακτήρα, καθώς και για την επένδυση ταβανιών.

The craft of weaving the Kapouti reed-mats and of making the special loom used for their production is part of a long tradition that was passed from one generation to the next among the inhabitants of the now occupied village of Kapouti in Nicosia district. The making of the mat requires special knowledge concerning the collection and treatment of the *floudin* reed, which abounded in the area's river valleys, as well as experience for the construction of the loom.

The whole family contributed to the making of the mats: the men cut and carried the *floudin*, the women washed it, and the children helped. Men were mostly the ones involved in the construction of the loom. Today, the mats are mainly used for the decoration of houses or other traditional buildings as well as for the lining of ceilings.

## *Καπουθκιώτικον ψαθίν*
## Kapouti Reed-mat Weaving

Στο χωριό Φοινί της επαρχίας Λεμεσού η αγγειοπλαστική τέχνη συνεχίζει να επιβιώνει χάρη στις *μαστόρισσες* αγγειοπλάστριες που φτιάχνουν αντικείμενα καθημερινής χρήσης και διακοσμητικά αντικείμενα για το σπίτι. Τα αγγεία κατασκευάζονται σε χαμηλό αργόστροφο τροχό, με πηλό από χώμα των γύρω περιοχών. Ανάλογα με το είδος του αγγείου οι αγγειοπλάστριες προσθέτουν λαβές και πλαστική διακόσμηση, όπως μαργαρίτες, πουλιά, ανθρώπινες μορφές κ.ά. Μετά το στέγνωμά τους σε σκιερό μέρος τα αγγεία ψήνονται σε καμίνι. Τα δημοφιλέστερα είδη αγγείων του Φοινιού είναι η *κούζα*, ο *μπότης* και το *σταμνίν* (δοχεία νερού), καθώς και οι *δάνες* (μικρά πιθάρια).

Το Φοινί αναδείχθηκε σε κέντρο παραγωγής *πιθαρκών* για την αποθήκευση κρασιού, λόγω της κοντινής απόστασής του από τα κρασοχώρια της Λεμεσού. Η κατασκευή των μεγάλων αυτών αγγείων γινόταν εξολοκλήρου με το χέρι από τους άνδρες αγγειοπλάστες της κοινότητας.

In the village of Foini in Lemesos district, the craft of traditional pottery continues to survive thanks to women master potters, the *mastorisses*, who make home utility and decorative items. The pots are made on a low, slow-rotating wheel from clay sourced from the surrounding areas. Depending on the type of vase, the *mastorisses* add handles and artful decorations, such as daisies, birds, small human figures, etc. After drying in a shady place, the pots are fired in a kiln. The most popular types of Foini pottery are *kouza*, *botis*, and *stamnin* (water jugs) and *danes* (small jars).

Foini has become a production centre of *pitharia* for the storage of wine, due to its proximity to the wine-producing villages of Lemesos. These large jars were made entirely by hand by the community's men potters.

## Παραδοσιακή αγγειοπλαστική τέχνη του Φοινιού
## Traditional Pottery of Foini

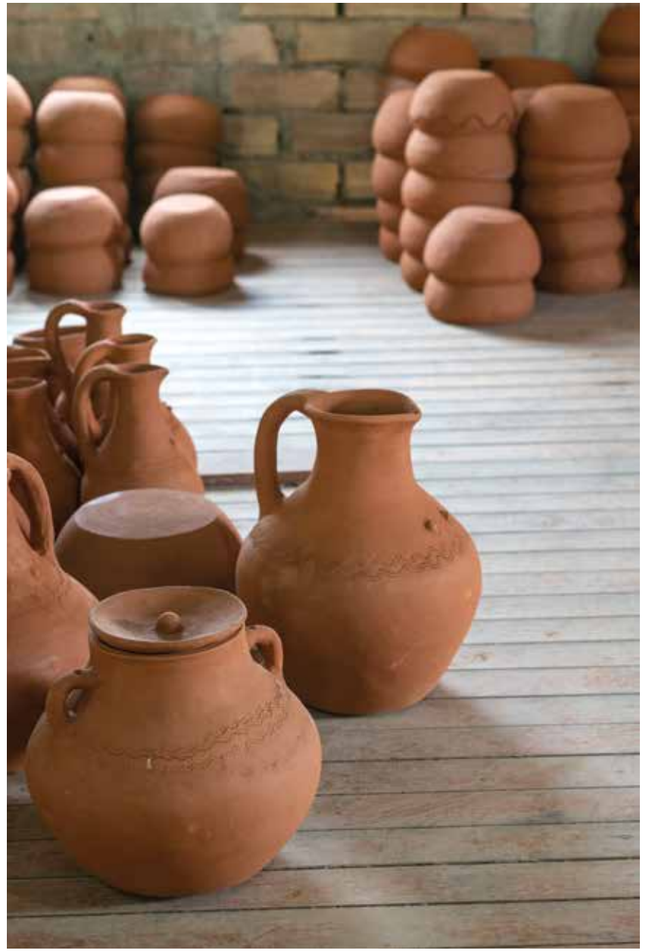
Η αγγειοπλαστική του κόκκινου πηλού διαδόθηκε στην κοινότητα Αγίου Δημητρίου της επαρχίας Λεμεσού περί τα τέλη του 19ου αιώνα από το γειτονικό χωριό Φοινί, σημαντικό κέντρο αγγειοπλαστικής. Το κοκκινωπό χρώμα των αγγείων οφείλεται στον πηλό, ο οποίος φτιάχνεται από ντόπιο κόκκινο χώμα αναμεμειγμένο με νερό.

Τα χειροποίητα αγγεία κατασκευάζονται σε χαμηλό, αργόστροφο, ποδοκίνητο τροχό. Ανάλογα με το είδος του αγγείου, οι αγγειοπλάστριες προσθέτουν λαβές και πλαστική διακόσμηση. Τα παλαιότερα χρόνια το ψήσιμο των αγγείων γινόταν σε κυλινδρικά καμίνια, ανοικτά στο πάνω μέρος. Με την κατασκευή των αγγείων ασχολήθηκαν κυρίως γυναίκες τεχνίτριες, οι *κουτσατζίνες*, ενώ οι άνδρες εκτελούσαν βοηθητικές εργασίες. Σήμερα κατασκευάζουν κυρίως διακοσμητικά αγγεία, καπνιστήρια (θυμιατήρια), μικρές *κούζες* και μικρές *κούμνες*.

Red clay pottery was introduced to the community of Agios Dimitrios in Lemesos district around the end of the 19th century from the neighbouring village of Foini, a main pottery-production centre. The reddish colour of the vases is due to the clay, which is made from locally sourced red soil mixed with water.

Handmade vases are made on a low, slow-rotating, foot-operated wheel. Depending on the type of vase, the potters add handles and clay decoration. In the past, pots were fired in cylindrical kilns, open at the top. Women potters, called *koutsatzines*, were mainly involved in the making of the vases, while men performed auxiliary work. Nowadays, potters manufacture mainly decorative vases, censers, and various small jars, such as *kouzes* and *koumnes*.

## Παραδοσιακή αγγειοπλαστική κόκκινου πηλού στον Άγιο Δημήτριο
## Traditional Red Clay Pottery in Agios Dimitrios



Με την παραδοσιακή αγγειοπλαστική του κόκκινου πηλού στον Κόρνο της επαρχίας Λάρνακας ασχολούνται κυρίως γυναίκες τεχνίτριες που φτιάχνουν, ανάμεσα σε άλλα, πιθάρια (για την αποθήκευση κρασιού, ξιδιού, λαδιού, νερού και δημητριακών), *πιθαρούθκια* (για το ψήσιμο κρέατος), *κούζες* (για τη φύλαξη νερού), διάφορα άλλα μαγειρικά σκεύη, καθώς και γλάστρες ή λοιπά διακοσμητικά αντικείμενα. Για τον πηλό χρησιμοποιείται ντόπιο κόκκινο χώμα που αναμειγνύεται με νερό, δίνοντας στα αγγεία ένα χαρακτηριστικό κόκκινο χρώμα.

Για την κατασκευή των αγγείων χρησιμοποιείται ο χαμηλός αργόστροφος τροχός, τον οποίο η τεχνίτρια κινεί με το πόδι της. Στην περίπτωση πολύ μεγάλων αγγείων, όπως τα πιθάρια, η τεχνίτρια τοποθετεί λωρίδα-λωρίδα πηλού με το χέρι. Το ψήσιμο των αγγείων γίνεται σε φούρνους που λειτουργούν με υγραέριο ή ηλεκτρισμό, ενώ παλαιότερα γινόταν σε καμίνια.

Traditional red clay pottery in the village of Kornos in Larnaka district is mainly practiced by women potters, who make various types of pots, such as *pitharia* (large jars for storing wine, vinegar, oil, water, or grain crops), *pitharouthkia* (pitchers for roasting meat), *kouzes* (mugs for storing water), various other cooking utensils, as well as flowerpots and other decorative items. The clay is made from locally sourced red soil mixed with water, to which the pots owe their characteristic reddish colour.

A low, slow-rotating, foot-operated wheel is used for the making of the vases. In the case of very large vases, such as the *pitharia*, the potter places the clay by hand, strip by strip. Nowadays, the pots are fired in gas or electricity kilns, whereas in the past wood-burning kilns were used.

## Παραδοσιακή αγγειοπλαστική κόκκινου πηλού στον Κόρνο
## Traditional Red Clay Pottery in Kornos

Ξεχωριστή θέση στην παραδοσιακή αγγειοπλαστική της Κύπρου κατέχει η εφυαλωμένη κεραμική της κατεχόμενης κωμόπολης της Λαπήθου, στην επαρχία Κερύνειας. Η τεχνική κατασκευής των κοινώς επονομαζόμενων *αλειφτών* αγγείων προσομοιάζει με μεσαιωνικά πρότυπα που ανακαλύφθηκαν στην περιοχή και χρονολογούνται από τον 16ο αιώνα.

Χαρακτηριστικό γνώρισμα των πήλινων αγγείων, που κατασκευάζονται σε ψηλό ποδοκίνητο τροχό, είναι η χρήση ειδικής αλοιφής, το λεγόμενο *γυάλλωμαν*, το οποίο τα καθιστά κατάλληλα για οικιακή χρήση. Τα αγγεία, που έφτιαχναν κατά κανόνα άνδρες αγγειοπλάστες, περιλάμβαναν επιτραπέζια σκεύη καθημερινής χρήσης, όπως *κούππες*, πιάτα φαγητού, ποτήρια και κανάτες, καθώς και δοχεία για την αποθήκευση προϊόντων, όπως λάδι, γιαούρτι, *χαλλούμιν* κ.ά. Πολύ διαδεδομένες είναι οι πήλινες επιτραπέζιες φρουτιέρες και τα διακοσμητικά βάζα. Τα πρασινοκίτρινα μοτίβα της *τζυλητής* ή *αντινακτής* διακόσμησης προσδίδουν τη χαρακτηριστική ταυτότητα της εφυαλωμένης κεραμικής της Λαπήθου. Επίσης, τα αγγεία διακοσμούνται με γεωμετρικά και φυτικά μοτίβα, ανθρώπινες μορφές και πουλιά.

Glazed pottery from the now occupied town of Lapithos in Keryneia district holds a special place in Cypriot traditional pottery. The technique for making glazed pottery, commonly known as *aleifta* (varnished) pots, is similar to medieval practices as shown by vases discovered in the area and dated back to the 16th century.

The characteristic feature of these clay pots, made on a high, foot-operated wheel, is the use of a special glaze, the so-called *yialloman*, which renders them suitable for domestic use. The pots, mainly made by men potters, included everyday tableware, such as *kouppes* (bowls), dishes, glasses, and canisters, as well as containers for storing products, such as oil, yogurt, *halloumin* cheese, etc. Fruit bowls and decorative vases are also very popular. The green-yellow motifs of the *djiliti* or *antinakti* decoration endow the glazed pottery of Lapithos with a distinctive identity. The pots are also decorated with geometric and plant designs, human figures, and birds.

# Εφυαλωμένη κεραμική της Λαπήθου
# Lapithos Glazed Pottery

As both utility and folk art objects, Lapithos knives and *tchiakkouthkia* (small sharp jackknives) are well-known throughout Cyprus. Knife makers follow the same process and use the same materials for the making of both the knives and the jackknives, with one fundamental difference: the knife is a one-piece item with a fixed shape, whereas the *tchiakkoudi* is a knife with a folding blade, ideal and safe to carry in a pocket or bag.

Both are made of steel blades, the shape and length of which vary depending on the use of the knife. Jackknives are usually between 12 and 20 cm long, while the knives range from 15 to 30 cm. The *ppales* (butcher knives) can reach up to 40 cm. Hard wood, ram's horn, or bone, mainly from ox, are used to make the handles.

