



# Γαστρονομικός Οδηγός Μαραθάσας

Πρόγραμμα Διασυνοριακής Συνεργασίας “Ελλάδα-Κύπρος 2007-2013”  
Προϋπολογισμός Έργου: €550,000

Το Πρόγραμμα συγχρηματοδοτείται  
από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΤΠΑ)  
και από Εθνικούς Πόρους  
της Ελλάδας και της Κύπρου



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ



Πρόγραμμα Διασυνοριακής Συνεργασίας  
**Ελλάδα - Κύπρος 2007-2013**  
ΕΠΕΝΔΥΟΥΜΕ ΣΤΟ ΚΟΙΝΟ ΜΑΣ ΜΕΛΛΟΝ



Γαστρονομικός

Οδηγός

Μαραθάσας



Έρευνα-Κείμενα: Φλωρεντία Κυθραιώτου  
Σχεδιασμός: Στέλλα Συμεωνίδου

Γενικός Συντονισμός: Αραβέλλα Ζαχαρίου, Συντονίστρια ΠΕ,  
Παιδαγωγικό Ινστιτούτο

Έκδοση 2013

Εκτύπωση: Cassoulides Masterprinters  
ISBN: 978-9963-0-9167-6

© ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ

Εισαγωγή 4

Η γαστρονομία της Μαραθάσας 7

Οι κοινότητες της κοιλάδας  
Μαραθάσας 15

Γαστρονομικό λεξικό Μαραθάσας 41

Συνταγές Μαραθάσας 49

Βιβλιογραφία 76

## Εισαγωγή

Το έντυπο που κρατάτε στα χέρια σας έχει συνταχθεί κατόπιν μελέτης των ιστορικών, πολιτιστικών, περιβαλλοντικών και γαστρονομικών στοιχείων της περιοχής Μαραθάσας.

Το έργο με την ονομασία «ΙΔΕΕΣ, ΕΡΓΑ & ΔΡΩΜΕΝΑ ΣΤΟ ΑΙΓΑΙΟ & ΤΗΝ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΜΕΣΟΓΕΙΟ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΣΤΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΤΟΠΙΑ ΚΡΗΤΗΣ & ΚΥΠΡΟΥ» (Ακρωνύμιο ΘΑΛΑΣΣΕΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ) εντάσσεται στο Πρόγραμμα Διασυνοριακής Συνεργασίας Ελλάδα - Κύπρος 2007 - 2013 και συγχρηματοδοτείται κατά 80% από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ε.Τ.Π.Α.) και κατά 20% από εθνικούς πόρους της Ελλάδας και της Κύπρου.

Το Πρόγραμμα Διασυνοριακής Συνεργασίας «Ελλάδα-Κύπρος 2007-2013» εγκρίθηκε από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή στις 28/03/2008 με την απόφαση C(2008) 1131/28-03-2008. Οι επιλέξιμες περιοχές του προγράμματος είναι οι Περιφέρειες Κρήτης (Νομοί Ηρακλείου, Λασιθίου, Ρεθύμνου και Χανίων), Βορείου Αιγαίου (Νομοί Λέσβου, Σάμου και Χίου) και Νοτίου Αιγαίου (Νομός Δωδεκανήσου) στην Ελλάδα, καθώς και ολόκληρη η Κύπρος. Ο γενικός στόχος του προγράμματος «Ελλάδα - Κύπρος» είναι «η ανάδειξη της περιοχής ως πόλος αειφόρου ανάπτυξης στον ευρύτερο χώρο της Νοτιοανατολικής Μεσογείου στην κατεύθυνση ενίσχυσης της ανταγωνιστικότητας».

Κύρια συστατικά του έργου ΘΑΛΑΣΣΕΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ είναι η ανάδειξη των πολιτιστικών στοιχείων και της οικολογικής αξίας, δύο ορεινών περιοχών του ελληνισμού με κοινά χαρακτηριστικά. Δύο ορεινοί πολιτισμοί χωρισμένοι από μια θάλασσα που αναζητούν λύσεις στα προβλήματα της οικονομικής και πολιτιστικής επιβίωσης των τόπων, μέσα από τα μοντέλα των σύγχρονων αστικών κοινωνιών.

Εδώ και μερικά χρόνια διαμορφώνεται μια νέα τάση στην ανάπτυξη των ορεινών περιοχών, στηριζόμενη στα ιδιαίτερα περιβαλλοντικά και πολιτιστικά χαρακτηριστικά του τόπου. Το κυρίαρχο μοντέλο διακοπών «ήλιος-θάλασσα» αντικαθίσταται σταδιακά από τη συμμετοχική ανακάλυψη της μοναδικότητας των πολιτιστικών προσώπων των περιοχών, όπου η διαφορετικότητα και το αυθεντικό στοιχείο αποτελούν το κεντρικό σημείο των προτάσεων για τη διαχείριση των προορισμών.

Λαμβανομένου υπόψη ότι ο διατροφικός πολιτισμός και η γαστρονομική παράδοση ενδιαφέρουν ολόένα και περισσότερο το κοινό, η ενημέρωση και η καταγραφή τοπικών εδεσμάτων και των τεχνικών παρασκευής τους, προωθούν ουσιαστικά την έννοια της βιώσιμης αειφόρου ανάπτυξης της οικονομίας των ορεινών περιοχών.

Για περισσότερες πληροφορίες παρακαλούμε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του Προγράμματος Διασυνοριακής Συνεργασίας «Ελλάδα - Κύπρος 2007-2013»  
<http://www.greece-cyprus.eu>

## Η γαστρονομία της Μαραθάσας

Οι Μαραθεύτες ανέπτυξαν μια διακριτή γαστρονομική ταυτότητα που πηγάζει από τον πολιτισμό, την ιστορία και το τοπίο.

Ο γαστρονομικός χαρακτήρας της Μαραθάσας διακρίνεται από την απλότητα, την καθαρότητα και τη σαφήνεια των γεύσεων, ενώ διαθέτει μέτρο που πηγάζει από την ελληνικότητά της η οποία διατηρήθηκε αλώβητη δια μέσου των αιώνων. Έχει έντονο τοπικό, ενδημικό, χαρακτήρα, αξιοποιώντας τις πρώτες ύλες που προσφέρει ο τόπος, είτε συλλέγοντας τις από τη φύση, είτε καλλιεργώντας τις.

Ο τελετουργικός χαρακτήρας της γαστρονομίας της Μαραθάσας είναι σφραγισμένος από την ελληνικότητα όπως αφομοιώθηκε μέσα από τον βυζαντινό πολιτισμό. Η διατροφή οργανώνεται κυρίως γύρω από το εκκλησιαστικό ημερολόγιο, όπου εναλλάσσονται νηστεία και ευωχία. Επίσης, επηρεάζεται και από τις αγροτικές εργασίες και την κοινωνική και εθιμική ζωή: Ειδικά παρασκευάσματα συνοδεύουν τους βασικούς σταθμούς της ζωής, ή σηματοδοτούν την αλλαγή των εποχών και την έναρξη ή λήξη των αγροτικών εργασιών.

Η γαστρονομία της Μαραθάσας παρουσιάζει μια ιστορική συνέχεια κατά τη διάρκεια της οποίας δεν έχουν παρεισφρήσει πολλά ξένα στοιχεία, λόγω του ότι η Μαραθάσα υπήρξε περιοχή αμιγώς ελληνική και κάπως απομονωμένη, λόγω του δασώδους και δυσπρόσιτου φυσικού της περιβάλλοντος. Η ιερότητα της μεσογειακής τριάδας «οίνος, σίτος, έλαιον» σφραγίζει ανά τους αιώνες την κουζίνα της Μαραθάσας.

### Ο τόπος

Ο τοπικός/ενδημικός χαρακτήρας της μαραθεύτικης γαστρονομίας, συνδέεται με το ορεινό κλίμα της περιοχής, το μεγάλο υψόμετρο, την πλούσια βροχόπτωση, τις κοιλάδες, τους ποταμούς, τις άφθονες πηγές και τα δάση. Στην περιοχή ευδοκίμωσε κατ' εξοχήν η άμπελος, αλλά και τα παντός είδους φρούτα που ευνοούνται από το τοπικό κλίμα (κεράσια, μήλα, βερίκοκα, ροδάκινα, δαμάσκηνα,



αλλά και καρδιές και αμυγδαλιές) καθώς και κηπευτικά, φρέσκα λαχανικά, πατάτες και όσπρια.

Η μαραθεύτικη παραδοσιακή κουζίνα έχει μεσογειακή ταυτότητα και βασίζεται στη χρήση λαχανικών, οσπρίων, ζυμαρικών, φρούτων, ξηρών καρπών, αρωματικών που φύονται στην περιοχή, φυσικών γλυκαντικών ουσιών όπως το μέλι και το έψημα, καθώς και στην περιορισμένη χρήση αλλαντικών και κρέατος. Διαθέτει επίσης ένα πλούσιο γαστρονομικό κεφάλαιο που περιλαμβάνει τροφές που συλλέγονται από τη φύση, όπως άγρια μανιτάρια, άγριους καρπούς, αρωματικά φυτά, σαλιγκάρια κ.λπ.

Ο μάραθος, ο οποίος υπάρχει σε αφθονία στην περιοχή και στον οποίο οφείλεται το όνομα της Μαραθάσας, αρωματίζει αρκετά γιαχνιστά πιάτα όπως οι γιαχνιστές πατάτες, τα φασόλια, τα φρέσκια κουκιά κ.λπ. Επίσης με τη ρίγανη των δασών του Τροόδους, αρωματίζονται τα αλλαντικά όπως η τσαμαρέλλα και το απόκτι. Η Μαραθάσα είναι μια από τις ελάχιστες περιοχές της Κύπρου στις οποίες γίνεται ευρεία χρήση του μάραθου στην κουζίνα.

## **Η ιστορία**

Η Μαραθάσα, λόγω της διαμόρφωσης του εδάφους της, με τα πυκνά δάση, τα δύσβατα βουνά και τις χαράδρες, αποτέλεσε μια πολύ καλή φυσική κρυψώνα για τους κατατρεγμένους κατοίκους του νησιού κατά την περίοδο των αραβικών επιδρομών. Γι' αυτό και διατήρησε έναν αμιγή ελληνικό χαρακτήρα. Παρά την παρουσία των Φράγκων και στη συνέχεια των Ενετών στην περιοχή, οι ξένες γαστρονομικές επιρροές δυσκολεύτηκαν πολύ να βρουν εύφορο έδαφος στη Μαραθάσα.

Ως αποτέλεσμα, διατηρήθηκε εδώ μια γαστρονομική «καθαρότητα», την οποία διακρίνουμε με σαφήνεια σε θέματα όπως, για παράδειγμα, η χρήση των μπαχαρικών. Ενώ οι Μαραθεύτες χρησιμοποιούν τα αρωματικά της περιοχής αφειδώλευτα, εντούτοις είναι ιδιαίτερα φειδωλοί στη χρήση εισαγόμενων μπαχαρικών, ειδικά εκείνων που έχουν ταυτιστεί με την Ανατολή. Κλασικό παράδειγμα αποτελεί

ένα εορταστικό πιάτο κατσαρόλας, «τα παντζάρια με κρέας», το οποίο, κατά το έθιμο, σερβιρόταν σε γαμήλια τραπέζια. Σε αντίθεση με την ορεινή Μαραθάσα, η παράκτια περιοχή της Μόρφου που αποτελεί τη φυσική προέκταση της προς τη θάλασσα, δοκιμάζει έντονες γεύσεις μπαχαρικών, όπως το κύμινο, το κατεξοχήν μπαχαρικό της Ανατολής.

Η κατανάλωση κρέατος στη Μαραθάσα ήταν ταυτισμένη με τις μεγάλες θρησκευτικές γιορτές, τους γάμους και άλλες κοινωνικές εκδηλώσεις, αλλά και με την παρασκευή αλλαντικών για τα οποία η περιοχή φημιζόταν. Η κτηνοτροφία δεν ήταν καθόλου ανεπτυγμένη, λόγω του δυσπρόσιτου τοπίου και των απότομων πλαγιών. Υπήρχαν όμως πάντοτε τα οικοσίτα ζώα και πουλερικά. Τα ζώα εκτρέφονταν με κύριο σκοπό να σφαχτούν τα Χριστούγεννα, το Πάσχα ή για τους γάμους.

Η ανυπαρξία κτηνοτροφικής δραστηριότητας στην Μαραθάσα, έχει κι έναν ιστορικό λόγο: Επί Αγγλοκρατίας απαγορεύτηκε η κτηνοτροφία στην περιοχή, σε μια δραστική προσπάθεια των Άγγλων να προστατεύσουν τα δάση του Τροόδους από τη βοσκή.

## **Ο πολιτισμός**

Άλλο καθοριστικό στοιχείο της μαραθεύτικης γαστρονομίας είναι ο πολιτισμός. Η ελληνική βυζαντινή ταυτότητα της περιοχής, που διαφυλάχθηκε από τις ξένες επιρροές, προίκισε την κουζίνα της με μέτρο και σαφήνεια γεύσεων. Έτσι, σε φαγητά κατσαρόλας, όπως ένα γιαχνιστό πιάτο, τα συστατικά που το απαρτίζουν παραμένουν πάντοτε εμφανή και διακριτά. Στα «πρωτοφανούσιμα» γιαχνιστά κουκιά, η σάλτσα είναι αραιή, τα φρέσκα κουκιά παραμένουν τρυφερά και πράσινα, ο μάραθος προστίθεται στο τέλος χωρίς να επισκιάζει τις γεύσεις, παρά το έντονό του άρωμα. Η μαραθεύτικη κουζίνα χαρακτηρίζεται από λιτότητα, αρμονία και ισορροπία ανάμεσα στα υλικά και τις γεύσεις, παρόλο που είναι ριζωμένη στη φτώχεια και τις δυσκολίες που βίωναν οι Μαραθεύτες.

Η ζωή της περιοχής - που αποκλήθηκε και «βυζαντινή πρωτεύουσα» του Τροόδους - είναι σαφώς οργανωμένη γύρω από το εκκλησιαστικό ημερολόγιο. Η Μαραθάσα είναι διάσπαρτη από εκκλησίες και οι κοινότητες της αναπτύχθηκαν γύρω από τρεις μεγάλες μονές. Έτσι, πέρα από την εποχικότητα και το τοπικό κλίμα, η κουζίνα της επηρεάζεται σε σημαντικό βαθμό από τα εκκλησιαστικά γεγονότα. Η κουζίνα ακολουθεί την εναλλαγή νηστείας και ευωχίας, αξιοποιώντας στο πλαίσιο αυτής της εναλλαγής τα διαθέσιμα υλικά της. Η έντονη σύνδεση της διατροφής με τη θρησκευτική ζωή, φαίνεται από πολλά έθιμα, όπως η συνήθεια να τοποθετούν ένα εικόνισμα μαζί με τα φρεσκοζυμωμένα ψωμιά για να βοηθήσει στο φούσκωμά τους, αλλά και γενικότερα η παρουσία καρπών και εδεσμάτων στις θρησκευτικές τελετές.

Τα ζυμώματα εντάσσονταν στην εθιμική/τελετουργική ζωή των Μαραθευτών οι οποίοι διατηρούν από την μεσαιωνική εποχή το έθιμο της «μανάσας», δηλαδή τη διακόσμηση της κρεβατοκάμαρας του νιόπαντρου ζευγαριού (η οποία στην αρχαία εποχή ονομαζόταν παστός και στη μεσαιωνική παστάδα) με διάφορων ειδών ζυμώματα και προικιά της νύφης.

### **Το γλυκό στη ζωή της Μαραθάσας**

Οι Μαραθεύτες έχουν πλούσια παράδοση στην παρασκευή γλυκών, όχι μόνο του κουταλιού αλλά και «γλυτζιστικών», τηγανητών και ψημένων σε πλάκα ή φούρνο πιττών ή ρευστών ζυμών, περιχυμένων με μέλι, έψημα και ξηρούς καρπούς. Μπορούμε αβίαστα να πούμε ότι η ξεχωριστή ταυτότητα της μαραθευτικής κουζίνας αποτυπώνεται καλύτερα στα γλυκά της. Δεν είναι τυχαίο το ότι οι Μαραθεύτες υπήρξαν οι καλύτεροι πλανόδιοι μικροπωλητές τέτοιων εδεσμάτων, οι πιο φημισμένοι «παναυρκώτες» της Κύπρου. Αφθονες είναι οι συνταγές με πρώτη ύλη τον μούστο, όπως το έψημα, ο παλουζές, τα κιοφτέρια, ο σουτζιούκος, τα ρετσέλια, οι σησαμόπιτες. Με έψημα επίσης περιέχουν τις πίτες (τηγανητό ψωμί), τους χαλβάδες, τις εψημιόπουλλες κ.λπ.

Τα περισσότερα γλυκά ή «γλυτζιστικά» όπως τα αποκαλούσαν οι Μαραθεύτες, αλλά και γενικότερα οι Κύπριοι, και που θεωρούνται μέχρι σήμερα παραδοσιακά, έλκουν την καταγωγή τους από την αρχαιότητα και από το Βυζάντιο, όπως μαρτυρούν εύγλωττα, τις περισσότερες φορές, οι ίδιες οι ονομασίες τους. Αναφέρω ενδεικτικά τα λαλαγκούθκια, τα ξεροτήανα, τη γρούτα, τον καϊγκανά, τον οποίο συναντούμε και στην Καισάρεια της Καππαδοκίας, το παστέλι το οποίο συναντούμε στα βυζαντινά κείμενα και έγγραφα της Ενετοκρατίας, τις σησαιωτές, τα κιοφτέρια.

Τα γλυκά αυτά επιδόρπια που επιβιώνουν ακόμα, φτιάχνονταν σε γιορτές Αγίων αλλά και κατά την έναρξη ή λήξη διαφόρων αγροτικών εργασιών ή σε διάφορους σταθμούς της ζωής των ανθρώπων όπως η γέννηση, ο γάμος ή ο θάνατος. Οι περισσότερες από αυτές τις συνταγές αναπτύχθηκαν αιώνες πριν, όχι μόνο από την ανάγκη να συντηρήσουν οι κάτοικοι τις τροφές τους για όλες τις εποχές, αλλά και για να γιορτάσουν εντάσσοντάς τις στην τελετουργική και εθιμική τους ζωή.

Οι γλυκαντικές ουσίες που χρησιμοποιούνταν στην αρχαιότητα, συνεχίζουν να επιβιώνουν στη Μαραθάσα μέχρι σήμερα. Έτσι οι Μαραθεύτες παρέλαβαν μεν μια παράδοση αιώνων, αλλά ανέπτυξαν κι ένα δικό τους εδεσματολόγιο προσαρμοσμένο στις ιδιαιτερότητες της περιοχής τους. Για παράδειγμα, έφτιαχναν τερτσελούθκια με έψημα κατά τη διάρκεια της Σαρακοστής, ειδικά τις μέρες που δεν έτρωγαν λάδι ή και σε διάφορες γιορτές Αγίων, όπως του αγίου Σάββα, του αγίου Νικολάου ή της αγίας Βαρβάρας. Στον Κάμπο και την Τσακκίστρα τα ονόμαζαν βαρβαρούθκια. Ο καϊγκανάς με έψημα αποτελεί μια από τις ιδιαιτερότητες της περιοχής. Ήταν η μαραθευτική τηγανίτα της εποχής, την οποία έτρωγαν όχι μόνο ως γλυκό αλλά ως θερμαντικό και θρεπτικό πλήρες γεύμα, συνήθως τον χειμώνα.

### **Η ξεχωριστή ταυτότητα της μαραθευτικής γαστρονομίας**

Εκτός από τις επιδόσεις της τοπικής κουζίνας στα γλυκά, στην Μαραθάσα παρουσιάζονται και άλλες γαστρονομικές ιδιαιτερότητες, κάποια ξεχωριστά εδέσματα που προέκυ-

ψαν μέσα από την ανάγκη και τη φτώχεια. Παράδειγμα τα συντηρημένα παστά κρέατα, τα αλλαντικά όπως η τσαμαρέλλα και το απόκτιν, που αναπτύχθηκαν στην προ ψυγείου εποχή όπου δεν υπήρχαν τρόποι φύλαξης του κρέατος.

Η Μαραθάσα ανέπτυξε έναν ιδιαίτερο τρόπο παρασκευής, χρησιμοποιώντας ευρέως τα αρωματικά βότανα στην όλη διαδικασία, όπως για παράδειγμα τη ρίγανη που αφθονεί στα δάση της περιοχής. Στις υπόλοιπες περιοχές της Κύπρου χρησιμοποιούν ξερό δυόσμο για να αρωματίσουν το απόκτιν. Όσον αφορά την ιδιαιτερότητα της μεθόδου παρασκευής, οι Μαραθεύτες συνηθίζουν να το στεγνώνουν στο φούρνο αφού το ξαλμυρίσουν, ενώ σε άλλες περιοχές της Κύπρου αφού το στεγνώνουν στον ήλιο το τηγανίζουν στο λίπος του.

Η πάστα ντομάτας είναι ένα τρόφιμο του μαραθεύτικου κελαριού για το οποίο φημίζεται ιδιαίτερα η Τσακκίστρα. Την χρησιμοποιούσαν στα γιαχνιστά ή τα ψητά, τον χειμώνα όταν δεν υπήρχαν ντομάτες. Φτιάχνουν επίσης γιαχνιστά με πάστα, αντικαθιστώντας το νωπό κρέας με απόκτιν ή τσαμαρέλλα. Η ανάγκη λοιπόν δημιουργεί μια γαστρονομική λιχουδιά που δεν συναντούμε σε περιοχές στις οποίες υπήρχε ανεπτυγμένη κτηνοτροφία.

Μια άλλη ιδιαιτερότητα της τοπικής κουζίνας, είναι η εκτεταμένη χρήση του μάραθου. Πρόκειται για το συνηθέστερο αρωματικό στα γιαχνιστά, όπως τα φασόλια, τα φρέσκα κουκιά ή οι πατάτες.

Ένα ιδιαίτερο πιάτο της μαραθεύτικης κουζίνας, με εορταστικό χαρακτήρα, είναι και ο καουρμάς. Ο οποίος ναι μεν φτιαχνόταν σε ολόκληρη την Κύπρο με το ίδιο όνομα, ή ακόμα και με το όνομα καπαμάς, αλλά με διαφορετικό τρόπο. Ο μαραθεύτικος καουρμάς ετοιμαζόταν στους γάμους ή στις μεγάλες γιορτές, ή, μέχρι σήμερα, τις Κυριακές, χρησιμοποιώντας κρέας από οικόσιτο ζώο, χοίρο, κατσίκι ή αρνί, με μαραθεύτικες πατάτες, δάφνη και κρεμμύδια της περιοχής, ντόπιο κρασί, κανέλα και πιπέρι.

Η Μαραθάσα είναι ένα ολοζώντανο εργαστήρι γεύσης. Περιπατώντας ή ταξιδεύοντας κάποιος στην Μαραθάσα,

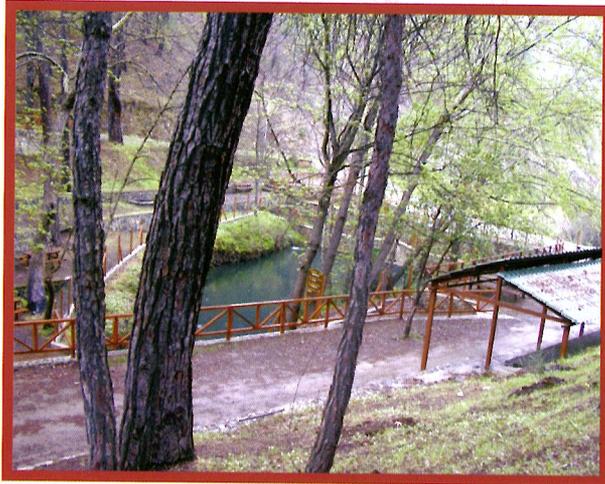
μπορεί να γευτεί και να οσφρανθεί αυτό τον πλούτο και το άρωμα και να νιώσει το αίσθημα της αληθινής κυπριακής φιλοξενίας. Τα εδέσματα της Μαραθάσας, κρατούν ζωντανές τις αξίες της κυπριακής παραδοσιακής κουζίνας, σε μια γνήσια και αυθεντική μορφή.



## Οι κοινότητες της κοιλάδας της Μαραθάσας

### Οίκος

Το χωριό που το όνομά του παραπέμπει σε οικειότητα, καθαριότητα και αρμονία βρίσκεται μόλις ένα χιλιόμετρο από τον Καλοπαναγιώτη, σε υψόμετρο 650 μέτρων. Ο ποταμός Σέτραχος που δημιούργησε την κοιλάδα, διαπερνά τον Οίκο. Η κοιλάδα στην περιοχή είναι βαθιά και στενή και οι πλαγιές της πέφτουν απότομα, σχεδόν κάθετα, πάνω στην κοίτη του ποταμού.



Στην περιοχή καλλιεργούνται αμπέλια και φρουτόδεντρα, αμυγδαλιές και καρυδιές, όπως σε όλη τη Μαραθάσα, αλλά λόγω του χαμηλότερου υψόμετρου σε σχέση με τα υπόλοιπα χωριά, καλλιεργούνται επίσης εσπεριδοειδή και ελιές. Η κτηνοτροφία είναι ανύπαρκτη. Στο χωριό, το οποίο πάντοτε φημιζόταν για τα προϊόντα του μούστου, υπάρχουν βιοτεχνίες παρασκευής γλυκών του κουταλιού και παραγωγών του μούστου όπως σουτζιούκος, κιοφτέρια και έψημα. Αν και βρίσκεται κοντά στον Πεδουλά, Καλοπαναγιώτη και Πρόδρομο, χωριά τα οποία θεωρούνται τουριστικά θέρετρα, δεν γνώρισε τουριστική ανάπτυξη.

Το χωριό, σύμφωνα με τις πηγές, δημιουργήθηκε μετά τη Φραγκοκρατία και πιθανότατα κατά την περίοδο της Τουρκοκρατίας, από κατοίκους του μεσαιωνικού οικισμού Κάτω Μύλος που βρισκόταν στην περιοχή και διαλύθηκε για άγνωστη αιτία. Η ονομασία Οίκος πιθανότατα υποδεικνύει ότι αρχικά στην περιοχή υφίστατο μόνο μια οικία (οίκος), πριν οι Κατωμυλιώτες ιδρύσουν τον νέο τους οικισμό.



## Τρεις Ελιές

Στις παρυφές του «ποταμού του Δράκοντα» παραπόταμου του Διαρίζου, στη Νότια Μαραθάσα, σε υψόμετρο 1000 μέτρων βρίσκεται το χωριό Τρεις Ελιές. Το ψηλότερο σημείο του χωριού είναι η βουνοκορφή του Προφήτη Ηλία, με ύψος 1106 μέτρα.

Γύρω από το χωριό κυριαρχεί το πράσινο χρώμα της πυκνής βλάστησης και το σκούρο γκριζό των ηφαιστειογενών πετρωμάτων του Τροόδους. Η χρωματική σύνθεση συμπληρώνεται από τα γήινα χρώματα του οικισμού που είναι κτισμένος με πέτρα του Τροόδους. Οι στέγες είναι κεραμιδένιες, σε αντίθεση με αυτές του γειτονικού χωριού Καμινάρια που είναι από αμιάντο.

Το όνομα του χωριού προδιαθέτει κάποιον ότι θα συναντήσει ελαιώνες, πράγμα σπάνιο για μια τόσο ορεινή περιοχή. Ωστόσο, η αφορμή για να ονομασθεί αυτός ο γραφικός οικισμός Τρεις Ελιές, σύμφωνα με τον λαογράφο Νέαρχο Κληρίδη, ήταν η ύπαρξη στο χώρο αυτό τριών και μόνο ελαιοδέντρων.

Το χωριό βρίσκεται σε απόσταση εννέα περίπου χιλιομέτρων νοτιοδυτικά του Προδρόμου και γειτνιάζει στα βορειοανατολικά με την Λεμύθου, στα νοτιοδυτικά με τα Καμινάρια, στα ανατολικά με τον Παλαιόμυλο και στα νοτιοανατολικά με τον Άγιο Δημήτριο.

Στο χωριό καλλιεργούνται σε μικρή κλίμακα μηλιές, κερασιές, αχλαδιές, δαμασκηνιές και οινοποιήσιμα αμπέλια. Η κουζίνα του χωριού διακρίνεται από λιτότητα και σαφήνεια. Έχει καθαρά τοπικό χαρακτήρα αφού οι κάτοικοι τρέφονταν πάντοτε με ότι τους πρόσφερε η φύση, όπως φρούτα, λίγα κηπευτικά, όσπρια, κρέας από οικόσιτα κυρίως ζώα, κρασί και προϊόντα του μούστου όπως έψημα, κιοφτέρια, παλουζέ και σουτζιούκο.

Κατά την περίοδο της Ενετοκρατίας (1489-1570), το χωριό ήταν ένα από τα εικοσιτέσσερα χωριά της περιφέρειας Μαραθάσας που υπάγονταν στα κτήματα της Ενετικής Δημοκρατίας.

Τα παλαιότερα τεκμήρια της εκκλησιαστικής κληρονομιάς, όπως το επιστύλιο του εικονοστασίου στην εκκλησία του

Αρχαγγέλου, μαρτυρούν για την ύπαρξη του χωριού τουλάχιστον από τα τέλη της Φραγκοκρατίας κατά τον 15ον αιώνα.

Η προφορική τοπική παράδοση θέλει τον Άγιο Χαράλαμπο να έζησε και να μαρτύρησε στα τέλη του 2ου αιώνα μ.Χ. στα χώματα της περιοχής των Τριών Ελιών. Στον ενοριακό ναό της Παναγίας φυλάσσεται λειψανοθήκη με τεμάχιο λειψάνου του Αγίου.

Μια από τις σημαντικότερες προσωπικότητες της εποχής της Τουρκοκρατίας, ο αρχιεπίσκοπος Χρύσανθος (1767-1810), καταγόταν από τις Τρεις Ελιές. Από τις Τρεις Ελιές κατάγονταν και οι επίσκοποι Κιτίου Μελέτιος (1776-1979), Κιτίου Χρύσανθος Α' (1797-1810) και ο εθνομάρτυρας Πάφου Χρύσανθος Β' (1805-1821). Από τις Τρεις Ελιές καταγόταν επίσης και η Μαρουδιά Παυλίδη, ανειψιά του αρχιεπισκόπου Χρυσάνθου, την οποία ο αρχιεπίσκοπος έδωσε ως σύζυγο στον Δραγομάνο Χατζηγεωργάκη Κορνέσιο στα μέσα του 18ου αιώνα.

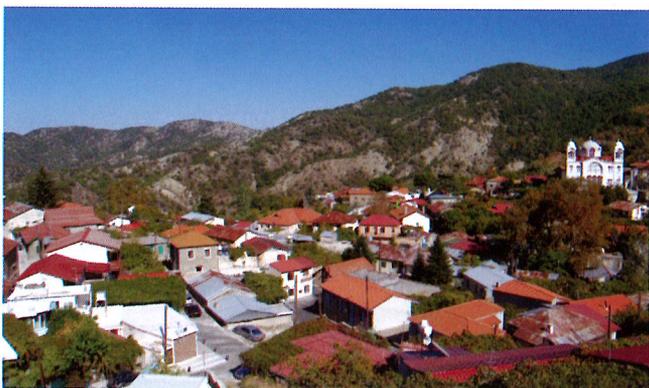
Αξιόλογη είναι η κύρια εκκλησία του χωριού που είναι αφιερωμένη στην Παναγία την Χρυσοσώτηρα, καθώς επίσης και η εκκλησία του Αρχαγγέλου Μιχαήλ και τα εξωκλήσια της Αγίας Παρασκευής του Αγίου Ανδρόνικου και του Προφήτη Ηλία. Άλλα αξιοθέατα της κοινότητας είναι τα ενετικά γεφύρια, το μονοπάτι της φύσης και τα θειούχα νερά. Λίγο έξω από το χωριό, στα βορειοανατολικά, δίπλα στον Δράκοντα, βρίσκονται ιαματικές πηγές που αναβλύζουν από ένα βράχο.



## Πεδουλάς

Το χωριό των κερασιών, το πολιτιστικό και εμπορικό κέντρο των δεκατεσσάρων χωριών της περιοχής Μαραθάσας, βρίσκεται στις βόρειες πλαγιές της οροσειράς του Τροόδου, 1100 μέτρα πάνω από την επιφάνεια της θάλασσας.

Ο Πεδουλάς έχει ένα συναρπαστικό παρελθόν. Οι απαρχές του χρονολογούνται πίσω στους Βυζαντινούς χρόνους, ενώ επί Φραγκοκρατίας και Ενετοκρατίας αποτελούσε βασιλική ιδιοκτησία. Ο Πεδουλάς ήταν γνωστός για τα σχολεία του, με πιο φημισμένο το Γυμνάσιο, το οποίο στα 2013 γιόρτασε τα εκατοντάχρονα του.



Σήμερα, ο πληθυσμός του Πεδουλά δεν ξεπερνά τους 200 μόνιμους κατοίκους, ενώ παρουσιάζει περισσότερη ζωντάνια το καλοκαίρι με την έλευση παραθεριστών αλλά και αποδήμων Πεδουλιωτών. Την έναρξη της καλοκαιρινής περιόδου σηματοδοτεί η συγκομιδή των κερασιών τον Ιούνιο. Με αφορμή τα κεράσια που υπήρξαν για έναν περίπου αιώνα το σήμα κατατεθέν του χωριού, διοργανώνονται διάφορες εκδηλώσεις. Στο χωριό αναπτύχθηκε επίσης κατά τον εικοστό αιώνα η αλλαντοποιία. Τα κρασιά και καπνιστά λουκάνικα, λούντζες και χοιρομέρια του Πεδουλά φημίζονταν για την ποιότητα τους. Η γαστρονομία του Πεδουλά ακολουθεί το γενικότερο μοτίβο της Μαραθάσας με έμφαση στη μεσογειακή διατροφή που προκύπτει μέσα από την οικιακή οικονομία. Οικόσιτα ζώα, λαχανόκηποι, συντηρημένα παστά, κρασιά και κουμνιαστά κρέατα, καθημερινά ζυμώματα, ελαιόλαδο, όσπρια, συντηρημένες τροφές όπως πάστα ντομάτας, αποξηραμένα αρωματικά βότανα, έψημα, μέλι και γλυκά του κουταλιού αποτελούν

την βεντάλια γεύσεων των Πεδουλιωτών. Η γεωργία ήταν από την αρχή ο στυλοβάτης της οικονομίας του χωριού και ο Πεδουλάς είναι ιδανικός τόπος για την καλλιέργεια όχι μόνο κερασιών, αλλά και μήλων καθώς και άλλων σπυροφόρων δέντρων. Ως συμπληρωματικές πηγές εισοδήματος αναπτύχθηκαν ο τουρισμός, το εμπόριο και οι οικοτεχνίες όπως η ύφανση. Οι Πεδουλιώτες ασχολήθηκαν επίσης με τη βυρσοδεψία και ήταν φημισμένοι υποδηματοποιοί και κατασκευαστές των παραδοσιακών ποδίνων (μποτών).

Πριν το τέλος του Β' Παγκοσμίου Πολέμου και στα χρόνια που ακολούθησαν, η οικονομία του χωριού άνθισε. Υπάρχουν ακόμα ενδείξεις από την ευμάρεια εκείνων των προηγούμενων γενιών. Τα σχολεία, οι εκκλησίες, τα δημόσια κτίρια, τα ξενοδοχεία και τα βυρσοδεψεία διασώζονται μέχρι σήμερα.



Αν και ολόκληρη η κοιλάδα της Μαραθάσας είναι κατάσπαρτη από βυζαντινά μνημεία, ο Πεδουλάς είναι από μόνος του ένα στολίδι της ορθοδοξίας, μιας και φιλοξενεί μεγάλο αριθμό εκκλησιαστικών μνημείων. Μάλιστα μία από τις έξι βυζαντινές εκκλησίες του, αυτή του Αρχαγγέλου Μιχαήλ, η οποία ανάγεται στον 15ο αιώνα, είναι ενταγμένη στον κατάλογο της Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς της UNESCO.

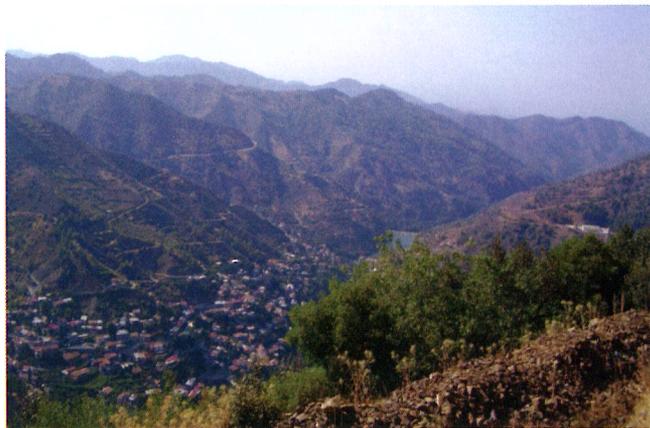
Στο χωριό υπάρχουν δύο μουσεία με σημαντικά εκθέματα: το Βυζαντινό Μουσείο το οποίο φιλοξενεί ανεκτίμητης αξίας βυζαντινές εικόνες, εκκλησιαστικά σκεύη και βιβλία που προέρχονται από τα έξι παρεκκλήσια της κοινότητας, και το Λαογραφικό Μουσείο.