Αντικείμενα χρηστικά αλλά και λαϊκής τέχνης, τα λαπηθιώτικα μαχαίρια και τα μικρά μυτερά *τσακκούθκια* είναι πασίγνωστα σε όλη την Κύπρο. Τόσο για τα μαχαίρια όσο και για τα *τσακκούθκια* οι μαχαιροποιοί ακολουθούν την ίδια διαδικασία κατασκευής και χρησιμοποιούν τα ίδια υλικά, με μια βασική διαφορά: το μαχαίρι είναι μονοκόμματο, με σταθερό σχήμα, ενώ το *τσακκούδιν* είναι μαχαίρι με λάμα που διπλώνει μέσα στη λαβή, γεγονός που το καθιστά ιδανικό και ασφαλές για μεταφορά στην τσέπη ή στην τσάντα.

Κατασκευάζονται από ατσάλινες λάμες, το σχήμα και το μήκος των οποίων ποικίλλουν ανάλογα με τη χρήση του μαχαιριού. Τα *τσακκούθκια* έχουν συνήθως μήκος από 12 έως 20 εκατοστά, ενώ τα μαχαίρια από 15 έως 30 εκατοστά. Οι *ππάλες* (μπαλτάδες) μπορούν να φτάσουν μέχρι τα 40 εκατοστά. Για τη λαβή χρησιμοποιείται σκληρό ξύλο, κέρατο κριαριού ή κόκκαλο, κυρίως από βόδι.

## Λαπηθιώτικα μαχαίρια – *τσακκούθκια*
## Lapithos Knives – Small Pocket Knives

Σύμβολο της οικιακής οικονομίας, οι *γούρνες* (ξύλινες σκάφες για το ζύμωμα ψωμιού) αποτελούν μέχρι και σήμερα πολύτιμη οικοσκευή για την ετοιμασία παραδοσιακών αρτοσκευασμάτων και ζυμωμάτων. Παλαιότερα, εκτός από το ζύμωμα, χρησιμοποιούνταν για το πλύσιμο ρούχων, το λούσιμο ή το φαγητό των ζώων.

Η μακρόστενη σκάφη, μήκους περίπου 80 εκατοστών, κατασκευάζεται από κορμό δέντρου ημικυκλικής διατομής, λαξεμένο εσωτερικά ώστε να σχηματίζει λεία κοιλότητα (λεκάνη). Αν χρειάζεται, στις άκρες ενισχύεται από μεταλλική λάμα. Τα μικρότερα σε μέγεθος *σκαφίθκια* έχουν μήκος περίπου 60 εκατοστά.

Τις σκάφες έφτιαχναν επαγγελματίες ξυλογλύπτες, οι *σκαφάδες*, που εργάζονταν συνήθως σε ορεινά χωριά του Τροόδους, όπου και προμηθεύονταν την πρώτη τους ύλη (κυρίως ξύλο πεύκου). Στην καρδιά της κοιλάδας της Μαραθάσας, ιδίως στο χωριό Μουτουλλάς, η κατασκευή σκαφών γνώρισε μεγάλη ανάπτυξη και μέχρι τις μέρες μας τεχνίτες διατηρούν εκεί εργαστήρια.

A symbol of the household economy, the *gournes* (wooden troughs for ƙneading bread) are still today a valuable household utensil for the preparation of traditional breads and pastries. Besides ƙneading, they were used in the past for washing clothes, bathing, or feeding animals.

The elongated trough (*ƨƙafi*), about 80 cm long, is made of a semi-circular tree trunƙ that has been carved internally to form an intense cavity (*leƙani*). When necessary, external metal plates were added on the edges for reinforcement. Smaller troughs, the so-called *ƨƙafithƙia*, are about 60 cm long.

These troughs were made by professional woodcarvers, the *ƨƙafades*, who usually worƙed in the mountain villages of Troodos where they found their raw material (mainly pine wood). In the heart of the valley of Marathasa, especially in Moutoullas, the construction of troughs witnessed significant development, craftsmen still running worƙshops in the village.

## Κατασκευή *γουρνών* (σκαφών) για ζύμωμα ψωμιού
## The Craft of Kneading Trough (*Gournes*) Carving

The art of dry stone walling involves stonework constructions without the use of binding mortar. Dry stone structures are a characteristic feature of the Cypriot rural landscape. Sometimes they are highly visible in the form of extensive structures for terraced farming (*domes*) and sometimes they are more subtle and humble in the form of structures used for agriculture and livestock farming.

The knowledge of the art is passed on orally and empirically from generation to generation in the course of agricultural work. Today, most of the best-preserved dry stone structures are located in the mountainous regions of Pitsilia, Solea, and Marathasa, the semi-mountainous areas of Lemesos wine-producing villages, and the villages of Akamas region. The 'Art of Dry Stone Construction: Knowledge and Techniques' was inscribed on the UNESCO *Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity* in 2018.

Η τέχνη της ξερολιθιάς αναφέρεται στην κατασκευή κτισμάτων με λίθους χωρίς συνδετικό κονίαμα. Οι ξερολιθικές κατασκευές αποτελούν στοιχείο του κυπριακού τοπίου, χαρακτηριστικό της κυπριακής υπαίθρου. Άλλοτε είναι έντονα ορατές, όπως τα εκτεταμένα σύνολα βαθμιδωτών καλλιεργειών (*δόμες*) και άλλοτε διακριτικές και ταπεινές, όπως τα κτίσματα γεωργοκτηνοτροφικής χρήσης.

Η γνώση για την τέχνη αυτή μεταβιβάζεται προφορικά και εμπειρικά από γενιά σε γενιά κατά τη διάρκεια αγροτικών εργασιών. Σήμερα ο μεγαλύτερος αριθμός των καλύτερα διατηρημένων ξερολιθικών κατασκευών εντοπίζεται στις ορεινές περιοχές της Πιτσιλιάς, Σολέας και Μαραθάσας και στις ημιορεινές περιοχές των κρασοχωριών Λεμεσού και κοινοτήτων του Ακάμα. Το 2018 η «Τέχνη της ξερολιθιάς: Γνώσεις και πρακτικές» συμπεριλήφθηκε στον *Αντιπροσωπευτικό Κατάλογο Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας* της UNESCO.

# Τέχνη της ξερολιθιάς: Γνώσεις και πρακτικές
# Art of Dry Stone Construction: Knowledge and Techniques

Η τέχνη της αγιογραφίας, επιβιώνοντας από τα πρώτα χρόνια εξάπλωσης του χριστιανισμού, υπηρετεί το ποιμαντικό και δογματικό έργο της Εκκλησίας, διευκολύνοντας την κατήχηση των Ορθόδοξων χριστιανών. Κοινή παράδοση των λαών της Ανατολικής Ρωμαϊκής (Βυζαντινής) αυτοκρατορίας, σήμερα απαντά σε ορθόδοξους ναούς και μοναστήρια ανά τον κόσμο. Η θεματική της αντλείται από την Αγία Γραφή και την ιερά εκκλησιαστική παράδοση, με απόδοση βίων και θαυμάτων ιερών μορφών ή ευρύτερα θρησκευτικών σκηνών. Ως προς το υλικό και την τεχνική εκτέλεσης, τα αγιογραφικά έργα διακρίνονται σε φορητές εικόνες, τοιχογραφίες, ψηφιδωτά και μικρογραφίες-χαρακτικά.

Η Κύπρος, με τον μεγάλο αριθμό εκκλησιών και μοναστηριών, συνέβαλε καίρια στην εξέλιξη της αγιογραφίας. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρατηρείται για την εκμάθηση της τέχνης, όχι μόνο από επαγγελματίες αγιογράφους αλλά και από πολίτες, που παρακολουθούν μαθήματα σε ιδιωτικά εργαστήρια, μονές ή σχολές αγιογραφίας μητροπόλεων.

Since the early years of the spread of Christianity, the art of iconography has been serving the pastoral and doctrinal work of the Church, facilitating the catechism of the Orthodox Christians. A common tradition of the peoples of the Eastern Roman (Byzantine) Empire, it is encountered today in Orthodox churches and monasteries around the world. It draws its themes from the Bible and the holy tradition of the Church to depict the life and miracles of holy figures or, more broadly, religious scenes. Depending on the material and the execution technique, the iconographic works are divided into portable icons, murals, mosaics, and miniatures-engravings.

Given the large number of churches and monasteries in Cyprus, the island's contribution to the development of iconography has been significant. Not only professional iconographers but also citizens who attend courses in private workshops, monasteries, or diocesan iconography schools exhibit an intense interest in learning the art.

# Βυζαντινή, μεταβυζαντινή και νεότερη αγιογραφία
# Byzantine, Post-Byzantine, and Contemporary Iconography

# 3

Προφορικές παραδόσεις
και εκφράσεις
Oral Traditions
and Expressions

Η ψαλτική τέχνη, μια εκκλησιαστική μουσική παράδοση της Ορθόδοξης Εκκλησίας, ιδιαίτερα της ελληνόφωνης, αναπτύχθηκε και εδραιώθηκε στις περιοχές όπου πρωτοεξαπλώθηκε η Χριστιανική Εκκλησία. Με ζωή δύο χιλιάδων και πλέον χρόνων, είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη λειτουργική ζωή της Εκκλησίας και τη διαμόρφωση του υμνολογίου. Θεωρείται σπουδαίο είδος μουσικής, με επιδράσεις από την αρχαία ελληνική, συριακή, αλλά και εβραϊκή μουσική και θρησκευτική παράδοση. Η ψαλτική τέχνη έχει συνδεθεί με την ανδρική φωνή. Ωστόσο, ανέκαθεν υπήρχαν γυναίκες ψάλτριες.

Η εμπειρική εκμάθηση δίπλα σε καταξιωμένους ψάλτες και η συμμετοχή σε χορούς ψαλτών κατά την τέλεση των ακολουθιών αποτελούν τους αποτελεσματικότερους τρόπους μύησης στην εν λόγω τέχνη. Η «Ψαλτική τέχνη (Βυζαντινή μουσική)» συμπεριλήφθηκε στον *Αντιπροσωπευτικό Κατάλογο Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας* της UNESCO το 2019.

Chanting, an ecclesiastical music tradition of the Orthodox Church, especially the Greek-speaking one, was developed and consolidated in regions where the Christian Church first spread. Persevering for more than two thousand years, it is inextricably linked with the liturgical life of the Church and the development of the hymn repertory. It is considered to be a significant music genre, incorporating influences from ancient Greek, Syrian, and Jewish music and religious traditions. Byzantine chant has traditionally been associated with male voices. However, female chanters have always existed.

Practical apprenticeship alongside accomplished cantors and participation in the choirs of the cantors during divine services are the most effective ways of learning this art. 'Byzantine Chant' was inscribed on the UNESCO *Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity* in 2019.

Ψαλτική τέχνη (Βυζαντινή μουσική)
Byzantine Chant

*Tsiattista* are improvised pieces of rhyming oral poetry, of varied and spontaneous inspiration, performed to the accompaniment of traditional musical instruments (violin, lute, and *tampoutsia* – a type of frame drum). Their particularity lies in the impromptu rhyming of lyrics in the Cypriot Greek dialect as well as in the competitive relationship that develops between the poet-singers, the so-called *tsiattistades*. *Tsiattista* have become particularly popular in the Kokkinochoria region and in specific villages, such as Aradippou in Larnaka district and Agios Amvrosios in Keryneia district.

The tradition of *tsiattista* is passed on orally and empirically at small and large celebrations, such as feasts, weddings, fairs (particularly *Katakλysmos* fair), and poetic competitions. '*Tsiattista* Poetic Duelling' was inscribed on the UNESCO *Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity* in 2011.

Τα *τσιαττιστά* αποτελούν αυτοσχέδιες ομοιοκατάληκτες ποιητικές δημιουργίες, ποικίλης και στιγμιαίας έμπνευσης, που λέγονται τραγουδιστά με τη συνοδεία παραδοσιακών οργάνων (βιολιού, λαούτου και *ταμπουτσιάς*). Η ιδιαιτερότητά τους έγκειται στο αυτοσχέδιο συνταίριασμα στίχων στην κυπριακή διάλεκτο, καθώς και στη σχέση συναγωνισμού που αναπτύσσεται κατά τη διάρκεια της εκτέλεσής τους μεταξύ των τραγουδιστών, των *τσιαττιστάδων*. Γνώρισαν ιδιαίτερη άνθηση στην περιοχή των Κοκκινοχωριών και σε μεμονωμένα χωριά, όπως στην Αραδίππου της επαρχίας Λάρνακας και στον Άγιο Αμβρόσιο της επαρχίας Κερύνειας.