## Καλοπαναγιώτης

Το χωριό με το καλόγνωμο όνομα, που πήρε το όνομά του μάλλον από τον πρώτο οικιστή του, είναι ένα από τα ομορφότερα της περιοχής. Στα νερά του Σέτραχου, εκεί όπου σήμερα βρίσκεται το φημισμένο μοναστήρι του Αγίου Ιωάννη του Λαμπαδιστή, βαπτίστηκε από τους ίδιους τους Αποστόλους Παύλο και Βαρνάβα, ο Άγιος Ηρακλείδιος.

Το χωριό απλώνεται κατά μήκος της κοιλάδας του Σέτραχου ποταμού. Έχει σχήμα επίμηκες και καλύπτει έκταση περίπου 15 χιλιομέτρων κατά μήκος του δρόμου Λευκωσίας-Τροόδους. Η πυκνοκατοικημένη περιοχή καλύπτει έκταση τριών τετραγωνικών χιλιομέτρων περίπου.

Τα αμφιθεατρικά κτισμένα διώροφα σπιτάκια του, με τις σκιερές κληματαριές στις αυλές και τα μπαλκόνια τους, οι ιαματικές πηγές, τα δροσερά μονοπάτια με τα χρώματα και τη μυρωδιά του βουνού, η καταπράσινη κοιλάδα του Σέτραχου ποταμού που ρέει ασταμάτητα στα πόδια του, συνθέτουν μια εικόνα απaráμιλλης ομορφιάς.



Πόλος έλξης και σήμα κατατεθέν του χωριού είναι το μοναστήρι του Αγίου Ιωάννη του Λαμπαδιστή. Το Εικονοφυλάκιο, το Μουσείο του Εθνομάρτυρα Λαυρεντίου, τα αρχαία μνημεία όπως ο νερόμυλος, το νέο και παλαιό γεφύρι, τα έξι βυζαντινά ξωκλήσια, οι αναπαλαιωμένες κατοικίες αποτελούν τα βασικά πλεονεκτήματα του χωριού το οποίο θεωρείται μέχρι σήμερα ένα από τα δύο κεφαλχώρια της Μαραθάσας.

Η περιοχή στην οποία βρίσκεται το χωριό Καλοπαναγιώτης ήταν γνωστή από τα πολύ παλιά χρόνια, όμως το χωριό δεν υπήρχε πριν από τον ενδέκατο αιώνα. Κατά την προχριστιανική περίοδο, λόγω των θειούχων ιαματικών πηγών, υπήρχε εδώ υδροθεραπευτήριο αφιερωμένο στον θεό Ασκληπιό (Ασκληπιείο), που λειτουργούσε υπό την προστασία των βασιλέων των Σόλων, εκεί όπου αργότερα κτίστηκε η μονή του Αγίου Ηρακλειδίου και στη συνέχεια του Αγίου Ιωάννη Λαμπαδιστή. Ήταν η πρώτη μονή που ιδρύθηκε στην τοποθεσία αυτή, τον 4ο αιώνα μ.Χ.

Τον ενδέκατο αιώνα εμφανίζεται ο πρώτος κάτοικος με το όνομα Παναγιώτης που κτίζει το σπίτι του πολύ κοντά στη μονή του Αγίου Ιωάννη. Τον Παναγιώτη ακολούθησαν άλλοι οικιστές που δημιούργησαν τις δικές τους οικογένειες και έκτιζαν και τις δικές τους μικρές εκκλησίες, έξι στο σύνολο, γύρω από τις οποίες αναπτύχθηκαν και οι ενορίες του χωριού. Τα εκκλησάκια αυτά υπάρχουν μέχρι σήμερα.

Το χωριό ήταν αρχικά γνωστό ως «Οικισμός του Παναγιώτη» που επί Φράγκων έγινε γνωστό ως Casale Panagiotis, Καζαλοπαναγιώτης και, κατά παραφθορά Καλαπαναγιώτης. Αργότερα επί Αγγλοκρατίας όταν άρχισε η επίσημη χαρτογράφηση της νήσου, χρησιμοποιήθηκε η ονομασία Καλοπαναγιώτης.

Ο Καλοπαναγιώτης είναι γνωστός για τα προϊόντα του μούστου, το μέλι αλλά και τις περίφημες σησαμόπιττες από έψημα. Οι μικροέμποροι του χωριού όργαναν για δεκαετίες όλη την Κύπρο και πωλούσαν τηνπραμάτεια τους στις πανηγύρεις του νησιού. Ο Καλοπαναγιώτης φημίζεται επίσης για τα φρούτα του. Όπως βλέπουμε και στην παλιά βυζαντινή εικόνα του τοπικού αγίου Ιωάννη του Λαμπαδιστή, στην ομώνυμη Μονή που ανάγεται στον ενδέκατο αιώνα, η περιοχή ήταν πνιγμένη στα αμπέλια. Σήμερα ελάχιστα κάτοικοι ασχολούνται με την αμπελοκαλλιέργεια, όμως το χωριό γνωρίζει τα τελευταία χρόνια μια σημαντική ανάπτυξη λόγω των ανακαινίσεων παραδοσιακών σπιτιών και της μετατροπής τους σε αγροτουριστικά κατλύματα.

## Μουτουλλάς

Ο Μουτουλλάς είναι άρρηκτα συνδεδεμένος με το ξακουστό δροσερό, διαυγές και ευστόμαχο πόσιμο νερό του, αλλά και τις θειούχες πηγές του στις οποίες σύμφωνα με την παράδοση έκανε το μπάνιο της η Ρήγαινα.

Χωριό που δεν επηρεάστηκε άμεσα από τον τουρισμό, όπως τα γειτονικά του χωριά Πρόδρομος και Πεδουλάς, ο Μουτουλλάς, κατάφερε παρά την φτώχεια και την απλότητα του να διατηρήσει την παραδοσιακή του ομορφιά, αλλά και μια ζηλευτή ενότητα και αγάπη μεταξύ των κατοίκων και των αποδήμων του.

Το χωριό είναι κτισμένο αμφιθεατρικά σε υψόμετρο 800 μέτρων και περιβάλλεται από βουνά τα οποία παλαιότερα ήταν κατάφυτα από αμπέλια. Σήμερα είναι καλυμμένα με λίγα οπωροφόρα δέντρα και με άγρια βλάστηση. Ο ποταμός Σέτραχος διασχίζει το τοπίο του χωριού δημιουργώντας μια στενή και βαθιά κοιλάδα κατάφυτη με οπωροφόρα και άλλα δέντρα. Στα διοικητικά όρια του χωριού υπάρ-



χουν δύο ενώσεις του Σέτραχου με δύο παραπόταμους του: τον Μάραθο και τον Κατούρη. Ο τελευταίος διαμελίζει την κατοικημένη περιοχή του χωριού. Το χωριό συνορεύει στα βόρεια με τον Καλοπαναγιώτη (οι δύο οικισμοί είναι ενωμένοι), στα νότια με τον Πεδουλά, στα ανατολικά με το δάσος Τροόδους και στα δυτικά με το δάσος του Μηλικουρίου.

Οι κάτοικοι καλλιεργούν οπωροφόρα δέντρα: μηλιές, κερασιές, ροδακινιές, δαμασκηγιές κ.ά. Παλαιότερα πολλοί κάτοικοι ασχολούνταν με την υλοτομία, τη σηροτροφία,

το βάψιμο της βράκας. Υπήρχαν επίσης διάσημοι τεχνίτες που έφτιαχναν ξύλινες σκάφες (για ζύμωμα και πλύσιμο ρούχων) και σανίδες για πλύσιμο. Ξακουστό ήταν το χωριό για τους κουδουνάρηδες του.

Στις όχθες του ποταμού Σέτραχου (ή ποταμού της Μαραθάσας, ή ποταμού των Εφταβρύσων) και σε απόσταση ενός περίπου χιλιομέτρου από τα τελευταία σπίτια του Μουτουλλά (προς τον Πεδουλά), υπάρχουν τέσσερις πηγές θειούχων νερών. Ο χώρος των πηγών αυτών, που είναι εξαιρετικής φυσικής ομορφιάς, ονομάζεται και «Λουτρά της Ρήγαινας», γιατί, σύμφωνα με την παράδοση κατά την περίοδο της Φραγκοκρατίας μετέβαινε εκεί και έκανε το μπάνιο της η Ρήγαινα, η οποία τα καλοκαίρια παραθέριζε στον μεσαιωνικό οικισμό «Μάραθο» (Marato), που βρισκόταν σε τοποθεσία απέναντι από τον Μουτουλλά.

Χαρακτηριστικό του χωριού είναι οι κεραμιδένιες και τσιγκινες στέγες των σπιτιών, οι κληματαριές στις αυλές, τα γραφικά μπαλκόνια και οι στενοί μαιανδρικοί δρόμοι.

Η αρχή του σημερινού οικισμού, που φέρει το όνομα Μουτουλλάς, είναι άγνωστη. Για πρώτη φορά γίνεται αναφορά του ονόματος «Μουτουλλάς» στην κτητορική επιγραφή της εκκλησίας της Παναγίας του Μουτουλλά. Ο Μουτουλλάς, (Modoula) αναφέρεται σε μεσαιωνικούς χάρτες, καθώς και σε καταλόγους της εποχής των Ενετών.



## Λεμίθου

Η Λεμίθου βρίσκεται σε μια από τις ψηλότερες περιοχές της Κύπρου, σε υψόμετρο 1200 μέτρων, κοντά στα τουριστικά θέρετρα Τροόδους, Προδρόμου και Πλατρών.

Το θαυμάσιο ορεινό τοπίο του χωριού με τα πράσινα δάση και τις στενές, βαθιές κοιλάδες το κατατάσσουν στα πιο όμορφα της περιφέρειας της Μαραθάσας.

Η Λεμίθου φιλοξενεί στις απότομες πλαγιές της λίγα αμπέλια, ρούδι (σουμάκι) πεύκα και λατζιές. Στο χωριό μπορεί κανείς να συναντήσει, εκτός από τα πανύψηλα πλατάνια, τις λεύκες, και τους σκληδρους, καρδιές, φρουτόδεντρα, ιδιαίτερα κερασιές, μηλιές και λίγα λαχανικά. Οι λιγιστοί κάτοικοί της ασχολούνται με την γεωργία και την μεταποί-



ηση των φρούτων σε γλυκά και μαρμελάδες. Όπως και στα υπόλοιπα χωριά της Μαραθάσας οι κάτοικοι παρασκευάζουν επίσης προϊόντα του μούστου.

Το χωριό ιδρύθηκε πιθανότατα κατά τα Βυζαντινά χρόνια. Επί τουρκοκρατίας το χωριό ανήκε διοικητικά στο κατηλιό της Λεύκας. Σήμερα, διοικητικά ανήκει στην επαρχία Λεμεσού. Σχετικά με την ονομασία του χωριού υπάρχουν δύο διαφορετικές εκδοχές. Πολλοί υποστηρίζουν ότι το χωριό πήρε το όνομά του από το φυτό λεμίθι που φαίνεται να αφθονούσε στη περιοχή. Άλλοι υποστηρίζουν ότι το χωριό οφείλει την ονομασία του στον πρώτο κάτοικο του χωριού που ονομαζόταν Λεμίθης επειδή είχε λεπτά και μακριά γένια σαν κλωστές που μοιάζουν με το ομώνυμο φυτό. Σύμφωνα με τον Μας Λατρί, η Λεμίθου υπήρξε βασιλικό

κτήμα κατά τη διάρκεια της Λουζινιανο-Ενετικής περιόδου, γεγονός που μαρτυρεί τη μεσαιωνική προέλευσή της.

Από το 1912 λειτουργεί στην κοινότητα η Εμπορική Σχολή Μιτσή, γεγονός που αποτελεί σταθμό για τα εκπαιδευτικά πράγματα τόσο του χωριού όσο και της περιοχής ολόκληρης. Η σχολή ιδρύθηκε από τον απόδημο Δημοσθένη Μιτσή (1848-1923), ο οποίος ευεργέτησε τη γενέτειρα του.

Από το χωριό κατάγονται γνωστές οικογένειες όπως η οικογένεια Μιτσή, η οποία ευεργέτησε όχι μόνο τη Λεμίθου αλλά και τα γύρω χωριά της Μαραθάσας, η οικογένεια Λεβέντη, καθώς και μερικοί από τους σημαντικότερους ιεράρχες των Πατριαρχείων της Ανατολής, όπως ο Μητροπολίτης Πέτρας Μελέτιος Ματτέος (1785-1867) του Πατριαρχείου Ιεροσολύμων, ο λόγιος Αρχιεπίσκοπος Ιορδάνου Επιφάνιος Ματτέος (1837-1908), όπως και πλήθος κληρικών, μεταξύ των οποίων ο Μητροπολίτης Κυρηναίας Μελέτιος Μυριανθέας (1818-1889) και ο αδελφός του οικονόμος Θεοφύλακτος.

Ο τουρισμός δεν άγγιξε καθόλου το χωριό, παρά τη γεινίαση του με χωριά της βόρειας Μαραθάσας και με τον Πρόδρομο.



## Άγιος Δημήτριος

Σε μια από τις πιο όμορφες περιοχές της Κύπρου, σε υψόμετρο 900μ. βρίσκεται το χωριό Άγιος Δημήτριος. Διασχίζεται από τον παραπόταμο του Διαρίζου, Κρυό Ποταμό και είναι περιτριγυρισμένο από πυκνό δάσος. Οι πλατύφυλλες κληματαριές με βέρικο σταφύλι στις αυλές των σπιτιών του, είναι ένα από τα δυνατά χαρακτηριστικά του. Αν και δέχεται πολύ υψηλή βροχοπτώση, εντούτοις η περιορισμένη καλλιεργήσιμη γη, εξαιτίας της μορφολογίας του εδάφους, εμπόδισε τη γεωργική ανάπτυξη. Για τον λόγο αυτό, οι οικονομικοί του πόροι ήταν λιγοστοί και η καθημερινή ζωή των ανθρώπων του αρκετά δύσκολη.

Ο Άγιος Δημήτριος βρίσκεται σε κοντινή απόσταση από τα ορεινά θέρετρα του Προδρόμου και των Πάνω Πλατρών. Το ορεινό ανάγλυφο της περιοχής δυσχεραίνει το συγκοινωνιακό δίκτυο, κάτι που ήταν έκδηλο μέχρι πρόσφατα στους στενούς φιδίσιους δρόμους της περιοχής. Τα τελευταία χρόνια, όμως, αρκετοί από αυτούς διαπλατύνθηκαν.

Η ονομασία του Αγίου Δημητρίου οφείλεται στην ομώνυμη εκκλησία του, η οποία έδωσε το όνομά της στον οικισμό που σχηματίστηκε στην πέριξ περιοχή με τη μόνιμη εγκατάσταση κατοίκων.

Οι πρώτες αναφορές στην ύπαρξη χωριών στην περιοχή, μεταξύ των οποίων και ο Άγιος Δημήτριος, ανάγονται στα μέσα του 15ου αιώνα. Σύμφωνα με τον μεσαιωνικό χρονικογράφο Φλώριο Βουστρώνιο, ο Φράγκος βασιλιάς του νησιού Ιάκωβος Β', παραχώρησε μεταξύ των ετών 1460-1473, που κυβέρνησε το νησί, αριθμό χωριών και τα εισοδήματά τους σε διάφορους ευγενείς. Ανάμεσα τους συμπεριλαμβάνονταν και το χωριό Άγιος Δημήτριος.

Στη συνέχεια, πιθανόν στα πρώτα χρόνια της Τουρκοκρατίας, ο Άγιος Δημήτριος εγκαταλείφθηκε και ερημώθηκε για άγνωστο λόγο, εξαιτίας, ίσως, των επιδημιών που αποδεκάτιζαν τότε τον πληθυσμό του νησιού και των καταστροφών που προκαλούσαν οι νέοι κατακτητές στα χωριά της οροσειράς Τροόδους και που συνέτειναν στην ερήμωσή τους. Ακολούθως, η περιοχή αποτέλεσε Μετόχιο της Μονής του Αγίου Ιωάννη του Λαμπαδιστή.

Η επανίδρυση του Αγίου Δημητρίου στα νεότερα χρόνια συνδέεται άμεσα με οικογένεια από το γειτονικό χωριό Τρεις Ελιές. Σύμφωνα με την παράδοση, στα τέλη του 18ου αρχές του 19ου αιώνα, η περιοχή όπου βρίσκεται σήμερα το χωριό και η οποία ήταν τότε Μετόχιο της Μονής του Αγίου Ιωάννη του Λαμπαδιστή, αγοράστηκε από την οικογένεια αυτή και ακολούθως προικοδοτήθηκε στην αδελφή του Μητροπολίτη Πάφου Χρυσάνθου, Μαρουδιά.

Παρά την εντυπωσιακή πληθυσμιακή αποψίλωση του χωριού, αρκετοί από τους κατοίκους που μετακινήθηκαν στις πόλεις συντήρησαν τα τελευταία χρόνια τις πατρογονικές κατοικίες τους και επισκέπτονται σε τακτά χρονικά διαστήματα την κοινότητα.



## Καμινάρια

Τα Καμινάρια είναι κτισμένα σε υψόμετρο 780 μέτρων και περιτριγυρίζονται από ψηλές βουνοκορφές το ύψος των οποίων φθάνει μέχρι τα 1025 μέτρα.

Το τραχύ, βουνίσιο τοπίο του χωριού διασχίζει το ποτάμιο δίκτυο του ρυακιού Καμινάρια, παραποτάμου του Διαρίζου.

Η μορφολογία του εδάφους και η περιορισμένη καλλιεργήσιμη γη, εμπόδισαν τη γεωργική ανάπτυξη. Οι κύριες καλλιέργειες ήταν μέχρι πριν μερικά χρόνια, τα αμπέλια, τα οπορωφόρα δέντρα, κυρίως μηλιές, κερασιές, ροδακινιές, αχλαδιές και αμυγδαλιές, οι ελιές και οι πατάτες.



Στα Καμινάρια ήταν αναπτυγμένη η αγγειοπλαστική και η καλάθοπλεκτική. Οι κάτοικοι στηρίζονταν στην οικιακή οικονομία για τη διατροφή τους. Συνήθιζαν να παρασκευάζουν προϊόντα του μούστου, να εκτρέφουν τα ζώα και τα πουλερικά τους, να φτιάχνουν τα αλλαντικά τους και να καλλιεργούν τα λαχανικά και τα όσπρια τους.

Η μεσογειακή τους κουζίνα περιείχε πολλά φρούτα, λαχανικά, όσπρια, ελαιόλαδο, κρασί, φυσικές γλυκαντικές ουσίες όπως έψημα και λίγο μέλι και πολύ λίγα νωπά ή συντηρημένα παστά ή καπνιστά κρέατα.

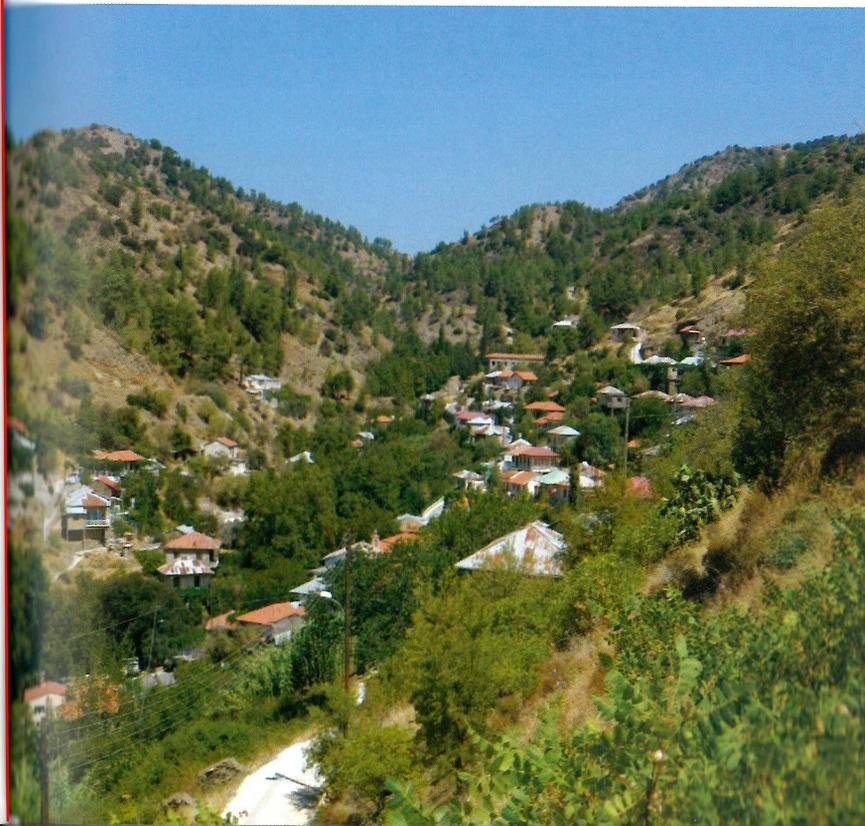
Το χωριό υφίστατο τουλάχιστον από την εποχή της Φραγκοκρατίας, αν και δεν αναφέρεται από τους μεσαιωνικούς χρονογράφους και δεν σημειώνεται σε παλαιούς χάρτες.

Ο Μας Λατρί περιλαμβάνει το χωριό στον κατάλογο εκείνων που αποτελούσαν κτήματα των βασιλιάδων της Κύπρου κατά την περίοδο της Φραγκοκρατίας.

Αναμφίβολα το χωριό πήρε το όνομα του από τα μικρά καμίνια (καμινάρκα) που υπήρχαν στην περιοχή, τα οποία όμως δεν διασώζονται. Στα μικρά αυτά καμίνια έκαιγαν ξύλα από τα δάση της περιοχής για να πάρουν την πίσσα (ρητίνη).

Τα Καμινάρια διατηρούν στοιχεία της λαϊκής ορεινής αρχιτεκτονικής με τις χαρακτηριστικές τσίγκινες στέγες. Βρίσκονται σε κοντινή απόσταση από τον Πρόδρομο και τις Κάτω Πλάτρες, χωρίς ωστόσο να έχουν αναπτυχθεί ποτέ τουριστικά.

Η κύρια εκκλησία του χωριού είναι αφιερωμένη στον Άγιο Γεώργιο και ανάγεται στον 18ο αιώνα. Ενδιαφέρον παρουσιάζουν το ξωκλήσι της Παναγίας του 16ου αιώνα και το ξωκλήσι του Αγίου Ερμούλου του 17ου αιώνα.



## Παλαιόμυλος

Σε μια περιοχή σπάνιας φυσικής ομορφιάς, στις νότιες πλαγιές του Τροόδους είναι κτισμένο το γραφικό χωριό του Παλαιόμυλου. Το χωριό, το οποίο είναι κυριολεκτικά πνιγμένο στο πράσινο, είναι κτισμένο σε μέσο υψόμετρο 1040 μέτρων και διατηρεί αρκετά στοιχεία της ορεινής λαϊκής αρχιτεκτονικής. Το βουνίσιο τοπίο του διασχίζουν πολλά μικρά ρυάκια, που αποτελούν παρακλάδια του ποταμού Διαρίζου. Οι κοιλάδες των ρυακιών είναι στενές και βαθιές με απότομες πλαγιές κατάφυτες από λεύκες, πλάτανους και πεύκα.

Από όλες τις πλευρές του χωριού ξεπροβάλλουν ψηλές βουνοκορφές, οι ψηλότερες από τις οποίες είναι στα βόρεια ο Κούκος (1112 μέτρα) και στα νοτιοανατολικά η κορφή Γουέστ Σιώλτερ (1710 μέτρα). Τριάμισι χιλιόμετρα ανατολικά του χωριού υψώνεται επιβλητικός ο Όλυμπος (1952 μέτρα) που είναι η ψηλότερη κορφή της Κύπρου.

Παρά τη αυξημένη βροχοπτώση που δέχεται η κοινότητα, το τραχύ και βουνίσιο ανάγλυφο δεν αφήνει πολλά περιθώρια για γεωργική ανάπτυξη. Στην περιορισμένη καλλιεργήσιμη γη του χωριού καλλιεργούνται αμπέλια οινοποιήσιμων κυρίως ποικιλιών, φρουτόδεντρα (μηλιές, κερασιές, αχλαδιές, ροδακινιές), λίγες καρυδιές και ελάχιστα λαχανικά. Το μεγαλύτερο μέρος της διοικητικής του έκτασης καταλαμβάνεται από το κρατικό δάσος του Τροόδους.

Οι κάτοικοι είναι επιδέξιοι μανιταροσυλλέκτες, αφού τα δάση της περιοχής είναι πλούσια σε διάφορα είδη άγριων μανιταριών. Η μεσογειακή κουζίνα του χωριού, όπως και όλης της περιοχής, έχει συγκροτηθεί στη βάση της οικιακής οικονομίας αλλά και της τροφοσυλλεκτικής δραστηριότητας. Περιέχει πολλά όσπρια, λαχανικά, ζυμαρικά, φρούτα και λιγότερο νωπό κρέας και παστά κρέατα. Ο καουρμάς αποτελεί και εδώ αγαπημένο εορταστικό πιάτο.

Το χωριό συνδέεται στα βορειοδυτικά με τη Λεμίθου (4 χλμ.) στα βόρεια με τον Πρόδρομο (2 χλμ.) και στα νοτιοδυτικά με το χωριό Άγιος Δημήτριος (4 χλμ.) Από την πόλη της Λεμεσού απέχει 42 χμ.

Η ονομασία του Παλαιόμυλου οφείλεται, όπως υποστηρίζεται από την παράδοση, σε νερόμυλο που υπήρχε στην περιοχή κοντά στον οποίο κατοίκησε αρχικά η οικογένεια που τον χρησιμοποιούσε. Με την πάροδο του χρόνου οι κάτοικοι αυξήθηκαν και δημιούργησαν το σημερινό χωριό. Αρχικά ο πυρήνας του χωριού σχηματίστηκε στην περιοχή όπου βρίσκεται το ξωκλήσι του Αγίου Γεωργίου του Θαφτού, και αργότερα μετακινήθηκε στην σημερινή του θέση.

Ο Παλαιόμυλος δεν αναφέρεται σε μεσαιωνικές πηγές, τουλάχιστο με τη σημερινή του ονομασία. Κατά πάσα πιθανότητα είναι από τα νεότερα χωριά της Κύπρου και ιδρύθηκε κατά την περίοδο της Τουρκοκρατίας οπότε περιελήφθη στο κατηλλίκι της Λεύκας. Ενδιαφέρον παρουσιάζει η μικρή εκκλησία του Σταυρού, με κατάλοιπα τοιχογραφιών του 17ου αιώνα.



## Γερακιές

Οι Γερακιές βρίσκονται σε υψόμετρο περίπου 1000 μέτρων, 65 περίπου χιλιόμετρα από τη Λευκωσία, στην οποία και ανήκουν διοικητικά.

Κατά τα μεσαιωνικά χρόνια (1489 - 1571 μ.Χ.), το χωριό αναφέρεται από τον Γάλλο ιστορικό Λουί Ντε Μας Λατρι ως οικισμός της διοικητικής περιφέρειας του Κόμη της Έδεσσας. Άλλες πηγές αναφέρουν πως στο χωριό κατοικούσαν, πριν από την περίοδο της Τουρκοκρατίας, ιερείς που εκδιώχθηκαν από την Συρία, οι οποίοι είχαν δημιουργήσει τη Μονή του Αγίου Νικολάου στην ίδια τοποθεσία που βρίσκεται και σήμερα. Η εκκλησία ήταν πολύ μεγαλύτερη και στα γύρω σπίτια κατοικούσαν μοναχοί. Δίπλα από τον Άγιο Νικόλαο στεγαζόταν και το σχολείο του χωριού. Με το πέρασμα του χρόνου, η αρχική εκκλησία καταστράφηκε και στη θέση της κτίστηκε γύρω στα 1865 μια μικρό-



τερη, η οποία έχει σήμερα κηρυχθεί ως βυζαντινό μνημείο και βρίσκεται υπό την προστασία του Τμήματος Αρχαιοτήτων. Ο κύριος ναός του χωριού είναι αφιερωμένος στον άγιο Γεώργιο.

Υπάρχουν δύο εκδοχές για την ονομασία του χωριού. Σύμφωνα με την πρώτη εκδοχή η ονομασία του προέρχεται από τις φωλιές που είχαν πολλά γεράκια στους γκρεμούς της γύρω περιοχής. Οι φεουδάρχες της κοινότητας επί

Φραγκοκρατίας ασχολούνταν με την εξημέρωση γερακιών και ονομάζονταν ιερακοτρόφοι.

Η δεύτερη - και επικρατούσα - εκδοχή αναφέρει ότι οι Γερακιές οφείλουν το όνομά τους στους πολλούς ιερείς που κατοικούσαν στην γύρω περιοχή. Όταν αυτοί συγκεντρώνονταν στις Γερακιές υπέγραφαν ως εξής: «Εν ταις ιεραϊς οικίαις», δύο λέξεις που κατέληξαν στη σύνθετη λέξη που αποτελεί μέχρι και σήμερα το όνομα του χωριού.

Στα παλαιότερα χρόνια οι κάτοικοι ασχολούνταν με την εξαγωγή πίσσας από τους πεύκους, την οποία και χρησιμοποιούσαν για το πίσσωμα πιθαριών. Μεγάλος αριθμός κατοίκων εργαζόταν στα μεταλλεία της γύρω περιοχής, του Αμιάντου, του Μαυροβουνίου-Χρωμίου και της Φουκάσας, μέχρι που αυτά έκλεισαν, οδηγώντας πολλούς κατοίκους στη μετανάστευση στο εξωτερικό. Καλλιεργούσαν αμπέλια, αμυγδαλιές, συκιές, μηλιές, καρυδιές, ροδιές, αχλαδιές, ενώ ασχολούνταν και με την παραγωγή κρασιού και σουτζούκου, τον οποίο κατασκευάζουν και εμπορεύονται μέχρι και σήμερα.

Αν και οι κάτοικοι δεν απασχολούνταν ιδιαίτερα με την κτηνοτροφία, κάθε σπίτι διατηρούσε οικόσιτα χοιρίδια κι έφτιαχνε τα λουκάνικα, τις λούντζες και τα άλλα παραδοσιακά αλλαντικά.

Με τα φρούτα κατασκεύαζαν ρετσέλια, τα γνωστά παστά φρούτα μέσα σε έψημα. Επιπλέον έφτιαχναν επίσης ένα πολτό από σιτάρι και έψημα, τον οποίο χρησιμοποιούσαν ως άλειμμα. Σήμερα στο χωριό παράγεται εξαιρετικής ποιότητας ροδόσταγμα.

## Πρόδρομος

Ο Πρόδρομος είναι χωριό της επαρχίας Λεμεσού, στη γεωγραφική περιφέρεια της Νότιας Μαραθάσας, γύρω στα 60 χιλιόμετρα βορειοδυτικά της πόλης της Λεμεσού.

Είναι κτισμένος σε μέσο υψόμετρο 1380 μέτρων από τον μέσο όρο της στάθμης της θάλασσας και είναι το ψηλότερο χωριό της Κύπρου.

Δέχεται μια πολύ ψηλή μέση ετήσια βροχόπτωση, που φτάνει τα 922 χιλιοστόμετρα. Στην περιοχή του καλλιεργούνται διάφορα είδη φυλλοβόλων οπωροφόρων δέντρων όπως μηλιές, κερασιές, δαμασκηνιές, αχλαδιές και ροδακινιές.

Ο Πρόδρομος είναι ιδιαίτερα γνωστός για την εξαιρετική ποιότητα των μήλων του. Ωστόσο η μεγαλύτερη έκταση του χωριού είναι ακαλλιέργητη. Μέρος του κρατικού δάσους του Τροόδους εμπίπτει στα διοικητικά του όρια. Οι μεγαλύτερες πηγές όχι μόνο του Προδρόμου αλλά και ολόκληρης της οροσειράς του Τροόδους, είναι το συγκρότημα των πηγών Χάρτζη. Το 1962 κατασκευάστηκε το φράγμα του Προδρόμου από το οποίο αρδεύεται μεγάλης έκτασης γη με οπωροφόρα δένδρα.

Ο Πρόδρομος χαρακτηρίζεται από ψυχρό και βροχερό χειμώνα και δροσερό και ξηρό καλοκαίρι. Κατά τους χειμερινούς μήνες, εκτός από την πολύ ψηλή βροχόπτωση, δέχεται και αρκετή χιονόπτωση. Σε αντίθεση με τον χειμώνα, το καλοκαίρι στον Πρόδρομο είναι ιδιαίτερα δροσερό και προσελκύει αρκετούς επισκέπτες οι οποίοι κατακλύζουν τα εστιατόρια της πλατείας του χωριού για να φάνε ψητά, κουπέπια, μακαρόνια, αλλά και ντόπια γλυκά του κουταλιού όπως κεράσι και καρυδάκι.

Ο Πρόδρομος γνώρισε παλαιότερα μεγάλη τουριστική ανάπτυξη, λόγω του καταπληκτικού του κλίματος, αλλά και του θρυλικού ξενοδοχείου Βερεγγάρια.

Το χωριό υπήρχε κατά τα Μεσαιωνικά χρόνια, με την ίδια ακριβώς ονομασία, βρίσκεται δε σημειωμένο σε παλαιούς χάρτες ως Prodro. Αποτελούσε φέουδο, που μάλλον υπαγόταν στη μια από τις δυο Μαραθάσες και ήταν βασιλική ιδιοκτησία. Το όνομα του χωριού είναι αγιολογικό,

από το όνομα του αγίου Ιωάννη του Προδρόμου, στον οποίο είναι αφιερωμένη και η εκκλησία του.

Προς τα νοτιοανατολικά του χωριού, υπάρχει παλιό γνωστό μοναστήρι, εκείνο της Τρικουκιάς, αφιερωμένο στην Παναγία, το οποίο λειτουργεί μέχρι σήμερα ως γυναικεία μονή. Από το χωριό Πρόδρομος κατάγονταν αρκετοί ιεράρχες, μεταξύ των οποίων και οι Αρχιεπίσκοποι Κύπρου Μακάριος Α', Μακάριος ο Β', Κύριλλος ο Β' και Σωφρόνιος. Στο βόρειο μέρος του χωριού βρίσκεται το Δασικό Κολλέγιο Κύπρου, όπου σπουδάζουν δασοπονία, όχι μόνο Κύπριοι, αλλά και αρκετοί δασονόμοι από σχεδόν όλο τον κόσμο.

Κατά την περίοδο της Τουρκοκρατίας, αλλά και πιο πριν, κατά τις περιόδους της Ενετοκρατίας και της Φραγκοκρατίας, μια από τις εργασίες που είχε ανατεθεί στους κατοίκους του Προδρόμου, ήταν η συγκέντρωση χιονιού σε ειδικούς λάκκους και η διατήρησή του, ώστε αυτό να αποστέλλεται στην πρωτεύουσα Λευκωσία και σ' άλλα μέρη του νησιού, κατά τους καλοκαιρινούς μήνες. Το γεγονός αυτό καταγράφει κι ο Ρώσος μοναχός Βασίλι Μπάρσκου που επισκέφθηκε το χωριό και το κοντινό μοναστήρι της Τρικουκιάς, το 1735.



## Μηλικούρι

Το χωριό Μηλικούρι υπάγεται γεωγραφικά στη περιοχή της Μαραθάσας και ιστορικές πηγές μαρτυρούν την ύπαρξη του από τα μεσαιωνικά χρόνια ως βασιλικό φέουδο, σύμφωνα με τον Γάλλο ιστορικό Λουί Ντε Μας Λατρί.