Τα *τσιαττιστά* μεταλαμπαδεύονται ακόμη προφορικά και εμπειρικά στο πλαίσιο μικρών και μεγάλων εορτών, όπως σε γλέντια, γάμους, πανηγύρια (κυρίως του Κατακλυσμού) και ποιητικούς διαγωνισμούς. Συμπεριλήφθηκαν στον *Αντιπροσωπευτικό Κατάλογο Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας* της UNESCO το 2011.

## *Τσιαττιστά*
## *Tsiattista* Poetic Duelling

Οι *Φωνές* στην κυπριακή μουσική παράδοση είναι μελωδίες πάνω στις οποίες τραγουδιούνται και προσαρμόζονται νέα, ερωτικά κυρίως, δίστιχα. Τα δίστιχα αυτά μπορεί να είναι παλιά, άγνωστων δημιουργών ή καινούργια και επώνυμα. Οι *Φωνές* λειτουργούν ως χαρακτηριστικά πρότυπα μελωδίας, στη βάση των οποίων μπορούν να προσαρμοστούν και να τραγουδηθούν νέοι στίχοι, ενώ συναντώνται σε μελωδικές παραλλαγές, ανάλογα με τις φωνητικές ικανότητες των εκτελεστών ή των παραδόσεων της κάθε περιοχής. Ως τραγούδια της «τάβλας», του τραπεζιού δηλαδή, χαρακτηρίζονται από ρυθμική και μελωδική ελευθερία στην εκτέλεσή τους.

Είναι γνωστές με βάση τον τόπο προέλευσής τους (π.χ. *Καρπασίτισσα*), το περιγραφόμενο γεγονός, τη γιορτή ή την περίσταση (π.χ. *του γάμου*), το ύφος ή τη διάθεση (π.χ. *νεκαλιστή*) και το όνομα αυτού που τις τραγούδησε πρώτος.

Οι «Φωνές» είναι υποψήφιες για εγγραφή στον *Αντιπροσωπευτικό Κατάλογο Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας* της UNESCO.

In the Cypriot music tradition, *Fonés* (Voices) are set tunes/melodies, to which new, mainly love couplets are adapted and sung. These couplets can be either old, by unknown creators, or new by known poets. *Fonés* function as characteristic melodic patterns, to which new lyrics can be adapted and sung, and are found in melodic variations, depending on the vocal skills of the performers or the traditions of each region. As '*tavla* (table) songs', they are characterized by rhythmic and melodic liberty in their execution.

They are named after the region they originated from (e.g., *Karpasitissa*), the event described, the feast or occasion during which they are performed (e.g., weddings), the mood evoked (e.g., *nekalisti*), or the person who first performed them.

'*Fonés*' has been nominated for inscription on the UNESCO *Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity*.

Τα δημοτικά τραγούδια αποτελούν βασικό στοιχείο του λαϊκού προφορικού πολιτισμού. Με απαράμιλλη ικανότητα να προκαλούν συγκίνηση στον ακροατή, χαρακτηρίζονται από τολμηρή θεματολογία, παραστατικότητα εικόνων και λιτότητα ως προς τα εκφραστικά μέσα. Γραμμένα συνήθως σε ιαμβικό δεκαπεντασύλλαβο, αποδίδονται σε τοπικές διαλέκτους. Δεν αποτελούν δημιούργημα ενός μόνο ατόμου, αλλά διαμορφώνονται από τον λαό εκφράζοντας συναισθήματα, σκέψεις, ιδανικά, ήθη και ιστορικές περιπέτειες. Επιβίωσαν προφορικά ανά τους αιώνες έως την καταγραφή τους από συλλογείς και ερευνητές.

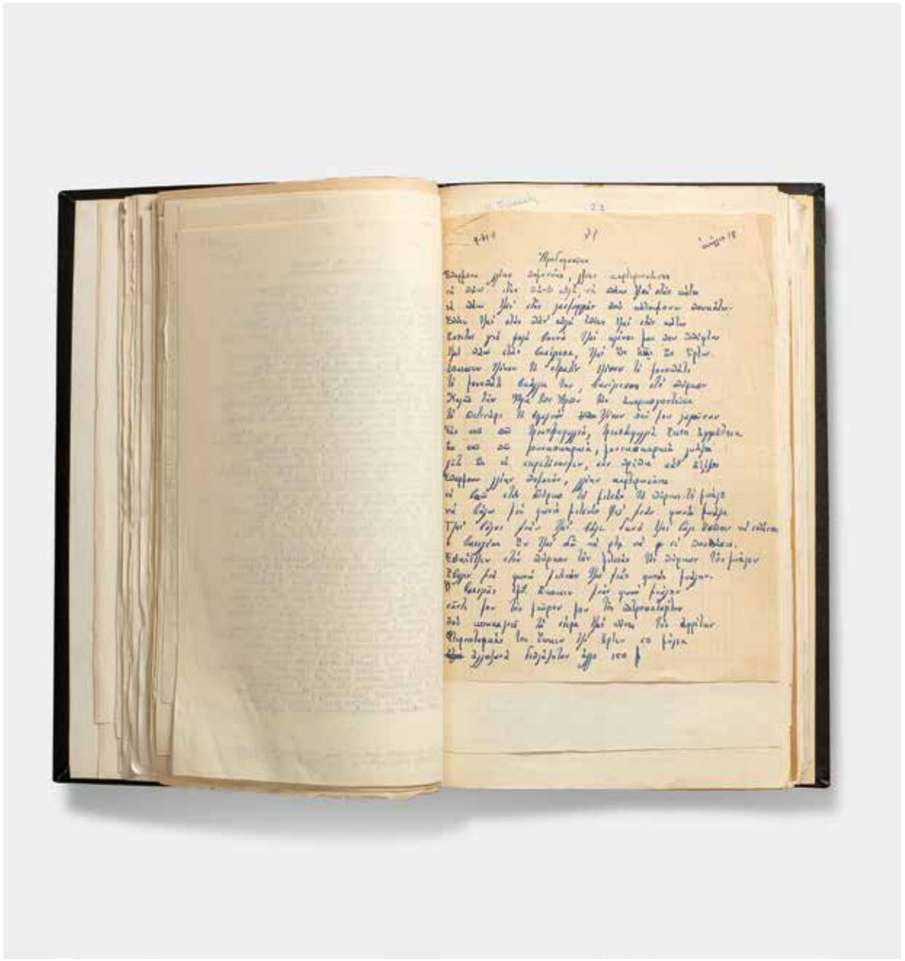
Από τα ωραιότερα κυπριακά δημοτικά τραγούδια, η *Αροδαφνούσα* περιγράφει, σύμφωνα με την τοπική παράδοση, το μεγαλείο μα και την τραγικότητα του έρωτα της ομώνυμης ηρωίδας με τον Ρήγα, τον θρυλικό Πέτρο Α΄ της Κύπρου, που βασίλευσε μεταξύ 1359-1369. Σύμφωνα με τη δημοφιλέστερη παραλλαγή, η πανέμορφη Αροδαφνούσα, με καταγωγή τη Χούλου της Πάφου, φυλακίστηκε και δολοφονήθηκε από τη Ρήγαινα-Βασίλισσα Ελεωνόρα.

Folk songs constitute one of the main elements of popular oral culture. Possessing an unparalleled ability to move the listener, they are characterized by bold themes, vivid imagery, and simplicity of expression. They are usually written in fifteen-syllable iambic verse and in local dialects. They are not the creation of a single individual, but are shaped by the people, expressing feelings, thoughts, ideals, mores, and historical adventures. They had been surviving orally throughout the centuries until they were recorded by collectors and researchers.

*Arodaphnousa* is one of the most beautiful Cypriot folk songs. Following the local tradition, it relates the magnificent but also tragic story of the love between the eponymous heroine and the *Rigas* (King), the legendary Peter I of Cyprus, who reigned from 1359 to 1369. According to the most popular variant, beautiful Arodaphnousa, originating from Choulou in Pafos district, was imprisoned and murdered by the *Rigaina* (Queen Eleonor).



## Δημοτικό τραγούδι της *Αροδαφνούσας*
## Folk Song of *Arodaphnousa*



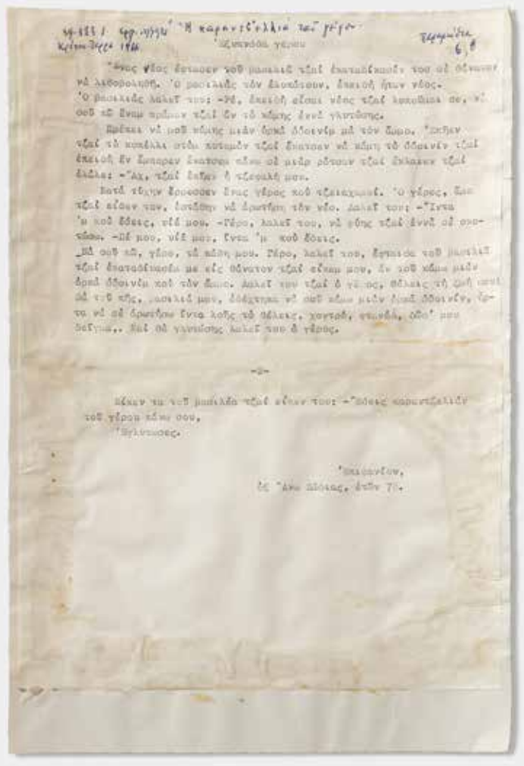
In Cyprus many rare customs are revived during Easter season. In the village of Farmakas, Nicosia district, '*To Poulaki*' ('The Little Bird'), a folk number song, is performed after the morning church services on Easter Sunday, Monday, and Tuesday. A similar performance is not attested anywhere else on the island, although similar number songs may be found in parts of Greece, e.g., in Crete or the Peloponnese.

The villagers line up side by side outside the church, holding hands, with their faces turned towards the church, singing and dancing in unison, one step forward and one back. The opening line, 'I have a little bird called Magdalene and a little swallow is singing beautifully', is usually performed by whoever stands in the middle. The others follow in chorus with verses from number one to thirteen in a steady repetitive rhythm, tilting their heads slightly as they go forward. Other villagers and visitors watch, standing around the churchyard.

Στην Κύπρο αναβιώνουν πολλά ξεχωριστά έθιμα το Πάσχα. Στον Φαρμακά της επαρχίας Λευκωσίας «Το πουλάκι», δημοτικό αριθμητικό τραγούδι, εκτελείται μετά τις πρωινές λειτουργίες της Κυριακής, Δευτέρας και Τρίτης του Πάσχα. Αντίστοιχο δρώμενο δεν απαντά πουθενά αλλού στο νησί, αν και παρόμοια αριθμητικά τραγούδια εντοπίζονται σε μέρη της Ελλάδας, π.χ. σε Κρήτη ή Πελοπόννησο.

Οι χωριανοί παρατάσσονται έξω από την εκκλησία σε ευθεία γραμμή κρατώντας χέρια, με πρόσωπα στραμμένα στον ναό τραγουδώντας σε συντονισμένο βηματισμό, αρχικά μπροστά κι έπειτα πίσω. Τον εναρκτήριο στίχο, «Έχω ένα πουλάκι που το λεν Μαγδαληνή και ένα χελιδονάκι όμορφα κελαηδεί», τραγουδά συνήθως όποιος στέκεται στη μέση. Ακολουθούν εν χορώ οι υπόλοιποι, με στίχους από τον αριθμό ένα έως το δεκατρία, σε σταθερό επαναλαμβανόμενο ρυθμό, κλίνοντας ελαφρά το κεφάλι όταν πηγαίνουν προς τα μπρος. Οι υπόλοιποι κάτοικοι και επισκέπτες παρακολουθούν περιμετρικά του περιβόλου.

Φωνητικό και χορευτικό δρώμενο «Το πουλάκι»
Music and Dance Performance '*To Poulaki*'
('The Little Bird')



Τα λαϊκά παραμύθια αποτελούν επιβιώσεις της αρχαίας προφορικής παράδοσης με απροσδιόριστη χρονική αφετηρία, ενώ κατέχουν ξεχωριστή θέση στη δημώδη κυπριακή λογοτεχνία. Αποδίδονται, μέσα από ευφάνταστη θεματολογία, στην κυπριακή διάλεκτο. Πέρα από τρόπο ψυχαγωγίας για όλες τις ηλικίες, είναι φορείς μετάδοσης πανανθρώπινων αξιών και πηγή άντλησης πληροφοριών για τα ήθη, έθιμα και τις αντιλήψεις των ανθρώπων για ποικίλα θέματα. Τα αφηγούνταν παραμυθάδες και παραμυθούδες στα καφενεία και σε διάφορες περιστάσεις, καθώς και πολλοί άνθρωποι στην καθημερινότητά τους, στα παιδιά και εγγόνια τους, στο σπίτι ή σε αγροτικές εργασίες, όπως την εποχή του θερισμού των σιτηρών.