Ιστορικές πηγές αναφέρουν πως η ευρύτερη περιοχή της Μαραθάσας κατοικήθηκε κατά τη Βυζαντινή περίοδο από κατοίκους των παράλιων πόλεων και χωριών οι οποίοι ήταν κατατρεγμένοι από τους Άραβες επιδρομείς. Αποτέλεσμα των μετακινήσεων του πληθυσμού ήταν η δημιουργία πολλών οικισμών στις βουνοπλαγιές του Τροόδους, μεταξύ των οποίων τα χωριά της Μαραθάσας και τα χωριά στην κοιλάδα του ποταμού Διαρίζου. Ο Εφραίμ ο Αθη-



ναίος, Πατριάρχης Ιεροσολύμων (1766-1771), ο οποίος παρέμεινε για κάποιο διάστημα στη Μονή Κύκκου, διασώζει μια πολύ ενδιαφέρουσα πληροφορία, σχετική με δύο τέτοιους οικισμούς, του Μήλου και του Κουρίου. Αναφέρει πως το Μηλικούρι υπήρχε στην περιοχή πριν το 1092, πριν ακόμη κτιστεί το μοναστήρι του Κύκκου, επί εποχής του Βυζαντίου. Μεταξύ των χωριών που δημιουργήθηκαν ως αποτέλεσμα των αραβικών επιδρομών ήταν τα χωριά Κούριον και Μήλον. Τα ερείπια αυτών των χωριών σώζονται μέχρι σήμερα στις ομώνυμες τοποθεσίες στην κοιλάδα του ποταμού Διαρίζου. Εκτιμάται μάλιστα πως οι άνθρωποι που έκτισαν το Κούριον στην κοιλάδα του ποταμού Διαρίζου δεν μπορεί να είναι άλλοι από τους κατοίκους της αρχαίας ιστορικής πόλης του Κουρίου, αφού μετά τις αραβικές λεηλασίες οι κάτοικοι της μετακινήθηκαν στην ενδο-

χώρα για να επιβιώσουν. Αργότερα, σε μια προσπάθεια εξεύρεσης εύφορης γης, οι κάτοικοι των δύο οικισμών αποφάσισαν από κοινού να μετακινηθούν σε νέα τοποθεσία, και η συγχώνευση των δύο οικισμών είχε ως αποτέλεσμα και τη συνένωση των ονομάτων των χωριών Μήλο και Κούριο, που δίνει τη σημερινή ονομασία του ως Μηλικούρι.

Οι πρώτοι κάτοικοι άρχισαν να καλλιεργούν τις γύρω περιοχές φυτεύοντας κυρίως αμπέλια από γηγενείς ποικιλίες, από τα οποία κατασκεύαζαν διάφορα προϊόντα όπως κρασί και τα ξακουστά μέχρι σήμερα προϊόντα από χυμό σταφυλιού, τον παλουζέ και το σουτζιούκο. Στις άκρες των αμπελώνων τους καλλιεργούσαν την περίφημη ποικιλία τριανταφυλλιάς για τα πολύ μυρωδάτα της τριαντάφυλλα Rosa Damascus από τα οποία εξήγαγαν ροδοστάγμα και ροδέλαιο. Το ροδέλαιο ήταν τότε περιζήτητο ως πρώτη ύλη για τη μυροποιία. Σύμφωνα με μαρτυρίες από ξένους επισκέπτες και μελετητές, η απόσταξη ροδοστάγματος και ροδελαίου χρονολογείται στην Κύπρο από τον 19ο αιώνα, με το κυριότερο κέντρο παραγωγής να βρίσκεται στο Μηλικούρι. Η παραγωγή ροδοστάγματος και ροδελαίου αποτελούσε μέχρι και τα τέλη του 1990 ένα σημαντικό εισόδημα των κατοίκων του Μηλικουρίου.

Μια από τις κυριότερες ενασχολήσεις των Μηλικουριωτών, από τα πρώτα χρόνια της εγκατάστασής τους, ήταν η εξαγωγή πίσσας από τη ρητίνη των πεύκων, τα οποία αφθονούσαν στην περιοχή. Ωστόσο, μετά το 1878, οι Άγγλοι απαγόρευσαν την εξαγωγή πίσσας, στερώντας έτσι από τους κατοίκους του χωριού μια σημαντική πηγή εσόδων.

Λόγω της γειτνίασης του Μηλικουριού με το ιστορικό μοναστήρι της Παναγίας του Κύκκου, πολλοί κάτοικοι αναζητούσαν εργασία στο μοναστήρι. Το ιδιαίτερα ανεπτυγμένο θρησκευτικό και εθνικό φρόνημα των Μηλικουριωτών διαφύλαξε το χωριό από τον εξισλαμισμό επί Τουρκοκρατίας, σε αντίθεση με γειτονικά χωριά, όπως ο Άγιος Νικόλαος, ο Άγιος Ιωάννης και τα Βρέτσια. Οι εκκλησίες του Αγίου Ανδρονίκου και του Αγίου Γεωργίου στο Μηλικούρι, έχουν κηρυχτεί ως Βυζαντινά Μνημεία και βρίσκονται υπό την προστασία του Τμήματος Αρχαιοτήτων.

## Κάμπος και Τσακκίστρα

Το λεκανοπέδιο Κάμπου-Τσακκίστρας βρίσκεται στα σύνορα των περιοχών Τηλλυρίας και Μαραθάσας, τοπογραφικά όμως ανήκει στην τελευταία. Διοικητικά ο Κάμπος και η Τσακκίστρα υπάγονται στο διαμέρισμα Μόρφου, της επαρχίας Λευκωσίας. Ο Κάμπος απέχει από τη Λευκωσία μέσω Κύκκου και Γερακιών, 112 χιλιόμετρα. Δυο χιλιόμετρα στα νότια του Κάμπου βρίσκεται η Τσακκίστρα και οκτώ χιλιόμετρα πιο πέρα, η Μονή της Παναγίας του Κύκκου. Στα βόρεια, τα πλησιέστερα χωριά είναι το Αμπελικού και ο Ποταμός του Κάμπου. Από τη θάλασσα, τα χωριά απέχουν 13 περίπου χιλιόμετρα σε ευθεία γραμμή προς τα βόρεια. Οι δύο κοινότητες βρίσκονται στην κοιλάδα του Ποταμού του Κάμπου σε υψόμετρο περίπου 655 - 800μ. Το τοπίο στην κοιλάδα είναι διαμελισμένο από μικρά ρυάκια τα οποία τροφοδοτούν τους ποταμούς Λιμνίτη, Κάμπο και Ξερό που χύνονται στον κόλπο της Μόρφου, και τους ποταμούς Διαρίζο και Ξερό Ποταμό που χύνονται στη νότια θαλάσσια περιοχή της Πάφου.



Η ιστορία τόσο του Κάμπου όσο και της Τσακκίστρας χάνεται στα βάθη των αιώνων. Η πολύ κοντινή απόσταση μεταξύ των δύο κοινοτήτων, αλλά και η απομόνωση τους από τα υπόλοιπα χωριά της περιοχής Μαραθάσας, έχει καταστήσει την νεότερη τουλάχιστον ιστορία τους κοινή. Συχνά μάλιστα ο Κάμπος αναφέρεται και με τον κτητικό προσδιορισμό «της Τσακκίστρας» με σκοπό να ξεχωρίζει από όμοια τοπωνύμια ή άλλα χωριά με παρόμοιο όνομα.

Τόσο ο Κάμπος όσο και η Τσακκίστρα, δεν αναφέρονται σε κάποιο έγγραφο των μεσαιωνικών χρόνων, όμως αρχαιολογικά ευρήματα στην περιοχή βεβαιώνουν ότι κάποιες μορφές οικισμός υπήρξε εδώ από τα Ρωμαϊκά ίσως χρόνια. Αρχαίες σκουριές μαρτυρούν την κατεργασία χαλκού, ενώ πλήθος ερειπωμένων ναών, κατάλοιπα αρχαίων ελαιοτριβείων και αιωνόβιων φραγκοελιών, τεκμηριώνουν την ύπαρξη οικισμών πολύ πριν την τουρκοκρατία. Οι πρώτες γραπτές μαρτυρίες για την ύπαρξη των οικισμών βρίσκονται σε οθωμανικά έγγραφα του 1640, ενώ η μεγάλη ανάπτυξη στην περιοχή φαίνεται να ξεκινά με την άφιξη των Άγγλων στο νησί το 1878 και την σταδιακή εξέλιξη της περιοχής σε κέντρο υλοτομίας και δασικής διαχείρισης.

Οι γαστρονομικές συνήθειες της περιοχής είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με τις αγροτικές ασχολίες και το ορεινό ανάγλυφο της περιοχής. Τα χωριά δέχονται ψηλή σχετικά μέση ετήσια βροχοπτώση, αλλά το ορεινό ανάγλυφό τους δεν αφήνει πολλά περιθώρια για γεωργική ανάπτυξη. Στις πλευρές της κοιλάδας του Κάμπου φυτρώνουν αμπέλια των οινοποιήσιμων γηγενών ποικιλιών, μαύρο και ξυνιστέρι. Πιο χαμηλά, γύρω από την κοίτη του ποταμού, καλλιεργούνται διάφορα είδη φρουτόδεντρων, κυρίως κερασιές και μηλιές και σε μικρότερη έκταση αχλαδιές, ροδακινιές, δαμασκηνιές και ακτινίδια. Το μεγαλύτερο μέρος της διοικητικής έκτασης των χωριών καταλαμβάνεται από το κρατικό δάσος της Πάφου. Η ψηλή βροχοπτώση που δέχεται το δάσος επέτρεψε την ανάπτυξη πλούσιας φυσικής βλάστησης από πεύκα, λατζιές, ξισταρκές, αντρουκλιές, θυμάρι, άγρια ρίγανη και άλλα ενδημικά είδη δέντρων και θάμνων.

Η κερασιά, που αποτελεί σήμερα την κυριότερη καλλιέργεια, πρωτοεμφανίστηκε στην περιοχή γύρω στα 1947 ενώ τα αμπέλια φαίνεται να υπάρχουν εκεί από αιώνες. Πέρα από το κρασί, οι κάτοικοι των κοινοτήτων Κάμπου και Τσακκίστρας, αξιοποιούσαν στον μέγιστο δυνατό βαθμό τα αμπέλια παρασκευάζοντας ζιβανία και προϊόντα του μούστου όπως παλουζέ, σουτζιούκο, έψημα και κιοφτέρια.



## Γαστρονομικό Λεξικό Μαραθάσας

### Αρωματικά βότανα και δέντρα

Η περιοχή Μαραθάσας φημίζεται για τα αρωματικά της βότανα, όπως ο μάραθος, που της χάρισε και το όνομα της, η ρίγανη, η σπατζιά αλλά και δέντρα ή θάμνους όπως η δάφνη και ο ζαμπούκος. Τα αρωματικά φυτά χρησιμοποιούνται στην κουζίνα της Μαραθάσας προσδίδοντας της ιδιαιτερότητα. Με την άγρια ρίγανη αρωματίζουν την τσαμαρέλλα, με τον μάραθο τα γιαχνιστά, με τη δάφνη τον καουρμά, με τον δυόσμο τις κολοκωτές.

### Απόκτιν

Παρασκευάζεται όπως και η τσαμαρέλλα, με τη διαφορά ότι το κρέας χρησιμοποιείται με τα κόκκαλα και κάποιες φορές ολόκληρο το ζώο (εκτός της κεφαλής) ανοιγμένο στη μέση με αφαιρεμένα τα εντόσθια και το λίπος. Χρησιμοποιείται παχουλή κατσικά δύο τουλάχιστον χρονών. Αφού αλάτιζαν και στέγνωναν το κατσίκισιο κρέας, στη συνέχεια το έπλεναν για να αφαιρέσουν το πολύ αλάτι (το «απόγδεναν» όπως έλεγαν). Το πασπάλιζαν με ρίγανη και το έβαζαν σε πήλινα τσουκάλια, το στέγνωναν σε αναμμένο φούρνο αντί στον ήλιο. Σε άλλες περιοχές της Κύπρου τηγάνιζαν το απόκτιν στο λίπος του ζώου και στη συνέχεια το πασπάλιζαν με ξερό δυόσμο.

### Γλυκά κουταλιού

Παραδοσιακό κέρασμα σε όλα τα σπίτια της Μαραθάσας. Δημοφιλέστερο γλυκό είναι εκείνο του κερασιού. Για την παρασκευή του, χρησιμοποιούνται συνήθως λευκόσαρκα κεράσια της ποικιλίας Napoleon. Στα νοικοκυριά ή στις μικρές βιοτεχνίες, παρασκευάζουν επίσης γλυκό καρυδάκι, κυδώνι, χρυσόμηλο, μήλο, βαζανάκι κ.ά. Στη Μαραθάσα πριν διαδοθεί ευρέως η ζάχαρη, έφτιαχναν τα ρετσέλια τα οποία θεωρούνται ο πρόδρομος του γλυκού του κουταλιού. Έβραζαν σε μούστο στεγνά κομμάτια μήλου ή κυδωνιού μέχρι να δέσει καλά ο μούστος και να γίνει όπως το έψημα.

### Κεράσια

Η κοιλάδα της Μαραθάσας και πιο συγκεκριμένα ο Πεδουλάς είναι οι κύριες περιοχές καλλιέργειας κερασιών στην Κύπρο εδώ και αρκετές δεκαετίες. Τα πετροκέρασα της περιοχής με τη σφικτή και ζουμερή σάρκα είναι περι-

ζήτητα το καλοκαίρι αλλά και τα λευκόσαρκα είναι η αποκλειστική ποικιλία για την παρασκευή γλυκού του κουταλιού.

### Ελαιόλαδο

Η Μαραθάσα ήταν παραδοσιακά αυτάρκης σε ελαιόλαδο το οποίο ήταν και παραμένει η κύρια λιπαρή ουσία στην τοπική κουζίνα. Ελαιοτριβεία υπάρχουν σε διάφορα χωριά της Μαραθάσας.

### Καουρμάς

Κοκκινιστό φαγητό κατσαρόλας το οποίο ήταν και είναι ευρέως διαδεδομένο στην περιοχή. Το συναντούμε με διάφορες παραλλαγές (με χοιρινό, ρίφι ή αρνί) με επικρατέστερη εκείνη του Μουτουλλά, όπου χρησιμοποιείται σπιτική πάστα ντομάτας. Παρόμοιο κοκκινιστό φαγητό συναντούμε και στην περιοχή Μεσαορίας με το όνομα καπαμάς. Σε κάποιες περιπτώσεις, μαρίναραν το κρέας στο κρασί για μια ολόκληρη μέρα.

Ήταν χαρακτηριστικό φαγητό του γάμου. Η Μαραθάσα ήταν γνωστή για τις νόστιμες πατάτες, τα κηπευτικά και τα αρωματικά της, τα οποία μαζί με το κρέας αποτελούσαν τα βασικά υλικά του καουρμά. Το αρνί, ρίφι ή χοιρινό, που χρησιμοποιείτο στον καουρμά, ήταν συνήθως οικόσιτο. Μήνες πριν από τον γάμο, οι νοικοκυραίοι που θα πάντρευαν τα παιδιά τους προμηθεύονταν νεαρά ζώα και τα μεγάλωναν γι' αυτό τον σκοπό.

### Κηπευτικά

Η Μαραθάσα είναι διάσπαρτη με περιβόλια αφού σχεδόν κάθε οικογένεια διαθέτει τον δικό της κήπο όπου καλλιεργεί κηπευτικά όπως φασολάκι, μπάμιες, λουβί, ντομάτες, αγγουράκια, πιπεριές, μελιτζάνες, κολοκύθια, κουκιά, κ.λπ. Από τις νόστιμες ντομάτες της περιοχής οι κάτοικοι φτιάχνουν σπιτική πάστα την οποία χρησιμοποιούν όλο τον χρόνο στα λαδερά φαγητά, τον καουρμά, τα όσπρια, τις πατάτες κ.λπ.

### Μανιτάρια του δάσους

Τα δάση της Μαραθάσας, ειδικά αυτά που περιβάλλουν τον Πρόδρομο, τον Παλαιόμυλο και την Τσακίστρα, είναι πλούσια σε μανιτάρια από το φθινόπωρο μέχρι σχεδόν το τέλος του χειμώνα. Οι κάτοικοι συνήθως συλλέγουν άσπρα μανιτάρια, τα λεγόμενα «του πεύκου», τα οποία κάνουν ξιδάτα και κόκκινα (*Lactarius Deliciosus*) τα οποία μαγειρεύουν με διάφορους τρόπους όπως ψητά στα κάρβουνα, μαγειρευτά ή ακόμη και ως γέμιση σε πίτες. Συλλέγουν όμως και άλλα λιγότερο διαδεδομένα είδη όπως σκολίνια, κουκούθκια (μορχέλλες) και βολετούς.



### Μαραθεύτικες πατάτες

Ο «ασπροπατάτες» της Μαραθάσας, όπως είναι γνωστές, φημίζονται για τη νοστιμιά τους. Έχουν λεπτή φλούδα και άσπρο χρώμα, λόγω του χύματος. Τις μαγειρεύουν γιαχυστές, αρωματίζοντας τις με μάραθο, ή με κρέας (καουρμά, ψητά κ.λπ.), τις κάνουν βραστές, τηγανητές ή οφτές.

### Μαραθεύτικο σταφύλι

Ιηγενής ποικιλία μαύρου σταφυλιού, μια από τις πιο ποιητικές της Κύπρου η οποία πήρε το όνομα της από την περιοχή Μαραθάσας. Διαφοροποιείται από τις υπόλοιπες επιτυχημένες ποικιλίες του νησιού, αφού χρειάζεται άλλες ποικιλίες για να γονιμοποιηθεί. Ωριμάζει αργά. Τα κρασιά από την ποικιλία Μαραθεύτικο μπορούν όχι μόνο να καταναλωθούν μόλις τελειώσει η οινοποίηση τους αλλά και να παλαιωθούν.

## Όσπρια

Τα φασόλια της Μαραθάσας ξεχωρίζουν για την καλή τους γεύση και είναι ευκολόψητα. Τα μαγειρεύουν βραστά ή γιαχνιστά. Στην δροσερή κοιλάδα όμως καλλιεργούνται και άλλα όσπρια όπως το λουβί (μαυρομάτικο φασόλι).