Έχοντας όλα τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα των παραμυθιών παγκοσμίως σε σχέση με το περιεχόμενο, τα μοτίβα, τη δομή και την κατηγοριοποίηση, ιδιαίτερα δημοφιλή στην Κύπρο είναι αυτά με δρακοντοκτόνους ήρωες ή με επιδράσεις από την ελληνική μυθολογία.

Fairy tales, a surviving ancient oral tradition the starting point of which cannot be determined, hold a special place in Cypriot folk literature. Using imaginative themes, they are narrated in the Cypriot Greek dialect. Apart from providing entertainment for all ages, they constitute a vehicle for the transmission of universal human values and a source of information about various aspects of people's habits, customs, and beliefs. They were narrated by men and women storytellers in coffee shops and on various occasions as well as by individuals to their children and grandchildren in their everyday life, at home or during agricultural work, such as grain harvesting.

In terms of content, patterns, structure, and categorization, they bear all the characteristics of fairy tales throughout the world. Fairy tales with dragon-killing heroes or with influences from Greek mythology are particularly popular in Cyprus.

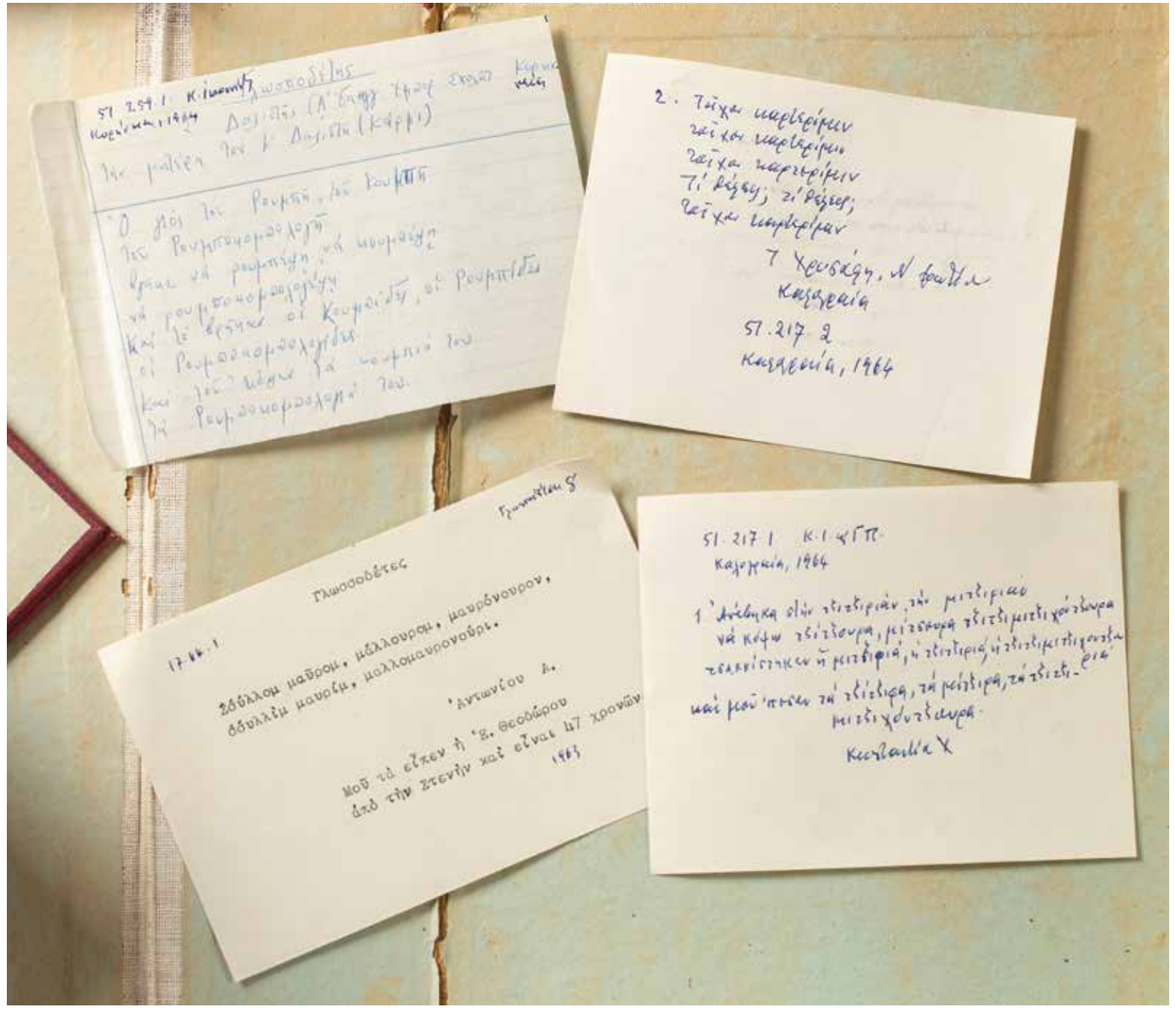
Λαϊκά παραμύθια της Κύπρου
Folk Tales of Cyprus

Μνημεία του λόγου, όπως οι γλωσσοδέτες, τα αινίγματα, οι παροιμίες, οι ευχές και κατάρες, τα παραμύθια ή τα δημοτικά τραγούδια, δίνουν πληροφορίες για τον πολιτισμό και την ταυτότητα των Κυπρίων. Από τις πλέον εύθυμες εκφάνσεις της κυπριακής προφορικής παράδοσης, οι γλωσσοδέτες, γνωστοί ως *καθαρογλωσσιές*, αφορούν ευφάνταστες σύνθετες λέξεις ή σειρές λέξεων που παρουσιάζουν δυσκολία να προφερθούν με ταχύτητα λόγω παρηχήσεων ή παραλλαγών σε φωνήεντα ή σύμφωνα.

Ως λεκτικά παιχνίδια, οι γλωσσοδέτες προκαλούν γέλιο στους συμμετέχοντες. Εκτός όμως από μέσο διασκέδασης, έχουν και εκπαιδευτικό χαρακτήρα, καθώς διοχετεύουν γνώσεις βοηθώντας παράλληλα στην εξάσκηση για σωστή άρθρωση και ευκρίνεια στον λόγο. Διακρίνονται σε δύο κύριες κατηγορίες: σε όσους απαρτίζονται από μικρές λέξεις με συναφείς φθόγγους και σε όσους έχουν μεγάλη έκταση, στους οποίους προστίθενται άλλες λέξεις ή φράσεις, που αυξάνουν σταδιακά τη δυσκολία εκφοράς.

Monuments of the spoken word, such as tongue twisters, riddles, proverbs, wishes and curses, fairy tales, or folk songs, provide information about the culture and identity of the Cypriots. Tongue twisters, known as *katharoglossies*, are one of the merriest manifestations of the Cypriot oral tradition, involving imaginative compound words or strings of words that are difficult to articulate quickly due to alliterations or vowel or consonant variations.

As word games, tongue twisters cause laughter among the participants. However, apart from being a means of entertainment, they are also educational, since they provide knowledge, helping the participants to practice correct articulation and clarity of speech. They can be divided into two main categories: those consisting of small words with related phonemes and those of great length, to which other words or phrases are added, gradually increasing the difficulty of pronunciation.



*Καθαρογλωσσιές* (Γλωσσοδέτες)
*Katharoglossies* (Tongue Twisters)

4

Παραστατικές τέχνες
Performing Arts

Το λαϊκό είδος θεάτρου σκιών Καραγκιόζης εμφανίζεται, με διάφορες παραλλαγές, στην Ασία (π.χ. Τουρκία), στα Βαλκάνια (π.χ. Ελλάδα), στην ανατολική Μεσόγειο και τη βόρειο Αφρική. Στην Κύπρο διαδόθηκε στις αρχές του 20ού αιώνα από Έλληνες καραγκιοζοπαίκτες που επισκέπτονταν το νησί δίνοντας παραστάσεις σε καφενεία, πανδοχεία και πλατείες.

Κεντρικός ήρωας της παράστασης είναι ο Καραγκιόζης, ο ιδανικός τύπος του φτωχού Έλληνα. Οι καραγκιοζοπαίκτες, κινώντας τις φιγούρες –που οι ίδιοι κατασκευάζουν από διάφορα υλικά, όπως ξύλο, σκληρό χαρτόνι, δέρμα κ.ά.– πίσω από ένα φωτισμένο άσπρο πανί, τον *μπερντέ*, ερμηνεύουν όλους τους ρόλους, μιμούμενοι διαφορετικές φωνές και πολύ συχνά τραγουδώντας. Με σατιρικό και σκωπτικό λαϊκό λόγο, το θέατρο σκιών - Καραγκιόζης αντλεί τη θεματολογία του από την αρχαία ελληνική μυθολογία, την ελληνική και παγκόσμια ιστορία και λογοτεχνία, τη λαϊκή παράδοση, καθώς και από σύγχρονα γεγονότα.

The popular shadow theatre known as *Karagiozis* appears in various forms in Asia (e.g., Turkey), the Balkans (e.g., Greece), the Eastern Mediterranean, and North Africa. In Cyprus, it was spread at the beginning of the 20th century by Greek shadow puppeteers or *Karagiozopaiktes*, who visited the island and performed in coffee shops, inns, and squares.

The main character of the show is *Karagiozis*, a typical poor Greek man. The puppeteers move the figures – which they make themselves from different materials, such as wood, hard cardboard, leather, etc. – behind a piece of backlit white cloth, the *berdes*, and play all the roles, mimicking different voices and often singing. Using satirical and wry everyday language, the *Karagiozis* shadow theatre draws its themes from ancient Greek mythology, Greek and world history and literature, folk tradition as well as from contemporary events.

## Θέατρο σκιών - Καραγκιόζης
## Shadow Theatre - *Karagiozis*

Μέσο έκφρασης και επικοινωνίας, οι κυπριακοί παραδοσιακοί χοροί συνδέονται με σημαντικές στιγμές της οικογενειακής και κοινωνικής ζωής των Κυπρίων, όπως γάμους, γλέντια, θρησκευτικές γιορτές και πανηγύρια, διασκεδάσεις σε καφενεία κ.ά. Οι πιο διαδεδομένοι χοροί είναι οι αντικριστοί *καρ(τ)σιλαμά(δ)ες*, οι οποίοι εκτελούνται από δύο άνδρες ή δύο γυναίκες και οι ατομικοί χοροί δεξιοτεχνίας, που εκτελούνται από άνδρες, σε συνδυασμό με κάποιο αντικείμενο ή εργαλείο, όπως δρεπάνι, μαχαίρι, κόσκινο ή ποτήρι/ια.

Μαζί με το τραγούδι τα μουσικά όργανα που συνοδεύουν τους χορούς είναι το βιολί, το λαούτο και ενίοτε η *ταμπουτσιά*. Βασικά χαρακτηριστικά των κυπριακών παραδοσιακών χορών είναι ο αυτοσχεδιασμός και η διαλεκτική σχέση που αναπτύσσεται ανάμεσα σε χορευτές και οργανοπαίκτες κατά τη διάρκεια του χορού.

As a means of expression and communication, traditional Cypriot dances are associated with important moments of family and social life, such as weddings, family feasts, religious celebrations and fairs, gatherings at traditional coffee shops, etc. The most common dances are the face-to-face *kar(t)silama(d)es*, performed by a pair of two men or two women dancing opposite each other, and individual dances of virtuosity, performed by men holding an object or a tool, such as a sickle, a knife, a sieve, or a glass(es).

The dances are performed to the accompaniment of singing and musical instruments, such as the violin, the lute, and sometimes the *tampoutsia* (a type of frame drum). Improvisations and the dialectical relationship that develops between dancers and musicians during the performance constitute key features of Cypriot traditional dances.

Κυπριακοί παραδοσιακοί χοροί
Cyprus Traditional Dances

# 5

## Γνώσεις και πρακτικές που αφορούν τη φύση και το σύμπαν
## Knowledge and Practices Concerning Nature and the Universe

Η πρόβλεψη του καιρού ανέκαθεν ήταν ζωτικής σημασίας για την ευημερία των ανθρώπων και την ενασχόλησή τους με τη γεωργοκτηνοτροφία. Μια πανάρχαια λαϊκή πρακτική ετήσιας πρόβλεψης καιρικών φαινομένων είναι τα *μηναλλάγια* (ή *μερομήνια*). Παρόλο που η πρακτική δεν τεκμηριώνεται από τη μετεωρολογική επιστήμη, αποτελεί μια πρώτη ερμηνεία των ανθρώπων, ιδιαίτερα της υπαίθρου, για τις καιρικές συνθήκες.