## Πίτες, γλυτζιστικά, ψωμιά

Τα ζυμώματα στη Μαραθάσα μπορούν να χωριστούν σε πέντε κατηγορίες:

- α) Τα εορταστικά ψωμιά των Χριστουγέννων και του Πάσχα όπως: γεννόπιτες, σησαμένα κουλούρια, βασιλόπιττες, αθρωπούθκια, καουρούθκια, ξεροτήανα, φλαούνες, σταυροκούλουρα, ψωμιά της Λαμπρής.
- β) Τα λειτουργικά ψωμιά της εκκλησίας, των μνημόσυνων και των γιορτών όπως πρόσφορα και παννυχίδες. Έφτιαχναν επίσης κουλουράκια με έψημα (τερζελοούθκια) σε γιορτές Αγίων (Νικολάου και Βαρβάρας).
- γ) Τα ζυμώματα και γλυτζιστικά που έφτιαχναν στους σημαντικούς σταθμούς της ζωής των ανθρώπων τη γέννηση, το γάμο και το θάνατο όπως κούμουλα της λεχώνας, τις γλισταρκές του καλέσματος, τα ψωμιά του γάμου, τα κεράσματα της Δευτέρας του γάμου όπως τα κατιμέρια, τις πίτες και τα ζυμαρικά της Τρίτης του γάμου όπως τα σπιτικά μακαρόνια.
- δ) Τα ζυμώματα και γλυτζιστικά κατά την έναρξη ή λήξη των αγροτικών εργασιών όπως το μάζεμα των ελιών, το κλάδεμα των αμπελιών, τον τρύγο. Έφτιαχναν λαλαγκούθκια, λαδόπιτες, ξεροτήανα κ.λπ.
- ε) Τα ψωμιά ή λιτά ζυμώματα της καθημερινότητας, όπως τα ψωμιά ή κουλούρια, οι πίτες στη σάτζη, οι καϊγκανάδες, οι ελιόπιττες κ.λπ. Οι «πούλλες» ήταν ένα είδος αρτοποιήματος που έμοιαζε με μικρό ψωμάκι και περιείχε ελιές ή χαλούμι.

Στη Μαραθάσα οι νοικοκυρές ή οι φουρνάρηδες χρησιμοποιούσαν ντόπιο αλεύρι από κυπριακό σιτάρι, αλάτι, νερό και ελάχιστα ή σχεδόν καθόλου αρωματικά. Ο ποταμός Σέτραχος ο οποίος διασχίζει την κοιλάδα της βόρειας Μαραθάσας, γύριζε για αιώνες τους ένδεκα νερόμυλους της περιοχής που άλεθαν το σιτάρι. Ο πιο φημισμένος ήταν ο Νερόμυλος του Κύκκου στον Καλοπαναγιώτη, ο οποίος έχει κηρυχθεί αρχαίο μνημείο και έχει αποκατασταθεί από το Τμήμα Αρχαιοτήτων.

## Πούλλες

Οι πούλλες ήταν ζυμώματα που περιείχαν ελιές ή χαλούμι. Παρουσιάζουν μεγάλη ποικιλία στην περιοχή Μαραθάσας.

## Τερτζελλούδκια

Κουλουράκια βρασμένα σε νερό και βουτηγμένα σε έψημα, φτιαγμένα σε σχήμα μικρών κρίκων. Πήραν το όνομα τους από το σχήμα που παραπέμπει στο κρικέλλι (τερτζέλλι στην κυπριακή διάλεκτο). Τα έφτιαχναν με απλό ζυμάρι (αλεύρι και νερό). Τα βύθιζαν για λίγο σε κατσαρόλα με κοχλαστό νερό και έπειτα τα περιέχυναν με έψημα. Τα κατανάλωναν συνήθως σε περιόδους νηστείας όταν δεν επιτρεπόταν η κατανάλωση λαδιού. Τα συναντούμε και με την ονομασία κουλουρούθκια ή ακόμη και λουλούθκια (στην Καρπασία).

## Αζανβύδκια

Είδος ζυμαρικού που μοιάζει πολύ με τις σημερινές χυλοπίττες. Σε άλλες περιοχές της Κύπρου ονομάζονταν, λαζάνια ή λαζανούθκια ή τουμάτσια. Άνοιγαν λεπτό φύλλο από ζύμη μακαρονιών και το τύλιγαν στον πλάστη. Όπως ήταν τυλιγμένο, το έκοβαν κατά μήκος σε λεπτές λωρίδες. Στη συνέχεια, όπως ήταν στον πάγκο ζυμώματος, το έκοβαν σε κάθετες λωρίδες και δημιουργούσαν μικρά τετραγωνάκια (2 x 2 εκ.)

## Καϊγκανάς

Είδος πλούσιας τηγανίτας που περιέχει αυγά, γάλα και αλεύρι και συναντάται σε διάφορες περιοχές του Τρόδου. Στη Μαραθάσα προσθέτουν και έψημα, ενώ στην περιοχή Πιτσιλιάς υπάρχει μια πολύ ενδιαφέρουσα παραλλαγή στην οποία συνδυάζεται γλυκό με αλμυρό, κάτι που σπάνια γίνεται στην κυπριακή κουζίνα. Ο καϊγκανάς στη μικρασιατική κουζίνα παραπέμπει περισσότερο στη σημερινή ομελέτα.

## Βαφτό

Ζεστό ψωμί, το οποίο μόλις ξεφουρνιστεί το κόβουν στη μέση οριζοντίως και το γεμίζουν στο άνοιγμα με χοιρινό λαρδί και ζάχαρη. Αποτελούσε ένα μοναδικό μεζέ παρηγοριάς και απόλαυσης γι' αυτούς που κοπίαζαν στο ζύμωμα και στο φούρνισμα, τον οποίο οι Μαραθεύτες αναπολούν με συγκίνηση.

## Κκερπαστή

Τοπικό φαγητό, στην ορεινή περιοχή περί την Τσακίστρα. Οι Τσακιστριώτες την παραμονή Χριστουγέννων έσφαζαν τους χοίρους τους, τους οποίους μεγάλωναν όλο το χρόνο. Έτσι, κατά τη διάρκεια των Χριστουγέννων συνήθιζαν να τρώνε την «κκερπαστή», που ήταν μεγάλα κομμάτια χοιρινό κρέας ή συκώτι, ψημένα απευθείας στα κάρβουνα της τσιμινιάς (τζάκι).

## Προϊόντα του μούστου

Από τον μούστο, τον χυμό του σταφυλιού μετά την εκπίεση, γίνονται τα περισσότερα παραδοσιακά επιδόρπια της Μαραθάσας: ο παλουζές (μουσταλευριά), τα κιοφτέρια (αποξηραμένη μουσταλευριά κομμένη σε ορθογώνια κομμάτια), ο σουτζιούκος, το έψημα (σιρόπι σταφυλιού όπως το πετιμέζι), κ.λπ. Για την παρασκευή τους, βράζουν πρώτα τον μούστο και προσθέτουν λίγο ασπρόχρωμα για να αφαιρέσουν τις ακαθαρσίες ή για να σταματήσουν εντελώς τη διαδικασία «βρασμού» του μούστου, η οποία μετατρέπει τα σάκχαρα σε οινόπνευμα. Στη συνέχεια ο μούστος στραγγίζεται προσεκτικά και βράζεται. Όσο πιο υψηλόβαθμος είναι ο μούστος, τόσο πιο γλυκά γίνονται τα προϊόντα του.



## Έψημα

Φυσικό σιρόπι που φτιάχνεται με το βράσιμο και τη συμπύκνωση του μούστου. Το έψημα «δένει» όταν στο καζάνι του βρασμού μείνει το 1/3 (ακόμα και το 1/4) της αρχικής ποσότητας. Στην περιοχή Μαραθάσας αρωματίζουν το έψημα με κιούλι (αρμπαρόριζα) ή και φύλλα βασιλικού.

Αποτελούσε την κύρια γλυκαντική ουσία στην περιοχή για αιώνες. Με αυτήν περιέχουν γλυκά, όπως τον καϊγκανά, τα τερτσελλούθκια ή τις πίτες.

## Τσαμαρέλλα

Παραδοσιακό παστό κατσικίσιο κρέας. Για την παρασκευή του χρησιμοποιείται κρέας από κατσίκια πέντε με έξι χρόνων. Το κρέας κόβεται σε μεγάλα κομμάτια, χαράσσεται, αλατίζεται και αφήνεται να στεγνώσει στον ήλιο για δέκα μέρες. Ακολούθως τοποθετείται σε ζεστό νερό για να ξαμυρίσει λίγο, προστίθενται καρυκεύματα, όπως ξερή ρίγανη, και στη συνέχεια αποξηραίνεται στον ήλιο για ακόμη μία μέρα. Είναι κατάλληλο συνοδευτικό για τη ζιβανία. Έχει έντονη αλμυρή γεύση.

## Παστά, καπνιστά και κρασάτα κρέατα και λουκάνικα

Συνήθης τρόπος συντήρησης του κρέατος στην προ ψυγείου εποχή ο οποίος μας χάρισε μια αξιόλογη γαστρονομική κληρονομιά είναι το πάστωμα (η ωρίμασή τους στον ήλιο με αλάτι), η ωρίμασή τους σε κρασί και το κάπνισμα και το στέγνωμα τους σε κελάρια κ.λπ. Η Μαραθάσα φημίζεται για την τσαμαρέλλα της (Κάμπος-Τσακίστρα), το απόχτιν (Μουτουλλάς), τα χοιρομέρια, τις λούντζες και τα λουκάνικα (Πεδουλάς). Στην Μαραθάσα υπήρχε μεγάλος αριθμός μικροεμπόρων οι οποίοι πωλούσαν τα αλλαντικά τους στα πανηγύρια σ' όλη την Κύπρο.





## Συνταγές Μαραθάσας

### Καουρμάς



#### Υλικά

1 φλιτζάνι φυτικό λάδι  
1/2 κιλό μικρά ξηρά κρεμμύδια ολόκληρα  
1½ κιλό πατάτες  
1½ κιλό ρίφι ή χοιρινό, από το λαιμό ή τις μπριζόλες, κομμένο σε μικρές μερίδες  
3/4 του φλιτζανιού χυμό λεμονιού ή κρασί  
Φύλλα δάφνης  
Εύλο κανέλλας  
Αλάτι, πιπέρι  
4-5 φλιτζάνια χλιαρό νερό

#### Εκτέλεση

Σοτάrouμε καλά τα κρέας αφού το εμβαπτίσουμε στο κόκκινο κρασί. Το αφαιρούμε από την κατσαρόλα και συνεχίζουμε την ίδια διαδικασία με τα κρεμμύδια και τέλος τις πατάτες.

Τα αναμειγνύουμε όλα μαζί στην κατσαρόλα, αλατοπιπερώνουμε, προσθέτουμε την πάστα ντομάτας, τα μπαχαρικά και το νερό. Σκεπάζουμε και ψήνουμε σε μέτρια φωτιά για μια περίπου ώρα μέχρι να ψηθούν καλά το κρέας και οι πατάτες και να χυλώσει ελαφρά η σάλτσα.

## Χοιρινό με παντζάρια



Δημοφιλές εορταστικό πιάτο το οποίο σερβιρόταν συνήθως στους γάμους. Υπάρχει σε διάφορες παραλλαγές. Στον Μουτουλλά χρησιμοποιούσαν την πέτσα του χοίρου αντί για κρέας, επειδή θεωρούσαν ότι έτσι το φαγητό αποκτά ωραιότερη γεύση. Το σέρβιραν με λεμόνι και πιπέρι χωρίς κανένα επιπρόσθετο μπαχαρικό ή σάλτσα ντομάτας. Σε άλλες περιοχές, όμως, συναντούμε το φαγητό αυτό με ντομάτα και αρτυσιά (κύμινο), ιδιαίτερα στην περιοχή Μόρφου όπου καλλιεργούσαν το κύμινο.

### Υλικά

1 κιλό χοιρινό  
3-4 παντζάρια  
4-5 πατάτες  
Αλάτι, πιπέρι  
Χυμός λεμονιού  
Πάστα ντομάτας, αρτυσιά, δάφνη, σέλινο, (προαιρετικά)

### Εκτέλεση

Βάζουμε το χοιρινό στην κατσαρόλα, το αφήνουμε να βράσει λίγο, καθαρίζουμε τα παντζάρια και τα κόβουμε σε λεπτές φέτες. Προσθέτουμε τα παντζάρια στην κατσαρόλα και στη συνέχεια τις πατάτες, μοιρασμένες στα τέσσερα. Προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού, αλατοπιπερώνουμε και το αφήνουμε μέχρι να ψηθεί.

## Καϊγκανάς



### Υλικά

3 φλιτζάνια αλεύρι χωριάτικο  
5 αυγά  
2 φλιτζάνια νερό, χλιαρό προς ζεστό  
2 φλιτζάνια έψημα  
Μισό κουταλάκι αλάτι  
Ελαιόλαδο για το τηγάνισμα

(Αν θέλουμε να είναι πιο αφράτο το μείγμα μας προσθέτουμε 1 ½ κουταλάκι μπέικιν πάουντερ).

### Εκτέλεση

Βάζουμε σε λεκάνη το αλεύρι και το αλάτι. Ρίχνουμε λίγο λίγο το ζεστό νερό και με ξύλινο κουτάλι ή σύρμα ανακατεύουμε καλά. Ρίχνουμε ένα ένα τα αυγά και συνεχίζουμε το ανακάτεμα μέχρι να έχουμε μια λεία και παχύρρευστη ζύμη. Βάζουμε σε κατσαρόλα το λάδι να ζεσταθεί καλά. Έχουμε κοντά μας ένα ποτήρι με νερό και ένα κουτάλι. Παίρνουμε με το αριστερό μας χέρι τη ζύμη. Κλείνουμε το χέρι μας και με το υγρό κουτάλι κόβουμε το κομματάκι ζύμης που εξέχει (να έχει μέγεθος καρυδιού) και το ρίχνουμε στο καυτό λάδι. Όταν τα κομμάτια της ζύμης φουσκώσουν και ροδίσουν, τα γυρίζουμε και από την άλλη πλευρά. Τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και τα ρίχνουμε στη λεκάνη με το έψημα. Τα ανακατεύουμε και τα βάζουμε σε τρυπητό για να στραγγίσουν.

## Τσαμαρέλλα



### Υλικά

5-6 κιλά κρέας κατσίκας ηλικιωμένης (παΐδια)  
2 κιλά αλάτι περίπου  
Μπόλικη ρίγανη

### Εκτέλεση

Χρησιμοποιούμε κρέας από μερί και κουτάλα ηλικιωμένης κατσίκας (κατά προτίμηση) από το οποίο αφαιρείται το κόκκαλο. Το κρέας κόβεται σε μεγάλα κομμάτια τα οποία χαράσσονται με μαχαίρι και πασπαλίζονται με αλάτι. Τα αλατισμένα κομμάτια πιέζονται, τοποθετούνται σε σκάφη για μια νύκτα για να απορροφήσουν την «νεράριμη» (άλμη) και την επομένη τοποθετούνται στον ήλιο για αποξήρανση («ψήσιμο») για περίπου 5-10 μέρες, αναλόγως του καιρού. Τα κομμάτια γυρίζονται/μετακινούνται καθημερινά για να «ψηθούν» ομοιόμορφα. Η τσαμαρέλλα εμβαπτίζεται επανειλημμένα σε ζεστό νερό για 2-3 λεπτά για να ξαλμυρίσει. Την τοποθετούμε ξανά στον ήλιο για 1 μέρα αφού προηγουμένως την πασπαλίσουμε με ρίγανη.

## Πατάτες γιαχνί με μάραθο



### Υλικά

1 κιλό πατάτες  
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
1 φλιτζανάκι ελαιόλαδο  
1 κουταλάκι τσαγιού χυμό λεμονιού  
Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι  
2 κουταλιές πάστα ντομάτας  
Νερό  
Μάραθος ψιλοκομμένος

### Εκτέλεση

Κόβουμε τις πατάτες σε κομμάτια, όπως για ψητό φούρνου, ρίχνουμε το λεμόνι και τις ανακατεύουμε. Σε κατσαρόλα ρίχνουμε το λάδι και τσιγαρίζουμε ελαφρά το κρεμμύδι. Προσθέτουμε τις πατάτες και σοτάρουμε μέχρι να ροδίσουν λίγο. Προσθέτουμε την πάστα ντομάτας, ένα έως δύο ποτήρια νερό, αλάτι, πιπέρι και προς το τέλος τον μάραθο.

### Φρέσκα κουκιά γιαχνιστά με μάραθο («πρωτοφανούσιμα»)



#### Υλικά

1 κιλό πράσινα κουκιά φρέσκα  
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
2 κουταλιές φρούτου πάστα ντομάτας  
2-3 ντομάτες ψιλοκομμένες  
½ φλιτζάνι ελαιόλαδο  
Λίγο φρέσκο μάραθο ψιλοκομμένο

#### Εκτέλεση

Πλένουμε τους λοβούς, τους στραγγίζουμε και τους χαράζουμε κατά μήκος για να αφαιρέσουμε τα κουκιά. Τα πλένουμε και τα ρίχνουμε σε βραστό νερό, τα αλατίζουμε και τα μισοψήνουμε. Τα βάζουμε σε σουρωτήρι και τα αφήνουμε να στραγγίσουν. Βάζουμε το ελαιόλαδο σε κατσαρόλα να ζεσταθεί και σοτάρουμε το κρεμμύδι. Προσθέτουμε τα κουκιά και τα σοτάρουμε. Ρίχνουμε την πάστα ντομάτας διαλυμένη σε ένα φλιτζάνι νερό, τις φρέσκες ψιλοκομμένες ντομάτες και τα αφήνουμε να ψηθούν και να καταστηθούν. Λίγο πριν το τέλος προσθέτουμε τον μάραθο.

### Μανιτάρια κόκκινα με κρεμμύδι



#### Υλικά

1 κιλό κόκκινα μανιτάρια  
1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
½ φλιτζάνι ελαιόλαδο  
Αλάτι  
Πιπέρι μαύρο φρεσκοτριμμένο  
½ ποτήρι κόκκινο ξηρό κρασί

#### Εκτέλεση

Πλένουμε και καθαρίζουμε προσεκτικά τα μανιτάρια (αν δεν είναι πολύ ακάθαρτα, τα σκουπίζουμε απλώς με μια βρεγμένη πετσέτα). Τα αφήνουμε να στραγγίσουν και στη συνέχεια τα κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια. Βάζουμε το ελαιόλαδο στη φωτιά να ζεσταθεί καλά και ρίχνουμε μέσα τα μανιτάρια. Τα ψήνουμε μέχρι να κατεβάσουν και να απορροφήσουν τα υγρά τους. Αλατοπιπερώνουμε και ρίχνουμε και το κρεμμύδι. Όταν ψηθούν ρίχνουμε το κρασί, χαμηλώνουμε τη φωτιά και συνεχίζουμε το ψήσιμο για δέκα λεπτά ακόμη.

## Πάστα ντομάτας



### Υλικά

Υπερώριμες ντομάτες  
Χοντρό αλάτι

### Εκτέλεση

Λιώνουμε σε ένα δοχείο αρκετές υπερώριμες ντομάτες, τις πασπαλίζουμε με χοντρό αλάτι και τις σκεπάζουμε. Σε δυο τρεις μέρες, αφού τις λιώσουμε πολύ καλά, τις σουρώνουμε σ' ένα δοχείο με το πατούρι (κόσκινο με πολύ μικρές τρυπίτσες). Τον χυμό που ρέει τον τοποθετούμε σε ρούχινο σακούλι, το κρεμάζουμε και, όταν πια φύγει όλος ο χυμός, μέσα στο σακούλι μένει η καθαρή σάλτσα. Τη φυλάγουμε σε γυάλινο ή πήλινο δοχείο προσθέτοντας κι άλλο χοντρό αλάτι.