Τον Αύγουστο για δώδεκα ημέρες παρατηρούνται φαινόμενα και «σημάδια» (κατά κύριο λόγο, η παρουσία νεφών και η υγρασία στην ατμόσφαιρα). Κάθε μέρα παρατήρησης αντιστοιχεί σε συγκεκριμένο μήνα του επόμενου χρόνου (αρχίζοντας από τον Αύγουστο). Για παράδειγμα, αν υπάρχουν σκούρα σύννεφα στον ουρανό, ο αντίστοιχος μήνας θα είναι κρύος. Ανάλογα με την υγρασία στα φύλλα συκιάς ή *συκαμιάς*, που αφήνονται έξω το βράδυ και μελετώνται το επόμενο πρωί, τόσες περισσότερες θα είναι οι βροχές τον αντίστοιχο μήνα.

Weather forecasting has always been of primordial importance for the well-being of people as well as for agriculture and livestock farming. The *menallagia* or *meromenia* is an ancient folk practice of annual weather forecasting. Although the practice is not accredited by the science of meteorology, it constitutes a first interpretation of weather conditions by lay people, especially in rural areas.

During twelve days in August, weather phenomena and 'signs' (mainly the presence of clouds and humidity in the atmosphere) are observed. Each day of observation corresponds to a specific month of the following year (starting in August). For example, if there are dark clouds in the sky, the corresponding month will be cold. Rainfall for the corresponding month is calculated in terms of the amount of humidity on fig or mulberry leaves, left outside in the evening and studied the next morning.



# *Μηναλλάγια ή μερομήνια*: παραδοσιακή πρακτική μελέτης και πρόγνωσης του καιρού
# *Menallagia* or *Meromenia*: A Traditional Practice of Studying and Forecasting the Weather

From antiquity to the recent past, agriculture was the most important sector of economic activity in Cyprus. The main crops, adapted to the soil and climate conditions of each region and crossed with varieties brought from other countries through trade, are cereals, pulses, vines, olive trees, carob trees, vegetables, potatoes, and citrus fruits.

Seeds preserve valuable information about biodiversity and farming practices. In the mountainous and semi-mountainous areas of Cyprus, due to the topography and to the fact that the oldest section of the rural population, who know how to use them, live there, the seeds of traditional varieties have been better preserved. Today, efforts to record, collect, save, and disseminate the seeds of traditional varieties are carried out by the Agricultural Research Institute (National Genebank) and the Community Seed Bank (Union of Cypriot Farmers).

Η γεωργία αποτελούσε, από την αρχαιότητα μέχρι το πρόσφατο παρελθόν, τον σπουδαιότερο τομέα οικονομικής δραστηριότητας στην Κύπρο. Κύριες καλλιέργειες που προσαρμόστηκαν στα εδαφοκλιματολογικά δεδομένα κάθε περιοχής και διασταυρώθηκαν μέσω του εμπορίου με ποικιλίες άλλων χωρών είναι τα δημητριακά, τα όσπρια, τα αμπέλια, τα ελαιόδεντρα, οι χαρουπιές, τα λαχανικά, οι πατάτες και τα εσπεριδοειδή.

Οι σπόροι διασώζουν πολύτιμες πληροφορίες για τη βιοποικιλότητα και τις καλλιεργητικές πρακτικές. Στα ορεινά και ημιορεινά της Κύπρου, λόγω του ανάγλυφου των περιοχών αλλά και διότι εκεί διαμένει το γηραιότερο τμήμα του αγροτικού πληθυσμού που γνωρίζει πώς να τους αξιοποιεί, οι σπόροι των παραδοσιακών ποικιλιών έχουν διατηρηθεί καλύτερα. Σήμερα προσπάθειες για καταγραφή, συλλογή, διάσωση και διάδοση των σπόρων των παραδοσιακών ποικιλιών καταβάλλονται από το Ινστιτούτο Γεωργικών Ερευνών (Εθνική Τράπεζα Γενετικού Υλικού) και την Κοινοτική Τράπεζα Σπόρων (Ένωση Κυπρίων Αγροτών).

# Γνώσεις και πρακτικές που σχετίζονται με την καλλιέργεια, τις χρήσεις και τα παράγωγα των σπόρων των ντόπιων παραδοσιακών ποικιλιών της Κύπρου
# Knowledge and Practices related to the Cultivation, Uses, and Derivatives of Seeds of the Local Traditional Varieties of Cyprus

Known locally with its ancient Greek name *athasha*, the fructiferous almond tree with the beautiful white or pink flowers is associated with the arrival of spring, blooming from late January to mid-March. Resistant to drought, adaptable to various types of soil and the peculiarities of the Mediterranean climate, it has been growning in various parts of Cyprus since ancient times.

In the communities of the Kouris-Xylouriko area, the almond tree is systematically cultivated, both for its fruit and its hard reddish wood. The landscape in Limnatis, in particular, with thousands of trees, is uniquely enchanting in spring or during the harvesting season.

Almonds are a delicious and nutritious fruit, rich in vitamin E and oils. They are used in confectionery (almond sweet, *soutzoukkos* – sweet made from grape juice and flour –, almond *pasteli* – sesame seed and honey candy –, almond candies, *soumada* drink, etc.), while almond oil is used in perfumery, pharmaceuticals, and confectionery.

Το καρποφόρο δέντρο της αμυγδαλιάς, κοινώς *αθασιάς*, με τα πανέμορφα λευκά ή ροζ άνθη, ταυτίζεται με την έλευση της άνοιξης, όταν ανθίζει από τα τέλη Ιανουαρίου μέχρι τα μέσα Μαρτίου. Ανθεκτική στην ξηρασία, ευπροσάρμοστη σε διάφορα είδη εδαφών και στις ιδιαιτερότητες του μεσογειακού κλίματος, συναντάται σε διάφορα μέρη της Κύπρου από αρχαιοτάτων χρόνων.

Στις κοινότητες της περιοχής Κούρη-Ξυλούρικου η αμυγδαλιά καλλιεργείται συστηματικά, τόσο για τον καρπό της όσο και για το σκληρό κοκκινωπό της ξύλο. Ιδιαίτερα στον Λιμνάτη, με τα χιλιάδες δέντρα, το τοπίο είναι μαγευτικό την άνοιξη ή την περίοδο συγκομιδής των καρπών.

Τα αμύγδαλα είναι νόστιμοι και θρεπτικοί καρποί, πλούσιοι σε βιταμίνη Ε και έλαια. Χρησιμοποιούνται στη ζαχαροπλαστική (γλυκό αμυγδάλου, *σουτζούκκος*, παστέλι με αμύγδαλα, κουφέτα, σουμάδα κ.ά.), ενώ το αμυγδαλέλαιο αξιοποιείται στην αρωματοποιία, τη φαρμακευτική και τη ζαχαροπλαστική.

# Καλλιέργεια και αγροδιατροφικές παραδόσεις της αμυγδαλιάς
# Cultivation and Agri-Food Traditions of the Almond Tree

Από την αρχαιότητα οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν τα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες, αλλά και για τη διατροφική τους αξία. Στην ορεινή περιοχή Τροόδους ευδοκιμούν πολλά ενδημικά φυτά, τα οποία οι κάτοικοι από πολύ παλιά αξιοποιούν στη μαγειρική, σε ροφήματα και αφεψήματα, σε φάρμακα για ανθρώπους ή ζώα, σε καλλυντικά, καθώς και στη θρησκευτική λατρεία (π.χ. κλαδιά *μερσινιάς* στολίζουν τον Επιτάφιο).

Σήμερα αρκετά από τα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά καλλιεργούνται συστηματικά, ενώ άλλα αυτοφύονται. Ανάμεσα στα πιο χαρακτηριστικά και διαδεδομένα είδη φυτών είναι η άμπελος, η τριανταφυλλιά η δαμασκηνή, η τρεμιθιά, η δάφνη, το *λασμαρίν*, ο δυόσμος, ο *ζαμπούκκος*, η ελιά, η ρίγανη, η *μερσινιά*, η λεβάντα, η καρυδιά, η κερασιά, η τσουκνίδα, η αμυγδαλιά, το θυμάρι και το *θρουμπίν*, το χαμομήλι, ο βασιλικός, το *κιούλιν* και ο γλυκάνισος.

Since ancient times, people have used aromatic and medicinal plants for their healing properties, but also for their nutritional value. Many endemic plants thrive on Troodos mountain range, used by the locals since old times in cooking, beverages and infusions, medicines for humans or animals, and cosmetics as well as in religious worship (e.g., myrtle branches adorn the *Epitaphios* - Christ's sepulchre).

Nowadays, several of the aromatic and medicinal plants are cultivated systematically, while others are self-grown. Some of the most characteristic and widespread plant species are the vine, rose, plum, terebinth, bay laurel, rosemary, spearmint, *sambucus* (elder), olive tree, oregano, *mersinia* (myrtle), lavender, walnut tree, cherry tree, nettle, almond tree, thyme and *throumbin*, chamomile, basil, *kioulin* (scented-leaved pelargonium), and aniseed.

# Παραδοσιακές χρήσεις των αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών της ορεινής περιοχής του Τροόδους
# Traditional Uses of Aromatic and Medicinal Plants of Troodos Mountain Range

The cultivation of the carob tree is historically linked to the Eastern Mediterranean, with evidence going back to the Neolithic Age. Known locally as *teratsia*, this evergreen, long-lived tree with the lush vegetation thrives even on rocky, dry, and sloping soils. Throughout time, the cultivation, processing, and export of the carob fruit, 'the black gold of Cyprus', has been one of the main activities of the Cypriot economy, constituting an important source of income for many rural areas.

*Teratsomelon* (carob syrup) and *pastellin* (carob toffee) are well-known traditional carob-based products, while a wide variety of delicacies, such as *terdjellouthkia* or *loullouthkia*, *souppouthkia*, and *halouvas kouvarkastos*, are mainly prepared in areas where carob trees grow. These sweets were made at times of deprivation and poverty and they have survived in many villages to this day. Carob syrup is also used in pies or pasta during the fasting period.

Η καλλιέργεια της χαρουπιάς ή *τερατσιάς*, όπως είναι γνωστό το αείφυλλο, μακρόβιο δέντρο με την πλούσια βλάστηση που ευδοκιμεί σε διάφορα εδάφη, ακόμα και σε βραχώδη, ξηρά και επικλινή, είναι ιστορικά συνδεδεμένη με την ανατολική Μεσόγειο, με ενδείξεις από τη Νεολιθική εποχή. Διαχρονικά, η καλλιέργεια, μεταποίηση και εξαγωγή του καρπού της χαρουπιάς, «του μαύρου χρυσού της Κύπρου», ήταν μια από τις βασικές δραστηριότητες της κυπριακής οικονομίας, αποτελώντας για πολλές αγροτικές περιοχές σημαντική πηγή εισοδήματος.

Γνωστά παραδοσιακά προϊόντα από χαρούπι είναι το *τερατσόμελον* (χαρουπόμελο) και το *παστέλλιν*, ενώ πληθώρα εδεσμάτων, όπως τα *τερτζελλούθκια* ή *λουλλούθκια*, τα *σουππούθκια*, ο *χαλουβάς ο κουβαρκαστός*, φτιάχνονται σε περιοχές όπου φύονται χαρουπιές. Τέτοια γλυκά παρασκευάζονταν σε καιρούς στέρησης και φτώχειας, ενώ σε πολλά χωριά διατηρούνται μέχρι σήμερα. Το χαρουπόμελο χρησιμοποιείται και σε πίτες ή ζυμαρικά κατά τη διάρκεια των νηστειών.

## Κυπριακή χαρουπιά: παραδοσιακές τεχνικές καλλιέργειας, συγκομιδής, επεξεργασίας
## Cypriot Carob Tree: Traditional Cultivation, Harvesting, and Processing Practices

Πλήθος αρχαιολογικών ευρημάτων καταδεικνύουν την παράδοση της Κύπρου στην αμπελουργία και την οινοποιία. Ένα από τα αρχαιότερα κρασιά στον κόσμο είναι ο γλυκός ερυθρός οίνος *κουμανδαρία.* Προέρχεται από τις γηγενείς ποικιλίες *ξυνιστέριν* και *αμπελίσιμον μαύρον* στα Κουμανταροχώρια που έχουν το αποκλειστικό δικαίωμα παραγωγής της, στις νότιες πλαγιές της οροσειράς του Τροόδους, στην επαρχία Λεμεσού. Το όνομά της προέρχεται από τη λέξη 'Commanderie', που δήλωνε επί Φραγκοκρατίας την κεντρική διοίκηση των Ιωαννιτών Ιπποτών στο κάστρο του Κολοσσίου και τα κτήματά τους στην επαρχία Λεμεσού.