## Πούλλες με ελιές



### Υλικά

1 κιλό ζυμάρι ψωμιού  
2 - 3 φλιτζάνια ελιές μαύρες χωρίς κουκούτσια  
1 φλιτζάνι δυόσμο ψιλοκομμένο  
Λίγο μάραθο ψιλοκομμένο  
2 κρεμμύδια ξερά ψιλοκομμένα  
Λίγη κανέλλα  
Λίγο πιπέρι  
Ελαιόλαδο

### Εκτέλεση

Ανοίγουμε το ζυμάρι σε μακρόστενο φύλλο και απλώνουμε πάνω τα υλικά ανακατεμένα. Κατά βούληση, προσθέτουμε στο μείγμα και ελαιόλαδο. Τυλίγουμε το φύλλο να γίνει ένα χοντρό κορδόνι και το στρίβουμε από τις δύο άκρες σε αντίθετη φορά. Κόβουμε κομμάτια και τα πιέζουμε με τα χέρια μας για να γίνουν στρογγυλές πίτσες. Τις ψήνουμε στο φούρνο ή στη σάτζη.

## Παλουζές



Ο παλουζές, ή μουσταλευριά όπως ονομάζεται στην Ελλάδα, είναι μια λεπτή κρέμα η οποία δένει με αλεύρι ή νισεστέ όταν ο μούστος ελαττωθεί με το βρασμό τόσο ώστε να γίνει αρκετά γλυκός, περίπου το μισό της αρχικής ποσότητας.

### Υλικά

10 φλιτζάνια μούστο  
10 κουταλιές αλεύρι χωριάτικο  
1 κλωνάρι κιούλι (αρμπαρόριζα)  
Ροδόσταγμα (προαιρετικά)  
Αμύγδαλα ή καρύδια χοντροκοπανισμένα  
1 κουταλιά ασπρόχρωμα

### Εκτέλεση

Διαλύουμε καλά το αλεύρι σε τρία φλιτζάνια μούστο. Βάζουμε σε κατσαρόλα τον υπόλοιπο μούστο με το κιούλι και τον βράζουμε. Όταν κοχλάσει το αφήνουμε για τρία λεπτά ακόμα να βράζει. Ρίχνουμε το διαλυμένο στον μούστο αλεύρι και ανακατεύουμε καλά με ξύλινο κουτάλι. Όταν δημιουργηθούν μεγάλες φυσαλίδες, ρίχνουμε το ροδόσταγμα ή το κιούλι και κατεβάζουμε τον παλουζέ από τη φωτιά. Τον αδειάζουμε σε πιατέλα ή μικρά αβαθή δοχεία και τον σερβίρουμε πασπαλισμένο με αμύγδαλα ή καρύδια. Τον τρώμε ζεστό ή κρύο. Τον διατηρούμε στο ψυγείο.

## Μούστος

Δεν είναι απλά ο χυμός του σταφυλιού, το γλεύκος δηλαδή, αλλά ο «καθαρισμένος» με ασπρόχρωμα και βρασμένος χυμός. Αφού τύχει αυτής της επεξεργασίας ο μούστος μπορεί να φυλαχθεί στο ψυγείο για δεκαπέντε μέρες χωρίς να κινδυνεύει να ξινίσει. Μπορεί επίσης να φυλαχθεί στην κατάψυξη.

### Υλικά

12 φλιτζάνια χυμό σταφυλιού (άσπρο ξυνιστέρι, μαύρο ή μαραθεύτικο, μαλάγα ή σουλτανίνα)  
1 κουταλιά φρούτου ασπρόχρωμα  
1 κλωνάρι κιούλι (αρμπαρόριζα) ή και βασιλικό, αν προτιμάτε  
3-4 κουταλιές χωριάτικο αλεύρι

### Εκτέλεση

Βάζουμε τον μούστο σε μεγάλη κατσαρόλα και τον βράζουμε. Αφαιρούμε τον αφρό, χαμηλώνουμε τη φωτιά και τον πασπαλίζουμε με το ασπρόχρωμα. Αφρίζει πολύ και σχεδόν ξεχειλίζει. Αφαιρούμε προσεκτικά τον αφρό και στη συνέχεια προσθέτουμε τα αρωματικά. Αφού πάρει μερικές βράσεις, τον κατεβάζουμε από τη φωτιά. Αφαιρούμε το κιούλι και τον βασιλικό. Μόλις μισοκρύνει (μετά από 2-3 ώρες) πασπαλίζουμε την επιφάνεια με μια χούφτα αλεύρι και αφήνουμε τον μούστο να ηρεμήσει όλη την νύκτα. Την επόμενη μέρα θα δούμε ότι το χρώμα και το αλεύρι κάθονται στον πάτο. Μεταγγίζουμε τον μούστο με προσοχή σε καθαρή κατσαρόλα.

## Τα κιοφτέρια

Αδειάζουμε το μείγμα του παλουζέ σε ταψί και, όταν κρύνει, το αφήνουμε στον ήλιο. Το γυρίζουμε και από την άλλη μεριά και, όταν στεγνώσει (6-8 μέρες) το κόβουμε σε τετράγωνα κομμάτια. Είναι κάπως λαστιχωτά και μπορούμε να τα διατηρήσουμε για πολύ καιρό.

## Ο σουτζιούκος



Γίνεται με βάση το μείγμα του παλουζέ. Πρώτα περνάμε σε βαμβακερή κλωστή καρύδια ή αμύγδαλα και βουτάμε το ράμμα στο μείγμα του παλουζέ που σιγοβράζει. Συνεχίζουμε να το βουτάμε ξανά και ξανά. Κάθε φορά ένα στρώμα προστίθεται πάνω στο προηγούμενο, μέχρι που η διάμετρος του γίνεται 4 - 6 εκατοστά. Όταν στεγνώσει διατηρείται για πολύ καιρό.

## Γλυκό κυδώνι



### Υλικά

1200 γρ. κυδώνια (όχι άγουρα)  
1 ½ κιλό ζάχαρη  
Χυμό δύο λεμονιών  
1 κλωνάκι κιούλι (αρμπαρόριζα)  
Χυμό ½ λεμονιού για το τελείωμα του γλυκού

### Εκτέλεση

Καθαρίζουμε και πλένουμε τα κυδώνια. Τα κόβουμε σε τρία κομμάτια και τα ρίχνουμε σε κατσαρόλα με νερό και το χυμό των λεμονιών, έτσι που να τα καλύπτει το νερό. Τα βάζουμε στη φωτιά και τα αφήνουμε να ψηθούν. Προσέχουμε να μην λιώσουν. Αδειάζουμε το νερό και ρίχνουμε τη ζάχαρη. Δεν προσθέτουμε άλλο νερό, γιατί τα κυδώνια απορροφούν αρκετό νερό. Τα αφήνουμε δύο με τρεις ώρες μέχρι να κατεβάσουν τα υγρά τους. Τα βάζουμε στη φωτιά και ψήνουμε μέχρι να πυκνώσει το σιρόπι. Την άλλη μέρα τα βάζουμε πάλι στη φωτιά και αφήνουμε ξανά το σιρόπι να δέσει. Προς το τέλος ρίχνουμε το κιούλι και τον χυμό του λεμονιού. Κατεβάζουμε από τη φωτιά και αφήνουμε το γλυκό να κρυσταλλώσει εντελώς. Το βάζουμε στη συνέχεια σε γυάλινα αποστειρωμένα βάζα.

## Γλυκό κεράσι



### Υλικά

1,5 κιλό κεράσια άσπρα Napoleon (όχι πολύ ώριμα)  
1 κιλό ζάχαρη  
Μισό λίτρο νερό  
Τον χυμό από ένα ζουμερό λεμόνι  
1 κλωναράκι κιούλι (αρμπαρόριζα) ή λίγη βανίλια

Για το ασβεστόνερο:

2 λίτρα νερό  
2 κουταλιές της σούπας ασβέστη  
1 μεγάλο τούλι με πολύ ψιλές τρυπούλες ή ένα τουλπάνι

### Εκτέλεση

Πλένουμε τα κεράσια και αφαιρούμε τα κοτσάνια και προσεκτικά τα κουκούτσια με ειδικό εργαλείο ή με φουρκέτα. Διαλύουμε τον ασβέστη, ανακατεύοντας τον με μια κουτάλα, στα δύο λίτρα του νερού, όσο μπορούμε καλύτερα. Ρίχνουμε το μείγμα σε μια μεγάλη λεκάνη ή σε μια μεγάλη κατσαρόλα, σουρώνοντας το πρώτα με το τούλι ή το τουλπάνι ώστε να πάρουμε μόνο ένα γαλακτερό υγρό. Δηλαδή για κάθε λίτρο νερό βάζουμε 1 κουταλιά της σούπας ασβέστη.

Προσθέτουμε σ' αυτό το υγρό τα καθαρισμένα κεράσια και τ' αφήνουμε για μια έως δύο ώρες ανακατεύοντας το υγρό ελαφριά 2-3 φορές.

Στη συνέχεια, ξεπλένουμε τα κεράσια πολύ καλά (περίπου 8 με 10 χέρια) ώσπου το νερό να είναι διαυγές και τα βάζουμε σ' ένα σουρωτήρι να στραγγίσουν. Βάζουμε το νερό και τη ζάχαρη σε μια κατσαρόλα και τα βράζουμε για 5 λεπτά - ο χρόνος μετράει από την ώρα που αρχίζει ο βρασμός. Ρίχνουμε τα κεράσια και βράζουμε για ακόμα 5 λεπτά, τα αποσύρουμε από την φωτιά και τα αφήνουμε στην κατσαρόλα για 24 ώρες. Την άλλη μέρα ξαναβράζουμε το γλυκό μέχρι να δέσει το σιρόπι του και λίγο πριν το τέλος ρίχνουμε τον χυμό του λεμονιού και το κιούλι ή τη βανίλια.

Μόλις διαπιστώσουμε ότι είναι έτοιμο, το αποσύρουμε από τη φωτιά και αρχίζουμε να ανακινούμε την κατσαρόλα δεξιά-αριστερά και με κυκλική κίνηση αρκετές φορές μέχρι να κρυώσει.

## Ρετσέλια

### Υλικά

10 φλιτζάνια μούστο  
1 κιλό μήλα ή κυδώνια

### Εκτέλεση

Κόβουμε τα μήλα ή τα κυδώνια σε λεπτές φέτες αφού προηγουμένως τα πλύνουμε και τα σκουπίσουμε. Τα τοποθετούμε σε ένα πανέρι στρωμένο με πετσέτα και τα αφήνουμε στον ήλιο να στεγνώσουν, χωρίς να αποξηρανθούν. Τα γυρίζουμε καθημερινά.

Βράζουμε τον μούστο για περίπου επτά λεπτά. Προσθέτουμε τα στεγνά μήλα και τα αφήνουμε να βράσουν για λίγο, χωρίς όμως να λιώσουν. Τα κατεβάζουμε από τη φωτιά και όταν κρυώσουν εντελώς τα φυλάμε σε αποστειρωμένα γυάλινα βαζάκια.

## Βαφτό

### Υλικά

1 ζεστό ψωμί μόλις βγει από τον φούρνο  
Χοιρινό λίπος  
Ζάχαρη

### Εκτέλεση

Παίρνουμε το ζεστό ψωμί, που μόλις έχει βγει από τον φούρνο, το μοιράζουμε οριζοντίως και απλώνουμε πάνω του χοιρινό λίπος και ζάχαρη. Το συμπαγές λαρδί λιώνει από τη θερμοκρασία του ψωμιού. Ήταν το βούτυρο της εποχής.

## Σουππούθκια

### Υλικά

3 φέτες μπαγιάτικου ψωμιού, κατά προτίμηση προζυμιού, κομμένες σε κύβους  
1 φλιτζανάκι έψημα  
½ φλιτζανάκι νερό  
Ελαιόλαδο

### Εκτέλεση

Αναμειγνύουμε το έψημα με το νερό. Βάζουμε σε τηγάνι το ελαιόλαδο να ζεσταθεί και τηγανίζουμε τα ψωμάκια. Αφαιρούμε το λάδι και ρίχνουμε το έψημα με το νερό. Αφήνουμε να βράσουν για λίγο μέχρι να απορροφηθεί το έψημα. Πασπαλίζουμε με κανέλα ή ψημένο σιγάμι.

## Τερτζελλούθκια



### Υλικά

2 φλιτζάνια αλεύρι χωριάτικο  
1/5 κουταλάκι γλυκού αλάτι  
1 περίπου φλιτζάνι νερό για το ζύμωμα  
1 φλιτζάνι έψημα  
½ φλιτζάνι νερό για το έψημα

### Εκτέλεση

Αναμειγνύουμε το αλάτι με το αλεύρι, προσθέτουμε το νερό και ζυμώνουμε πολύ καλά. Το ζυμάρι πρέπει να γίνει λείο και όχι σφικτό, αλλά μέτριο. Το αφήνουμε σκεπασμένο αφού το κόψουμε σε μικρά κομματάκια. Πλάθουμε κορδονάκια μήκους 10 εκ. και πάχους ½ εκ. και ενώνουμε τις άκρες καλά. Ρίχνουμε τα τερτζελλούθκια σε μπόλικο νερό που κοχλάζει. Όταν θα αρχίσουν να ανεβαίνουν προς τα πάνω, τα αφήνουμε περίπου άλλα δώδεκα λεπτά. Σε άλλη κατσαρόλα βράζουμε το έψημα με το ½ φλιτζάνι νερό. Με τρυπητή κουτάλα μεταφέρουμε τα τερτζελλούθκια στην κατσαρόλα με το έψημα και τα αφήνουμε να βράσουν για λίγο ανακατεύοντας τα μέχρις ότου πάρουν γεύση από το σιρόπι. Τα δοκιμάζουμε και όταν είναι έτοιμα, τα σερβίρουμε σε βαθιά πιατάκια με λίγο ζουμί. Αν θέλουμε, τα πασπαλίζουμε με λίγα τριμμένα καρύδια ή αμύγδαλα. Δεν πρέπει να παραβράσουν γιατί σφίγγουν.

## Κολοκοτές Μαραθεύτικες



Στην Μαραθάσα αποκλειστικά, οι οικοκυρές αρωμάτιζαν τη γέμιση με δυόσμο. Δεν χρησιμοποιούσαν κανέλα ή γαρύφαλλο όπως συνηθίζεται σε άλλες περιοχές της Κύπρου. Πρόσθεταν επίσης κρεμμύδι, υλικό που δεν συνηθίζεται σε άλλες παραδοσιακές συνταγές. Οι Μαραθεύτικες κολοκωτές ήταν συνήθως αλμυρές. Τις έφτιαχναν κατά την περίοδο των νηστειών.

### Υλικά

#### Για τη ζύμη

5 φλιτζάνια αλεύρι χωριάτικο  
3/4 φλιτζανιού ελαιόλαδο  
1 κουταλάκι αλάτι  
1 κουταλάκι του γλυκού μαγιά  
Νερό για ζύμωμα όσο πάρει (2 έως 2 1/2 φλιτζάνια περίπου)

#### Για τη γέμιση

1 1/2 κιλό κολοκύθι κόκκινο, κομμένο σε μικρά κυβάκια  
1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο  
1/4 φλιτζανιού πλιγούρι  
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
Λίγο αλάτι  
Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι  
Ξερό δυόσμο (1 κουταλιά της σούπας γεμάτη)  
Κανέλλα (προαιρετικά)  
3/4 φλιτζανιού σταφιδάκια (προαιρετικά)

### Εκτέλεση

Από την προηγούμενη νύχτα κόβουμε το κολοκύθι και το αλατίζουμε, το τοποθετούμε σε ένα σουρωτήρι για να κατεβάσει τα υγρά του. Βάζουμε το τηγάκι στη φωτιά, προσθέτουμε το ελαιόλαδο και όταν κάψει σοτάρουμε το κρεμμύδι.

Σε μια λεκάνη βάζουμε το κολοκύθι, το πλιγούρι, το αλάτι και το κρεμμύδι που σοτάραμε και ανακατεύουμε. Αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε το δυόσμο, την κανέλλα και τα σταφιδάκια. Σε άλλη μεγάλη λεκάνη βάζουμε το αλεύρι, το λάδι, τη μαγιά και όσο νερό πάρει. Ζυμώνουμε μέχρι να έχουμε μια ζύμη μαλακή και λεία. Αφήνουμε τη ζύμη σκεπασμένη να φουσκώσει, για σαράντα περίπου λεπτά. Ανοίγουμε τη ζύμη με πλάστη, σε μικρά στρογγυλά φύλλα. Βάζουμε 2 κουταλιές της σούπας γέμιση πάνω σε κάθε φύλλο και κλείνουμε τα φύλλα σε σχήμα μισοφέγγαρου. Τα διπλώνουμε γυρνώντας λίγο την άκρη του φύλλου προς τα πάνω και πατάμε με πιρούνι, ή με τα δάκτυλα.

Βάζουμε τις κολοκοτές σε ένα ταψί και ψήνουμε στο φούρνο μέχρι να ροδοκοκκινίσουν.

## Γρούτα

### Υλικά

2 φλιτζάνια έψημα  
4 φλιτζάνια νερό  
7 κουταλιές αλεύρι χωριάτικο  
Ροδόσταγμα  
Κανέλλα

### Εκτέλεση

Βράζουμε σε κατσαρόλα το έψημα με το νερό μέχρι να γίνει χλιαρό. Προσθέτουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε με ξύλινο κουτάλι μέχρι να πήξει. Το σερβίρουμε σε ελαφρώς βαθουλή πιατέλα την οποία έχουμε προηγουμένως ραντίσει με ανθόνερο. Πασπαλίζουμε με κανέλλα.

## Χαλβάς κουβαραστός με έψημα



Παλιά ο χαλβάς αυτός γινόταν στο σάτζιν. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αντικολλητικό τηγάνι ή να καβουρδίσουμε το αλεύρι, το σουσάμι και τα αμύγδαλα στο φούρνο.