Στα Κουμανταροχώρια σχεδόν κάθε νοικοκυριό ήταν ένα μικρό οινοποιείο. Τα σταφύλια, υπερώριμα από τον ήλιο ή λιαστά, συγκεντρώνονταν στα σπίτια ή σε ληνούς για το παραδοσιακό πάτημα και οινοποίηση συνήθως σε πιθάρια και δρύινα βαρέλια.

Προϊόν ΠΟΠ (Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης), η «Κουμανδαρία» είναι υποψήφια για εγγραφή στον *Αντιπροσωπευτικό Κατάλογο Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας* της UNESCO (2025).

Numerous archaeological finds demonstrate Cyprus's tradition in winegrowing and winemaking. The sweet red wine known as *commandaria* is one of the oldest wines in the world. It is made from the indigenous grape varieties of *xynisterin* and *ampelisimon mavron* in the Commandaria villages on the southern slopes of Troodos mountain range in Lemesos district, which have the exclusive right to produce it. Its name derives from the word 'Commanderie', which designated the headquarters of the Knights Hospitallers at Kolossi Castle and their estate in Lemesos region during the island's Frankish rule.

In the Commandaria villages, almost every household used to be a small winery. The grapes, overripe from the sun or sundried, were gathered in houses or in press cellars for the traditional pressing and vinification, usually in jars and oak barrels.

A PDO (Protected Designation of Origin) product, 'Commandaria wine' has been nominated for inscription on the UNESCO *Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity* (2025).

# Κουμανδαρία και αμπελοοινικές παραδόσεις των Κουμανταροχωριών
# Commandaria Wine and the Winegrowing Traditions of the Commandaria Villages

Κανένα άλλο δέντρο δεν ταυτίστηκε με κάποια περιοχή όσο η ελιά με τη Μεσόγειο. Πολυπληθέστερο από τα καρποφόρα δέντρα, συναντάται σχεδόν σε όλες τις περιοχές της Κύπρου. Ο καρπός της (πράσινες ή μαύρες ελιές) είναι πολύτιμος για τη διατροφή, αλλά και την παραγωγή του ελαιολάδου, συμβάλλοντας με την αξιοποίησή του στην εξασφάλιση οικονομικής ευημερίας για την οικογένεια και τη χώρα ευρύτερα.

Παρασκευασμένες με διάφορους τρόπους (*τσακκιστές*, *κολυμπάτες*, ξιδάτες ή *κουμνιαστές*), οι ελιές αποτελούσαν ανέκαθεν μέρος της καθημερινής ζωής των Κυπρίων. Μαζί με το ελαιόλαδο συμπεριλαμβάνονται στη μεσογειακή διατροφή, τα οφέλη της οποίας είναι διεθνώς αναγνωρισμένα. Το ελαιόλαδο χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα και για άλλους σκοπούς, όπως σε τελετές. Η Ορθόδοξη Εκκλησία το χρησιμοποιεί σε μυστήρια, π.χ. σε βαφτίσεις, όπως και τα φύλλα της ελιάς. Και τα δύο απαντούν επίσης στη λαϊκή ιατρική.

No other tree has been identified with a region as much as the olive tree with the Mediterranean. Found in almost all parts of Cyprus, it is the most wide-spread fruit-bearing tree on the island. Its fruit (green or black olives) has a high nutritional value and, through the production and exploitation of olive oil, contributes to ensuring economic prosperity for both Cypriot families and the country in general.

Prepared in various ways (*tsakkistes*, *kolympates*, *xidates*, or *koumniastes*), olives have always been part of the Cypriots' daily life. Together with olive oil, they are included in the Mediterranean diet, the benefits of which are internationally acknowledged. Since ancient times, olive oil has also been used for other purposes, e.g., during ceremonies. The Orthodox Church uses olive oil as well as olive leaves during sacraments, such as baptism. Both are also found in folk medicine.

Ελιά: καλλιέργεια, παράγωγα, χρήσεις
Olive Tree: Cultivation, Products, Uses

The ancient profession of midwifery represents the medical specialty that deals with pregnancy, childbirth, and postpartum, including care of the newborn. In Cyprus rural society in the past, pregnant women were often subjected to risks that led to high mortality, because the monitoring of their pregnancy was minimal to non-existent. Possessing a solid knowledge of the female body and acting as representatives of an informal care system, midwives visited houses in order to provide guidance and assumed a leading role during labour.

Nowadays, female and male midwives are scientifically trained professionals who provide care, monitoring, support, and counselling services before and during pregnancy, at childbirth, and during the postnatal period. 'Midwifery: knowledge, skills and practices' was inscribed on the UNESCO *Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity* in 2023.

Το πανάρχαιο λειτούργημα της μαιευτικής αναφέρεται στην ιατρική ειδικότητα που ασχολείται με την εγκυμοσύνη, τον τοκετό και τη λοχεία, συμπεριλαμβανομένης και της φροντίδας του νεογνού. Τα παλαιότερα χρόνια, στην αγροτική κοινωνία της Κύπρου, οι εγκυμονούσες υπόκειντο συχνά σε κινδύνους που οδηγούσαν σε μεγάλη θνησιμότητα, μιας και η παρακολούθηση της κύησής τους ήταν από ελάχιστη έως ανύπαρκτη. Με στέρεες γνώσεις για το γυναικείο σώμα, ως εκπρόσωποι ενός άτυπου συστήματος φροντίδας, οι μαίες πήγαιναν στα σπίτια για να παρέχουν καθοδήγηση, αναλαμβάνοντας ηγετικό ρόλο στη διεκπεραίωση της γέννας.

Στις μέρες μας οι μαίες/μαιευτές είναι επιστημονικά καταρτισμένες/οι επαγγελματίες, που παρέχουν υπηρεσίες φροντίδας, παρακολούθησης, υποστήριξης και συμβουλευτικής πριν και κατά τη διάρκεια της κύησης, στον τοκετό και στην ακόλουθη περίοδο της λοχείας. Η «Μαιευτική: πρακτική και επιστήμη» συμπεριλήφθηκε στον *Αντιπροσωπευτικό Κατάλογο Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας* της UNESCO το 2023.

Μαιευτική: πρακτική και επιστήμη
Midwifery: Practice and Science

Ο εορτασμός των Θεοφανίων και το έθιμο του αγιασμού των υδάτων από τον πρώτο Πρόεδρο της Κυπριακής Δημοκρατίας, Αρχιεπίσκοπο Μακάριο Γ΄. Αγόρια και άνδρες βουτούν στο κρύο θαλασσινό νερό για να προσπαθήσουν να ανακτήσουν τον τίμιο σταυρό (Αμμόχωστος, 06/01/1968). Πηγή: Φωτογραφικό Αρχείο Γραφείου Τύπου και Πληροφοριών

The celebration of the Holy Epiphany (Theophania) and the custom of the blessing of waters by the first President of the Republic of Cyprus, Archbishop Makarios III. Boys and men diving into the cold sea water to try to retrieve the holy cross. (Ammochostos/Famagusta, 06/01/1968). Source: Press and Information Office Photographic Archive

# Κατάλογος κεντρικών φωτογραφιών

Σελ. 25 Αγιασμός των υδάτων με κατάδυση του σταυρού στην κολυμβήθρα. Εορτασμοί των Θεοφανίων στον ιερό ναό Παναγίας Χρυσελεούσης στο χωριό Γιόλου της επαρχίας Πάφου, 2024 (Φωτογραφία: Έμμα Λουίζ Χαραλάμπους).

Σελ. 27 Στιγμιότυπο από τη μεγάλη καρναβαλίστικη παρέλαση της Κυριακής στη Λεμεσό, 2018 (Φωτογραφία: Έμμα Λουίζ Χαραλάμπους & Νίκος Λουκά).

Σελ. 29 Στολισμός-προετοιμασία Επιταφίου στον ιερό ναό Αγίας Παρασκευής στο χωριό Μηλιού της επαρχίας Πάφου, 2023 (Φωτογραφία: Έμμα Λουίζ Χαραλάμπους).

Σελ. 31 Πασχαλινά παιχνίδια στο προαύλιο του ιερού ναού Αγίας Ειρήνης στο χωριό Φαρμακάς της επαρχίας Λευκωσίας, Τρίτη του Πάσχα, 2024 (Φωτογραφία: Έμμα Λουίζ Χαραλάμπους).

Σελ. 33 Λαϊκό δρώμενο «Ο Βασίλης» στο προαύλιο του ιερού ναού Αγίας Ειρήνης στο χωριό Φαρμακάς της επαρχίας Λευκωσίας, Τρίτη του Πάσχα, 2024 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 35 Προσκύνηση της εικόνας του Αγίου Γεωργίου στον ιερό ναό Αγίου Γεωργίου στο Παραλίμνι της επαρχίας Αμμοχώστου, ανήμερα της γιορτής του Αγίου, 2023 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 37 Εικόνα της Αγίας Ειρήνης στο χωριό Φαρμακάς της επαρχίας Λευκωσίας, ανήμερα της γιορτής της Αγίας, 2024 (Φωτογραφία: Έμμα Λουίζ Χαραλάμπους).

Σελ. 39 Πανηγύρι του Κατακλυσμού κατά μήκος της Λεωφόρου Αθηνών στη Λάρνακα [δρόμος των Φοινικούδων], 2018 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 41 Πανηγύρι της Παναγίας Χρυσοσπηλιώτισσας στο χωριό Κάτω Δευτερά της επαρχίας Λευκωσίας, 2023 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 43 Περιφορά της εικόνας και του ιερού λειψάνου του Αγίου Φωκά στην Αθηένου της επαρχίας Λάρνακας, κατά τη διάρκεια του πανηγυριού του Αγίου, 2018 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 45 Θεία λειτουργία για τη γιορτή του Αποστόλου Λουκά στον ιερό ναό Αποστόλου Λουκά στην Αραδίππου της επαρχίας Λάρνακας, 2023 (Φωτογραφία: Έμμα Λουίζ Χαραλάμπους).

Σελ. 47 Τέλεση θρησκευτικού γάμου στον ιερό ναό Αγίου Παντελεήμονα στο χωριό Χολέτρια της επαρχίας Πάφου, 2018 (Φωτογραφία: Ξένια Παυλίδου & Κωνσταντίνος Μαυραντωνίου).

Σελ. 49 Αθηενίτικο λουκούμι του γάμου, 2023 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 51 Γιαγιά και εγγονές παρασκευάζουν *κουπέπια* (κυπριακά ντολμαδάκια) και γεμιστά στο χωριό Αγρός της επαρχίας Λεμεσού, την εμβληματική κοινότητα της Κύπρου για την εγγραφή της «Μεσογειακής διατροφής» στον *Αντιπροσωπευτικό Κατάλογο Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας* της UNESCO, 2023 (Φωτογραφία: Γιώργος Χαραλάμπους).

Σελ. 53 Δημοφιλή παραδοσιακά γαλακτοκομικά προϊόντα παρασκευασμένα στο χωριό Πισσούρι της επαρχίας Λεμεσού, 2023 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 55 Παραδοσιακά αρτοσκευάσματα του κατεχόμενου Λευκονοίκου της επαρχίας Αμμοχώστου, 2023 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 57 Επαγγελματίας αρτοποιός στην Αθηένου της επαρχίας Λάρνακας, 2018 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 59 Οικιακή βιοτεχνία *αρκατένων* κουλουριών στο χωριό Κοιλάνι της επαρχίας Λεμεσού, 2018 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 61 Εγκλωβισμένη από το κατεχόμενο Ριζοκάρπασο της επαρχίας Αμμοχώστου φωτογραφίζεται με δικές της αρτοπαρασκευές στη Λακατάμεια της επαρχίας Λευκωσίας, 2024 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 63 Παρασκευή και παρουσίαση, στη Λακατάμεια της επαρχίας Λευκωσίας, από Ριζοκαρπασίτες παραδοσιακών φαγητών και προϊόντων του κατεχόμενου χωριού τους, που βρίσκεται στην επαρχία Αμμοχώστου, 2024 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 65 Κατανάλωση παραδοσιακού *οφτού κλέφτικου σε* εστιατόριο στην Αθηένου της επαρχίας Λάρνακας, 2023 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 67 Παρασκευή και παρουσίαση στη Λευκωσία, από Κυθρεώτες πρόσφυγες, παραδοσιακής *κραμπόσουπας* της κατεχόμενης Κυθρέας της επαρχίας Λευκωσίας, 2024 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 69 Παρασκευή και παρουσίαση κοιλανιώτικων *γλυτζιστών* στο Μουσείο Λαϊκής Τέχνης Κύπρου στη Λευκωσία με την ευκαιρία του εορτασμού της Διεθνούς Ημέρας Μουσείων, 2018 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 71 Επισκέπτρια του ετήσιου φεστιβάλ ζυμωτού *ππαλουζέ* στο χωριό Πάχνα της επαρχίας Λεμεσού δοκιμάζει το παραδοσιακό προϊόν από χυμό σταφυλιού, 2018 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 73 Πολτός σταφυλιού παρασκευασμένος από αγρότισσα-αμπελουργό στο χωριό Πάχνα της επαρχίας Λεμεσού, 2018 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 75 Συγκομιδή σύκων στο χωριό Λυσός της επαρχίας Πάφου για την παρασκευή των παστών σύκων με την ονομασία *μαξίλλες*, 2023 (Φωτογραφία: Έμμα Λουίζ Χαραλάμπους).