### Υλικά

- 2 φλιτζάνια αλεύρι χωριάτικο
- 1 ½ φλιτζάνι σουσάμι
- 1 φλιτζάνι αμύγδαλα ασπρισμένα και χονδροκομμένα
- 1 φλιτζάνι έψημα
- 1 φλιτζανάκι νερό

### Εκτέλεση

Αναμειγνύουμε το έψημα με το νερό. Ρίχνουμε το μισό αλεύρι σε αντικολλητικό τηγάνι και ανακατεύουμε συνέχεια μέχρι να ροδίσει. Με τον ίδιο τρόπο καβουρδίζουμε όλο το αλεύρι. Καβουρδίζουμε με τον ίδιο τρόπο το σουσάμι και στη συνέχεια τα αμύγδαλα. Όταν κρυσώσουν λίγο, ρίχνουμε το μείγμα του νερού με το έψημα και ζυμώνουμε για να γίνει μια ζύμη που να πλάθεται σε μπαλάκια στο μέγεθος καρδιού. Αν θέλουμε αντικαθιστούμε τα αμύγδαλα με καρδία.

## Πισίες



### Υλικά

- Λάδι για τηγάνισμα
- Μέλι ή έψημα

### Για τη ζύμη

- 4 φλιτζάνια αλεύρι κίτρινο (χωριάτικο)
- ½ φλιτζάνι λάδι
- 1 φλιτζάνι νερό
- 1 πρέζα αλάτι

### Εκτέλεση

Ρίχνουμε στο αλεύρι το αλάτι και το λάδι και ρυζιάζουμε (τρίβουμε το αλεύρι με τις άκρες των δακτύλων μας μέχρι να δημιουργηθούν σβώλοι). Ρίχνουμε λίγο λίγο το νερό και ζυμώνουμε. Αφήνουμε τη ζύμη σκεπασμένη για τριάντα λεπτά. Χωρίζουμε τη ζύμη σε μικρές μπάλες και ανοίγουμε λεπτές στρογγυλές πίτες με διάμετρο περίπου 18 εκατοστών. Τηγανίζουμε τις πισίες σε καυτό λάδι, σε μέτρια φωτιά μέχρι να ροδίσουν. Τις βάζουμε τη μια πάνω στην άλλη. Όταν τελειώσουμε με όλες, τις παίρνουμε μια μια, όπως είναι ζεστές, και τις αλείφουμε με μέλι ή έψημα. Αν θέλουμε τις διπλώνουμε στη μέση και μετά ξανά σε τεταρτημόρια.

## Κατιμέρια



### Υλικά

#### Για τη ζύμη

1 κιλό αλεύρι χωριάτικο  
½ φλιτζάνι ελαιόλαδο  
½ κουταλάκι κοφτό αλάτι  
2 φλιτζάνια χλιαρό νερό (όσο σηκώσει)

#### Για επάλειψη:

Ελαιόλαδο  
Ζάχαρη  
Κανέλλα

### Εκτέλεση

Ρίχνουμε το αλάτι στο αλεύρι. Ρυζιάζουμε (τρίβουμε με τις άκρες των δακτύλων μας το λάδι με το αλεύρι μέχρι να μετατραπεί σε μικρούς σβώλους). Ρίχνουμε λίγο λίγο το νερό και ζυμώνουμε μέχρι να έχουμε μια σχετικά σφικτή ζύμη. Σκεπάζουμε τη ζύμη με πετσέτα για μισή περίπου ώρα. Κόβουμε τη ζύμη σε κομματάκια και αλευρώνουμε την επιφάνεια εργασίας μας. Ζυμώνουμε λίγο το κάθε κομμάτι ζύμης και το ανοίγουμε με τον πλάστη σε στρογγυλό φύλλο, αρκετά λεπτό, που να έχει διάμετρο περίπου 25 εκ.

Αλείφουμε κάθε φύλλο με ελαιόλαδο (1½ κουταλιά) και στη συνέχεια το πασπαλίζουμε με ζάχαρη και κανέλα (1½ κοφτή κουταλιά). Όπως είναι στρογγυλό το φύλλο, το μετατρέπουμε σε ρολό το οποίο στρίβουμε αντίστροφα από

τις δύο άκρες. Κόβουμε σε κομμάτια και πιέζουμε να γίνουν μικρές πίτες. Τις ανοίγουμε λίγο με τον πλάστη. Στη συνέχεια τις τηγανίζουμε σε καυτό λάδι και τις βουτάμε σε σιρόπι. Τις στραγγίζουμε και τις σερβίρουμε πασπαλισμένες με αλεσμένο αμύγδαλο.

## Λαλαγγούθκια ή λαλάγγια

### Υλικά

½ κιλό αλεύρι  
½ λίτρο νερό  
Λίγες σταγόνες λεμονιού  
½ κουταλάκι αλάτι  
Ελαιόλαδο για τηγάνισμα  
Έψημα ή μέλι

### Εκτέλεση

Αναμειγνύουμε το νερό με το λεμόνι, το αλάτι και το αλεύρι και κτυπούμε λίγο με σύρμα για να γίνει ένας παχύρρευστος χυλός. Βάζουμε στη φωτιά ένα τηγάνι με λάδι και αφού ζεσταθεί καλά ρίχνουμε το χυλό με κουτάλι ή με ένα μικρό μπρίκι για να μην σκορπίζει ο χυλός, προσέχοντας να παίρνουν ομοιόμορφο σχήμα. Όταν τα λαλαγκούθκια πάρουν χρυσόξανθο χρώμα, τα βγάζουμε σε πιατέλα και τα περιχύνουμε με μέλι ή έψημα ή ακόμη με ζάχαρη και κανέλα.

## Κατσούρες με έψημα

### Υλικά

Φέτες μπαγιάτικου ψωμιού με προζύμι  
Ελαιόλαδο  
Ζάχαρη ή έψημα

### Εκτέλεση

Βάζουμε το ελαιόλαδο σε τηγάνι να κάψει. Ρίχνουμε τις φέτες του ψωμιού και τις τηγανίζουμε μέχρι να ροδοκοκκινίσουν. Τις βγάζουμε από το τηγάνι και τις πασπαλίζουμε με ζάχαρη ή τις περιχύνουμε με έψημα.

## Ξεροτήανα εμπατά (λουκουμάδες)



### Υλικά

1κιλό αλεύρι χωριάτικο  
1 φακελάκι μαγιά αυτόματη  
½ κουταλάκι κοφτό αλάτι  
5 ½ φλιτζάνια χλιαρό νερό  
1 κουταλάκι μαστίχα κοπανισμένη  
Μισό κουταλάκι κανέλα  
Λάδι για τηγάνισμα  
Ζάχαρη ή μέλι

### Εκτέλεση

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί για να γίνουν χυλός. Σκεπάζουμε το μείγμα με πετσέτες για να φουσκώσει. Χρειάζεται 2 ώρες. Βράζουμε σε μεγάλη κατσαρόλα το λάδι. Τοποθετούμε δίπλα μας ένα ποτήρι με νερό και μέσα σ' αυτό ένα κουτάλι. Παίρνουμε με το αριστερό μας χέρι ένα κομμάτι ζύμης και κλείνουμε το χέρι μας σε γροθιά. Με το υγρό κουτάλι κόβουμε το κομμάτι της ζύμης που εξέχει σε μέγεθος καρυδιού και ρίχνουμε στο καυτό λάδι. Κάθε τρία ξεροτήανα που κόβουμε, βουτάμε το κουτάλι στο ποτήρι με το νερό. Όταν φουσκώσουν και ψηθούν από τη μια μεριά, τα γυρίζουμε από την άλλη. Τα αφήνουμε να τηγανισθούν καλά. Τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα σε πιατέλα. Τα πασπαλίζουμε με ζάχαρη ή μέλι και τα σερβίρουμε. Μπορούμε επίσης να τα ρίξουμε σε σιρόπι και να τα στραγγίζουμε.

## Λαδόπιτες

Τις έφτιαχναν τη Δευτέρα του γάμου, αλλά και την περίοδο της Σαρακοστής που συνέπιπτε με την περιποίηση των αμπελιών όπως το κλάδεμα και το σκάλισμα. Τα γλυκά αυτά τα ονόμαζαν «ποθέγκα», λέξη που στις πεδινές περιοχές σημαίνει τη λήξη του θερισμού, καθώς επίσης και τα φαγητά και τα γλυκά που έφτιαχναν για να φάνε όλοι όσοι έλαβαν μέρος στις αγροτικές εργασίες.

### Υλικά

#### Για τη ζύμη

7 φλιτζάνια αλεύρι χωριάτικο  
¾ φλιτζανιού ελαιόλαδο  
1 ½ φλιτζάνι νερό

## Σησαμόπιτες

### Υλικά

500γρ. έψημα  
500γρ. σουσάμι  
Καλαμποκέλαιο

### Εκτέλεση

Σε ένα τηγάνι καβουρδίζουμε ελαφρά το σουσάμι ανακατεύοντας το συνεχώς. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το έψημα να βράσει για 10 λεπτά. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και το αφήνουμε να σιγοβράζει (προσοχή να μην παραβράσει και καραμελώσει!) Προσθέτουμε το καβουρδισμένο σουσάμι και ανακατεύουμε. Ελέγχουμε αν είναι έτοιμο, παίρνοντας μία μικρή κουταλιά από το μίγμα, τη ρίχνουμε σε ένα πιάτο και αν, μόλις κρυώσει, ξεκολλήσει άνετα τότε είναι έτοιμο. Βγάζουμε από τη φωτιά και περιμένουμε λίγο να κρυώσει. Απλώνουμε λαδόκολλα σε ένα ταψί και αλείφουμε με καλαμποκέλαιο. Πασπαλίζουμε με ελαφρά καβουρδισμένο σουσάμι και ρίχνουμε το μίγμα στο ταψί και το απλώνουμε. Μετά από 15 λεπτά το χαράζουμε σε ρόμβους και στη συνέχεια αφού έχει κρυώσει καλά, κόβουμε κανονικά τα κομμάτια και τα φυλάμε σε αεροστεγές δοχείο σε δροσερό μέρος (όχι στο ψυγείο!), βάζοντας κομμάτια λαδόκολλας ανάμεσα για να μην κολλάνε.

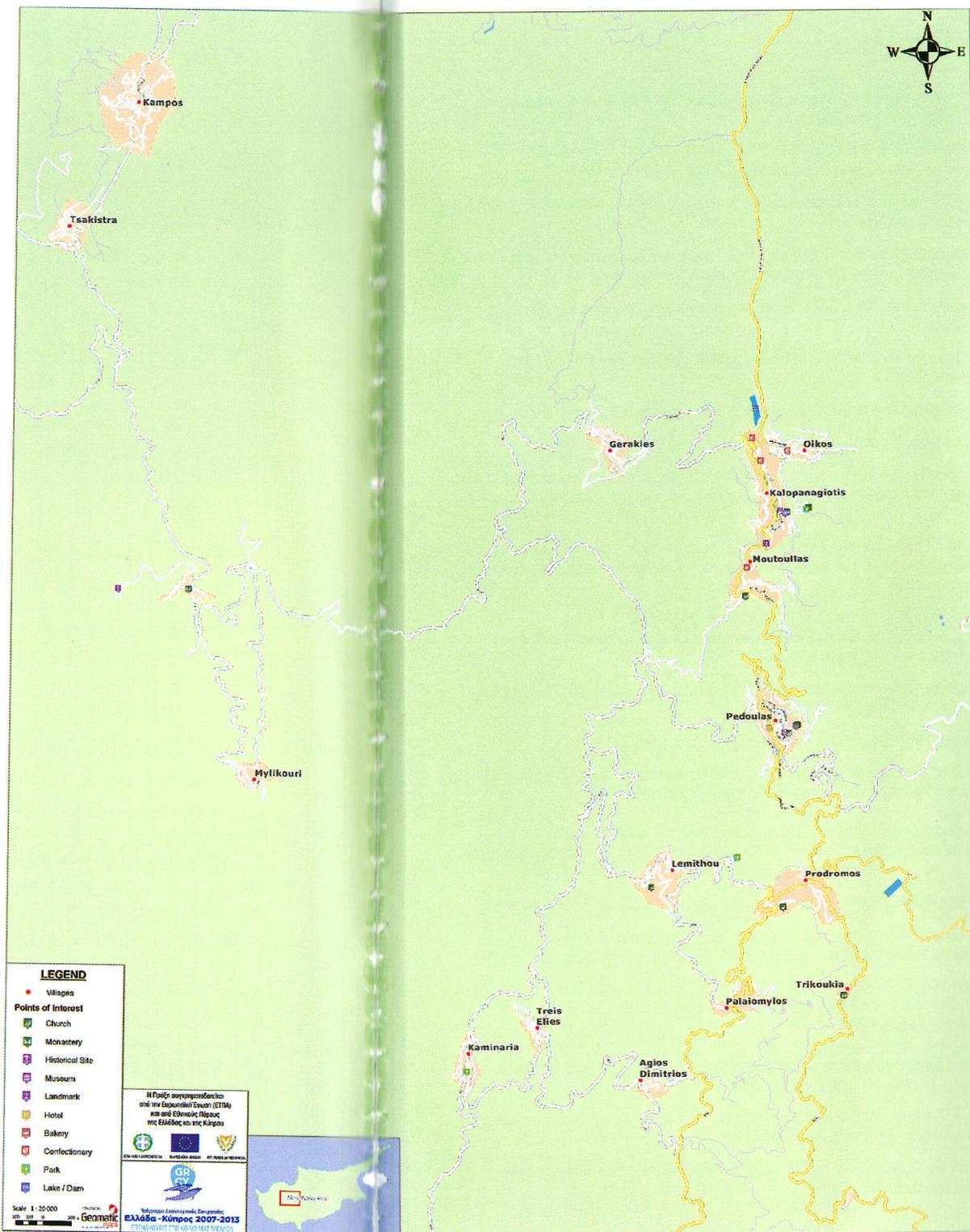
## Οι κοινότητες της κοιλιάδας Μαραθάσας

### Λευκωσία

Οίκος  
Γερακιές  
Μηλικούρι  
Τσακίστρα  
Κάμπος  
Καλοπαναγιώτης  
Μουτουλλάς  
Πεδουλάς

### Λεμεσός

Άγιος Δημήτριος  
Καμινάρια  
Τρεις Ελιές  
Πρόδρομος  
Παλαιόμυλος  
Λεμίθου



# Βιβλιογραφία

Γυμνάσιο Πεδουλά, *Λεύκωμα. Γυμνάσιο Πεδουλά, 90 χρόνια προσφοράς, 1913-2003*, Λευκωσία 2003.

Θεοχαρίδης Ιωάννης, *Οθωμανικά Έγγραφα 1572-1839*, Κέντρο Μελετών Ιεράς Μονής Κύκκου, Αρχείο Ιεράς Μονής Κύκκου, Λευκωσία 1993.

Ιωνάς Ιωάννης, *Παραδοσιακά επαγγέλματα της Κύπρου*, Κέντρο Επιστημονικών Ερευνών, Λευκωσία 2001.

Κοκκινόφτας Κωστής, «Ιστορική επισκόπηση των δεκατεσσάρων χωριών της Μαραθάσας», *Επετηρίδα Κέντρου Επιστημονικών Ερευνών*, 28, 2002.

Κοκκινόφτας Κωστής, *Η αμπελοοινική παράδοση στη Μονή Κύκκου*, Λευκωσία 2003.

Κοκκινόφτας Κωστής, *Η Εμπορική Σχολή Μιτσή Λεμύθου (1912-2004)*, Λευκωσία 2005.

Κοκκινόφτας Κωστής, *Άγιος Δημήτριος Μαραθάσας*, Λευκωσία 2007.

Κοκκινόφτας Κωστής, *Τα Καμινάρια*, Λευκωσία 2009.

Κυπρή Θεοφανώ, Πρωτοπαπά Καλλιόπη, *Παραδοσιακά ζυμώματα της Κύπρου. Η χρήση και σημασία τους στην εθιμική ζωή*, Κέντρο Επιστημονικών Ερευνών, 1997.

Κύρρης Κώστας, «Επαγγέλματα, χαρακτηρισμοί, χαρακτήρες και μορφαι του λαϊκού οικονομικού και κοινωνικού βίου των Κυπρίων», *Κυπριακός Λόγος, Λευκωσία*, 1968, 1970

Μιχαηλίδου Λευκή (επιμ.), *Ιερά Μητρόπολις Μόρφου. 2000 χρόνια Τέχνης και Αγιότητας*, Πολιτιστικό Ίδρυμα Τραπεζής Κύπρου - Ιερά Μητρόπολις Μόρφου, Λευκωσία 2000.

Πανάρετος Άνθιμος, *Κυπριακή Γεωργική Λαογραφία*, Συνεργατική Κεντρική Τράπεζα, Λευκωσία 1967.

Πασχάλης Μιχάλης, *Σόλοι και Μαραθάσα*, Λευκωσία 2013.

Παυλίδης Άντρος, *Η Κύπρος ανά τους αιώνες μέσα από τα κείμενα ξένων επισκεπτών της*, Εκδόσεις Φιλόκυπρος, Λευκωσία 1993-1995.

Παυλίδης Άντρος, *Λεοντίου Μαχαιρά εξήγησις της γλυκείας χώρας Κύπρου η οποία λέγεται Κρόνακα τουτέστιν Χρονικόν*, Εκδόσεις Φιλόκυπρος, Λευκωσία 1995.

Εκδόσεις Φιλόκυπρος, *Μεγάλη Κυπριακή Εγκυκλοπαίδεια*, Λευκωσία 1996.

Σακελλάριος Αθανάσιος, *Τα Κυπριακά, ήτοι γεωγραφία, ιστορία και γλώσσα της Νήσου Κύπρου από των αρχαιοτάτων χρόνων μέχρι σήμερα*, Αθήνα 1890.

Φραγκούδης Γεώργιος, Κύπρις, *Η Κύπρος της σήμερα. Ιστορία της Κύπρου από των μυθολογικών χρόνων μέχρι σήμερα. Τοπογραφία Κύπρου ή περιήγησις ανά την νήσον*, Αθήνα 1890.

Χρίστος Κυπριανού, *Μερικές κυπριακές τροφές του χωριού Τσακκίστρα*, Εκδόσεις Γυμνασίου Λαπήθου, Λάπηθος 1970.

Παύλος Ξιούτας, *Κυπριακή Λαογραφία των Ζώων*, Δημοσιεύματα του Κέντρου Επιστημονικών Ερευνών, Λευκωσία 1978.

Φλωρεντία Κυθραιώτου, *Τροφή αφορμή σχέσης*, Εκδόσεις Πανεπιστημίου Λευκωσίας, Λευκωσία 2009.





**ΘΑΛΑΣΣΕΣ  
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ**  
*Seas of Culture*

ISBN 978-9963-0-9167-6



ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΚΥΠΡΟΥ



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ



ΠΕΔΟΥΛΑΣ, Κύπρος