Σελ. 77 Παρασκευή του παραδοσιακού γλυκού *καϊκανάς* στο χωριό Κοιλάνι της επαρχίας Λεμεσού, 2023 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 79 Παρασκευή της παραδοσιακής *τσιππόπιτας* του κατεχόμενου Λευκονοίκου και των γύρω χωριών της Μεσαορίας, Γύψου, Περιστερωνοπηγής, Μηλιάς, της επαρχίας Αμμοχώστου, στη Λευκωσία, 2023 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 81 Εργαστήριο παρασκευής παραδοσιακού λουκουμιού Γεροσκήπου στο ομώνυμο χωριό της επαρχίας Πάφου, 2024 (Φωτογραφία: Έμμα Λουίζ Χαραλάμπους).

Σελ. 85 Κεντητήρια των Λευκάρων επιδεικνύει την τέχνη της στα Πάνω Λεύκαρα της επαρχίας Λάρνακας κατά τη διάρκεια υπαίθριας ομαδικής φωτογράφισης μελών του Συνδέσμου Κεντητριών Λευκάρων, 2018 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 87 Κεντήτρια επιδεικνύει λεπτομέρεια δαντέλας *πιπίλλας* κατά τη διάρκεια ομαδικού μαθήματος δαντέλας στο Δημαρχείο της κατεχόμενης Λαπήθου της επαρχίας Κερύνειας, στη Λευκωσία, 2018 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 89 Κατασκευή *πιττωτής* δαντέλας τύπου *recitella* πάνω σε ειδικό μαξιλαράκι κατά τη διάρκεια ομαδικού μαθήματος στην Αθηένου της επαρχίας Λάρνακας, 2018 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 91 Κεντήτρια επιδεικνύει το αρχικό στάδιο κατασκευής δαντέλας *φερβολιτέ* με τη μικρή ξύλινη σαΐτα *μακουκούδιν* κατά τη διάρκεια ομαδικού μαθήματος *φερβολιτέ* στο οίκημα του Πολιτιστικού Ιδρύματος Καραβιωτών από τον κατεχόμενο Καραβά στον Στρόβολο, στην επαρχία Λευκωσίας, 2018 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 93 Υφάντρια εν ώρα εργασίας στο μουσείο-εργαστήρι υφαντικής της στο χωριό Φύτη της επαρχίας Πάφου, 2018 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 95 Λευκονοικιάτικο υφαντό, με τα χαρακτηριστικά κύρια χρώματα κόκκινο, πορτοκαλί, κίτρινο, πράσινο, μπλε, συνδυασμένα σε διάφορες ρίγες, Λευκωσία, 2023 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 97 Στιγμιότυπο από τα μαθήματα υφαντικής που διοργανώνει η κατεχόμενη κοινότητα Αγίου Ανδρονίκου της επαρχίας Αμμοχώστου στο Κολόσσι, 2023 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 99 Καλαθοπλέκτρια επιδεικνύει στην αυλή του σπιτιού της στο χωριό Ακρωτήρι της επαρχίας Λεμεσού την τέχνη της μαλακής καλαθοπλεκτικής, 2018 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 101 Καλαθοπλέκτρια στο Μουσείο Μνήμης Καλαμουργικής στα Λιβάδια της επαρχίας Λάρνακας παρουσιάζει κάποια από τα εκθέματα καλαθοπλεκτικής και ψαθοπλεκτικής του μουσείου, 2018 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 103 Φωτογράφιση διαφορετικών ειδών καλαθιών στη Μεσόγη της επαρχίας Πάφου, 2018 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 105 Επίδειξη κατασκευής *καπουθκιώτικου* ψαθιού στον ειδικό αργαλειό από Καπουθκιώτες πρόσφυγες στη Λευκωσία, 2018 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 107 Παρουσίαση από Φοινιώτισσες αγγειοπλάστριες της τέχνης της αγγειοπλαστικής του χωριού Φοινί της επαρχίας Λεμεσού, στο Μουσείο Λαϊκής Τέχνης Κύπρου στη Λευκωσία, με την ευκαιρία του εορτασμού της Διεθνούς Ημέρας Μουσείων, 2018 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 109 Φωτογράφιση παλαιών αγγείων, χαρακτηριστικών της αγγειοπλαστικής τέχνης του κόκκινου πηλού, στο χωριό Άγιος Δημήτριος της επαρχίας Λεμεσού, 2018 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 111 Αγγειοπλάστριες εν ώρα εργασίας στο Εργαστήριο Αγγειοπλαστικής Κόρνου της επαρχίας Λάρνακας, 2018 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 113 Λαπηθιώτης αγγειοπλάστης στο εργαστήρι αγγειοπλαστικής του Κέντρου Κυπριακής Χειροτεχνίας στον Στρόβολο, επαρχία Λευκωσίας, 2018 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 115 Παρουσίαση της τέχνης κατασκευής λαπηθιώτικων μαχαιριών και *τσακκουθκιών* κατά τη διάρκεια εκδήλωσης του κατεχόμενου Δήμου Λαπήθου της επαρχίας Κερύνειας και του Πολιτιστικού Ιδρύματος Λαπήθου στον προαύλιο χώρο του Δημαρχείου στη Λευκωσία, 2018 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 117 Ξυλογλύπτης *γουρνών* (σκαφών) εν ώρα εργασίας στο χωριό Μουτουλλάς της επαρχίας Λευκωσίας, 2023 (Φωτογραφία: Έμμα Λουίζ Χαραλάμπους).

Σελ. 119 Επίδειξη διαδικασίας επιδιόρθωσης τοίχου ξερολιθιάς στην περιοχή του χωριού Πολύστυπος (Μονοπάτι της Φύσης «Φουντουκόδασος») της επαρχίας Λευκωσίας, για τις ανάγκες κινηματογράφησης ειδικού επετειακού φιλμ της Κυπριακής Εθνικής Επιτροπής UNESCO, σχετικά με τον εορτασμό των 20 χρόνων της Σύμβασης της UNESCO για τη Διαφύλαξη της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας, 2023 (Φωτογραφία: Γιώργος Χαραλάμπους).

Σελ. 121 Στιγμιότυπο από τα εβδομαδιαία μαθήματα βυζαντινής αγιογραφίας στη Σχολή Αγιογραφίας της Ιεράς Μητρόπολης Λεμεσού, 2023 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 125 Δεξιός χορός ψαλτών στον Καθεδρικό Ναό Αγίου Ιωάννη Θεολόγου στη Λευκωσία κατά τη διάρκεια της θείας λειτουργίας για τον εορτασμό της Πρώτης Κυριακής των Νηστειών - Κυριακής της Ορθοδοξίας, 2018 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 127 Συνάντηση *τσιαττιστάων* από τις επαρχίες Λάρνακας και Αμμοχώστου και μουσικών του Πολιτιστικού Ομίλου «Αράδιππος Καροτσέρης» στο χωριό Κάτω Δρυς της επαρχίας Λάρνακας για τις ανάγκες φωτογράφισης της Κυπριακής Εθνικής Επιτροπής UNESCO, 2018 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 129 Στιγμιότυπο από την κινηματογράφηση του συνοδευτικού φιλμ για την αίτηση εγγραφής των «*Φωνών* (της παραδοσιακής μουσικής της Κύπρου)» στον *Αντιπροσωπευτικό Κατάλογο Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας* της UNESCO, Λευκωσία, 2023 (Φωτογραφία: Γιώργος Χαραλάμπους).

Σελ. 131 Χειρόγραφο με απομαγνητοφωνημένο το δημοτικό τραγούδι *Αροδαφνούσα*, Λαογραφικό Αρχείο του Κέντρου Επιστημονικών Ερευνών στη Λευκωσία, 2024 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 133 Κάτοικοι του χωριού Φαρμακάς της επαρχίας Λευκωσίας εκτελούν το δημοτικό αριθμητικό τραγούδι «Το πουλάκι» στο προαύλιο του ιερού ναού της Αγίας Ειρήνης, Τρίτη του Πάσχα, 2024 (Φωτογραφία: Έμμα Λουίζ Χαραλάμπους).

Σελ. 135 Ανάγνωση κυπριακών παραμυθιών στη Δημοτική Βιβλιοθήκη Στροβόλου, στο Πολιτιστικό Κέντρο Στροβόλου της επαρχίας Λευκωσίας, για τις ανάγκες φωτογράφισης της Κυπριακής Εθνικής Επιτροπής UNESCO, 2023 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 137 Δελτία καταγραφών-απομαγνητοφωνήσεων γλωσσοδετών στο Λαογραφικό Αρχείο του Κέντρου Επιστημονικών Ερευνών στη Λευκωσία, 2024 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 141 Παράσταση Καραγκιόζη στο κηποθέατρο του Μεσαιωνικού Κάστρου Λάρνακας στο πλαίσιο καλλιτεχνικού προγράμματος του Πανηγυριού του Κατακλυσμού στη Λάρνακα, 2018 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 143 Εκτέλεση κυπριακών αντικριστών χορών από χορευτές και μουσικούς του Λαογραφικού Ομίλου Λεμεσού στον προαύλιο χώρο του ιερού ναού του Τιμίου Σταυρού στο χωριό Παρεκκλησιά της επαρχίας Λεμεσού για τις ανάγκες φωτογράφισης της Κυπριακής Εθνικής Επιτροπής UNESCO, 2018 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 147 Ερασιτέχνης μετεωρολόγος επιδεικνύει διάφορους τρόπους παρατήρησης του καιρού, και συγκεκριμένα των σύννεφων στο χωριό Παλαιομέτοχο της επαρχίας Λευκωσίας, 2023 (Φωτογραφία: Έμμα Λουίζ Χαραλάμπους).

Σελ. 149 Τεχνικός γεωργικών ερευνών επιδεικνύει τη διαδικασία καθαρισμού από στάχυ σπόρων της ντόπιας παραδοσιακής ποικιλίας σκληρού σιταριού «Κυπερούντα», στο εργαστήριο της Τράπεζας Γενετικού Υλικού του Ινστιτούτου Γεωργικών Ερευνών στη Λευκωσία, 2023 (Φωτογραφία: Έμμα Λουίζ Χαραλάμπους).

Σελ. 151 Χωράφι με ανθισμένες αμυγδαλιές στο χωριό Λιμνάτης της επαρχίας Λεμεσού τον Φεβρουάριο, 2023 (Φωτογραφία: Έμμα Λουίζ Χαραλάμπους).

Σελ. 153 Άνθη χαμομηλιού που καλλιεργείται στην περιοχή της οροσειράς Τροόδους, 2023 (Φωτογραφία: Έμμα Λουίζ Χαραλάμπους).

Σελ. 155 Συγκομιδή χαρουπιών στο χωριό Ανώγυρα της επαρχίας Λεμεσού, 2023 (Φωτογραφία: Έμμα Λουίζ Χαραλάμπους).

Σελ. 157 Αμπελουργοί στο κουμανταροχώρι Δωρός της επαρχίας Λεμεσού απλώνουν σταφύλια μετά τη συγκομιδή τους, ώστε να στεγνώσουν στον ήλιο για την παραγωγή *κουμανδαρίας*, 2020 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 159 Συγκομιδή ελιών σε οικογενειακό ελαιώνα στην περιοχή «Κάμπος» του χωριού Κάτω Δευτερά της επαρχίας Λευκωσίας, 2024 (Φωτογραφία: Νίκος Λουκά).

Σελ. 161 Μαία στο χωριό Αρεδιού της επαρχίας Λευκωσίας εκπαιδεύει έγκυο σε καλές πρακτικές σίτισης νεογνού, 2023 (Φωτογραφία: Έμμα Λουίζ Χαραλάμπους).



# List of Main Photographs

P. 25 Sanctification of the waters by the immersion of the cross in the baptismal font. Celebration of Epiphany at the holy church of Panagia Chryseleousa at the village of Giolou, Pafos district, 2024 (Photograph: Emma Louise Charalambous).

P. 27 Highlight from the Sunday main carnival parade in Lemesos, 2018 (Photograph: Emma Louise Charalambous & Nicos Louca).

P. 29 Decoration-preparation of *Epitaphios* (Christ's sepulchre) at the holy church of Saint Paraskevi at the village of Miliou, Pafos district, 2023 (Photograph: Emma Louise Charalambous).

P. 31 Easter games at the courtyard of the holy church of Saint Irene at the village of Farmakas, Nicosia district, Easter Tuesday, 2024 (Photograph: Emma Louise Charalambous).

P. 33 Folk theatrical event 'Vasilis', performed at the courtyard of the holy church of Saint Irene at the village of Farmakas, Nicosia district, Easter Tuesday, 2024 (Photograph: Nicos Louca).

P. 35 Worship of the icon of Saint George at the holy church of Saint George in Paralimni, Famagusta district, on the saint's feast day, 2023 (Photograph: Nicos Louca).

P. 37 Icon of Saint Irene at the village of Farmakas, Nicosia district, on the saint's feast day, 2024
(Photograph: Emma Louise Charalambous).

P. 39 *Katahlysmos* fair along Athinon avenue [Finikoudes / Palm Tree promenade] in Larnaka, 2018 (Photograph: Nicos Louca).

P. 41 Panagia Chrysospiliotissa fair at the village of Kato Deftera, Nicosia district, 2023 (Photograph: Nicos Louca).

P. 43 Procession of the icon and the Holy Relic of Saint Fokas in Athienou, Larnaka district, during the fair for the saint's feast, 2018 (Photograph: Nicos Louca).

P. 45 Divine Liturgy for the feast of Saint Luke the Apostle at the holy church of Saint Luke the Apostle in Aradippou, Larnaka district, 2023 (Photograph: Emma Louise Charalambous).

P. 47 Celebration of a religious wedding at the holy church of Saint Panteleimon at the village of Choletria, Pafos district, 2018 (Photograph: Xenia Pavlidou & Constantinos Mavrantoniou).

P. 49 Athienou wedding *loukoumi*, 2023 (Photograph: Nicos Louca).

P. 51 A grandmother with her granddaughters making *koupepia* (Cypriot *dolmades*) and *gemista* (stuffed vegetables) at the village of Agros, Lemesos district, the emblematic community chosen by Cyprus for the inscription of the 'Mediterranean diet' on the UNESCO *Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity*, 2023 (Photograph: Giorgos Charalambous).

P. 53 Popular traditional dairy products made at the village of Pissouri, Lemesos district, 2023 (Photograph: Nicos Louca).

P. 55 Traditional breads and pastries from Lefkoniko, an occupied village in Famagusta district, 2023 (Photograph: Nicos Louca).

P. 57 Professional baker at Athienou, Larnaka district, 2018 (Photograph: Nicos Louca).

P. 59 Cottage industry of *arkatena* artisanal rushs at the village of Koilani, Lemesos district, 2018 (Photograph: Nicos Louca).

P. 61 An enclaved lady from the occupied village of Rizokarpaso is photographed with her own breads and pastries in Lakatamia, Nicosia district, 2024 (Photograph: Nicos Louca).

P. 63 Preparation and presentation of traditional foods and products from the occupied village of Rizokarpaso, Famagusta district, by people from the village, Lakatameia, Nicosia district, 2024 (Photograph: Nicos Louca).

P. 65 People eating traditional *ofton kleftikon* at a restaurant in Athienou, Larnaka district, 2023 (Photograph: Nicos Louca).

P. 67 Preparation and presentation of the traditional *kramposoupa* (cabbage soup) of the occupied village of Kythrea, Nicosia district, by refugees from the village, Nicosia, 2024 (Photograph: Nicos Louca).

P. 69 Preparation and presentation of Koilani *glydjista* sweets at the Cyprus Museum of Folk Art on the occasion of the International Museum Day, 2018 (Photograph: Nicos Louca).

P. 71 Visitor of the annual festival of sourdough *ppalouzes* (grape must pudding) at the village of Pachna, Lemesos district, tastes this traditional grape juice product, 2018 (Photograph: Nicos Louca).

P. 73 Grape mash made by a lady farmer-vine grower at the village of Pachna, Lemesos district, 2018 (Photograph: Nicos Louca).

P. 75 Harvesting of figs at the village of Lysos, Pafos district, for the preparation of sun-dried figs, called *maxilles*, 2023 (Photograph: Emma Louise Charalambous).

P. 77 Preparation of *kaikanas* sweet at the village of Koilani, Lemesos district, 2023 (Photograph: Nicos Louca).

P. 79 Preparation of *tsippopita*, a traditional sweet from the occupied community of Lefkoniko and the neighbouring Mesaoria villages of Gypsou, Peristeronopigi, and Milia, Ammochostos district, in Nicosia, 2023 (Photograph: Nicos Louca).

P. 81 Workshop for the preparation of the traditional Geroskipou *loukoumi* in the eponymous village in Pafos district, 2024 (Photograph: Emma Louise Charalambous).

P. 85 A Lefkara embroiderer demonstrates her art in Pano Lefkara, Larnaka district, during an outdoor group photo session by members of the Lefkara Embroiderers' Association, 2018 (Photograph: Nicos Louca).

P. 87 An embroiderer demonstrates a detail of *pipilla* needlepoint lace during a group lesson at the Town Hall of occupied Lapithos, Keryneia district, in Nicosia, 2018 (Photograph: Nicos Louca).

P. 89 Making of *pittota* needlepoint lace (*reticella* type) on a special cushion during a group lesson in Athienou, Larnaka district, 2018 (Photograph: Nicos Louca).

P. 91 An embroiderer demonstrates the initial stage of making *fervolites* lace with the use of a small wooden shuttle, the *makoukoudin*, during a group lesson at the building of the Karavas Cultural Foundation (refugees from occupied Karavas) in Strovolos, Nicosia district, 2018 (Photograph: Nicos Louca).

P. 93 A weaver at work in her weaving museum-workshop at the village of Fyti, Pafos district, 2018 (Photograph: Nicos Louca).

P. 95 Lefkoniko loom embroidery bearing the characteristic red, orange, yellow, green, and blue stripes, Nicosia district, 2023 (Photograph: Nicos Louca).

P. 97 Snapshot from the weaving lessons organized by the occupied community of Agios Andronikos, Ammochostos district, in Kolossi, 2023 (Photograph: Nicos Louca).

P. 99 A woman basket weaver demonstrates the craft of soft basket weaving at the courtyard of her house at the village of Akrotiri, Lemesos district, 2018 (Photograph: Nicos Louca).

P. 101 A woman basket weaver presents some of the basketry and straw-mat exhibits at the Craft of Caning Memory Museum at the community of Livadia, Larnaka district, 2018 (Photograph: Nicos Louca).

P. 103 Photo shooting of different types of baskets at Mesogi, Pafos district, 2018 (Photograph: Nicos Louca).

P. 105 Demonstration of Kapouti reed-mat weaving on the special loom by refugees from Kapouti, now in Nicosia, 2018 (Photograph: Nicos Louca).

P. 107 Demonstration of the craft of clay pottery of the village of Foini, Lemesos district, by women potters at the Cyprus Museum of Folk Art on the occasion of the International Museum Day, 2018 (Photograph: Nicos Louca).

P. 109 Photo shooting of old vessels, typical of the art of red clay pottery, at the village of Agios Dimitrios, Lemesos district, 2018 (Photograph: Nicos Louca).

P. 111 Women potters at work at the Pottery Workshop of Kornos, Larnaka district, 2018 (Photograph: Nicos Louca).

P. 113 Potter from Lapithos at the pottery workshop of the Cyprus Handicraft Centre in Strovolos, 2018 (Photograph: Nicos Louca).

P. 115 Presentation of the craft of making Lapithos knives and small pocket knives (*tchiakkouthkia*) during an event organized by the occupied Municipality of Lapithos, Keryneia district, and the Lapithos Cultural Foundation in the courtyard of Lapithos Town Hall in Nicosia, 2018 (Photograph: Nicos Louca).

P. 117 Woodcarver of *gournes* (kneading troughs) at work at the village of Moutoullas, Nicosia district, 2023 (Photograph: Emma Louise Charalambous).

P. 119 Demonstration of the repair process of a dry stone wall in the area of the village of Polystypos (nature trail *Fountoukodasos*/ Hazel Wood), Nicosia district, for the needs of a special film of the Cyprus National Commission for UNESCO on the occasion of the celebration of the 20th anniversary of the UNESCO Convention for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage of Humanity, 2023 (Photograph: Giorgos Charalambous).

P. 121 Snapshot from the weekly Byzantine iconography lessons at the School of Iconography of the Holy Bishopric of Lemesos, 2023 (Photograph: Nicos Louca).

P. 125 Right choir of cantors at the Cathedral of Saint John the Theologian in Nicosia during the Divine Liturgy for the celebration of the First Sunday of Great Lent - Sunday of Orthodoxy, 2018 (Photograph: Nicos Louca).

P. 127 Meeting of *tsiattistaes* (poet-singers) from the districts of Larnaka and Ammochostos and of musicians of 'Aradippos Karotseris' Cultural Society at the village of Kato Drys, Larnaka district, during a photography session for the Cyprus National Commission for UNESCO, 2018 (Photograph: Nicos Louca).

P. 129 Snapshot from the shooting of the film included in the candidature file for the inscription of '*Fonés* (of the traditional music of Cyprus)' on the UNESCO *Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity*, Nicosia district, 2023 (Photograph: Giorgos Charalambous).

P. 131 Manuscript with a transcript of the folk song *Arodaphnousa*, Folklore Archive of the Cyprus Research Centre, Nicosia district, 2024 (Photograph: Nicos Louca).

P. 133 Residents of the village of Farmakas, Nicosia district, singing the folk number song '*To Poulaki*' ('The Little Bird') at the courtyard of the holy church of Saint Irene, Easter Tuesday, 2024 (Photograph: Emma Louise Charalambous).



P. 135 Reading of Cypriot folk tales at the Strovolos Municipal Library, Strovolos Cultural Centre, Nicosia district, during a photography session for the Cyprus National Commission for UNESCO, 2023 (Photograph: Nicos Louca).

P. 137 Record and transcript fiches of tongue twisters, Folklore Archive of the Cyprus Research Centre, Nicosia, 2024 (Photograph: Nicos Louca).

P. 141 *Karagiozis* shadow theatre performance at the garden theatre of Larnaka Medieval Castle, presented within the framework of the entertainment programme of *Kataklysmos* fair in Larnaka, 2018 (Photograph: Nicos Louca).

P. 143 Performance of Cypriot *antikristoi* dances by dancers and musicians of Limassol Folklore Association at the courtyard of the holy church of the Holy Cross at the village of Parekklisia, Lemesos district, during a photography session for the Cyprus National Commission for UNESCO, 2018 (Photograph: Nicos Louca).

P. 147 An amateur meteorologist demonstrates various ways of observing the weather, particularly clouds, at the village of Palaiometocho, Nicosia district, 2023 (Photograph: Emma Louise Charalambous).

P. 149 Demonstration by an agricultural research technician of the process of cleaning the ears from the seeds of the local traditional variety of durum wheat 'Kyperounta' at the laboratory of the Genebank of the Agricultural Research Institute in Nicosia, 2023 (Photograph: Emma Louise Charalambous).

P. 151 Field with blossoming almond trees in February at the village of Limnatis, Lemesos district, 2023 (Photograph: Emma Louise Charalambous).

P. 153 Chamomile flowers grown on Troodos mountain range, 2023 (Photograph: Emma Louise Charalambous).

P. 155 Carob harvesting at the village of Anogyra, Lemesos district, 2023 (Photograph: Emma Louise Charalambous).

P. 157 After harvest, winegrowers spread grapes to dry in the sun for the production of Commandaria wine at the Commandaria village of Doros, Lemesos district, 2020 (Photograph: Nicos Louca).

P. 159 Olive harvesting in a family olive grove in the 'Kambos' area of the village of Kato Deftera, Nicosia district, 2024 (Photograph: Nicos Louca).

P. 161 A midwife trains a pregnant woman in good baby feeding practices at the village of Arediou, Nicosia district, 2023 (Photograph: Emma Louise Charalambous).

Νίκος Λουκά
Nicos Louca

Έμμα Λουίζ Χαραλάμπους
Emma Louise Charalambous

Γυναίκες των Λευκάρων κεντούν «λευκαρίτικα» καθισμένες στον *ηλιακό* (εσωτερική αυλή) του σπιτιού τους (Λεύκαρα, 1950 περίπου). Το «Λευκαρίτικο κέντημα» ήταν η πρώτη εγγραφή της Κύπρου στον *Αντιπροσωπευτικό Κατάλογο Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας* της UNESCO (2009). Πηγή: Φωτογραφικό Αρχείο Γραφείου Τύπου και Πληροφοριών

Lefkara village women embroidering Lefkara laces in the courtyard of their house (Lefkara, circa 1950). 'Lefkara laces' was Cyprus' first inscription on the UNESCO *Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity* (2009). Source: Press and Information Office Photographic Archive