



28 Φουντούκια Πιτσιλιάς

Τα Φουντούκια Πιτσιλιάς είναι εδώδιμοι ξηροί καρποί δύο κυρίως ποικιλιών: τα «Ντόπια» ή «Μακρουλά» (*Corylus maxima*) και τα «Περατικά» (*Corylus avellana*). Τα Φουντούκια Πιτσιλιάς, γνωστά με το όνομα «Λεφτοκάρκα», απαντώνται στην περιοχή Πιτσιλιάς, και ειδικότερα στις βόρειες πλαγιές της οροσειράς του Τροόδου, από τη Μαδαρή μέχρι την Παπούτσα.

Γαστρονομία: Μπορούν να καταναλωθούν φρέσκα ή ξηρά. Φρέσκα καταναλώνονται για μικρό διάστημα μετά τη συγκομιδή τους προτού ξεφλουδιστούν και αποξηραθούν. Οι ξηροί καρποί μπορούν να καταναλωθούν από μόνοι τους, να χρησιμοποιηθούν στη ζαχαροπλαστική ή στη βιομηχανία κατασκευής σοκολάτας ή να αποτελέσουν συνοδευτικό αλκοολούχων ποτών.



29 Ροδόσταγμα

Το ροδόσταγμα είναι απόσταγμα ολόκληρου του άνθους της Ροδής της Δαμασκηνής (*Rosa damascena*). Η παραγωγή ροδόσταγματος γινόταν από παλιά κυρίως στα ορεινά χωριά του Τροόδου, με πιο φημισμένα τα χωριά Μηλικούρι και Αγκρός.

Γαστρονομία: Το ροδόσταγμα χρησιμοποιείται ευρύτατα στο σιρόπι διάφορων ειδών ζαχαροπλαστικής (π.χ. μπακλαβάδες, δάκτυλα κ.ά.) και σε άλλα γλυκά όπως μαχαλεπί, ρυζόγαλο, κ.λπ. Χρησιμοποιείται, επίσης, στην παραγωγή σουτζουκκού, ππαλουζέ και κκιοφτερκνών.



30 Πέστροφα Τροόδου

Η Πέστροφα Τροόδου είναι ψάρι (*Oncorhynchus mykiss*) γλυκού νερού και εκτρέφεται σε υψοθροφεία που λειτουργούν στην οροσειρά Τροόδου. Από το 1971, κοινότητες όπως η Κακοπεριά, οι Πλάτρες και το Φοινί έγιναν τουριστικός προορισμός ντόπιων και ξένων τουριστών για κατανάλωση / αγορά της πέστροφας.

Γαστρονομία: Η πέστροφα του Τροόδου καταναλώνεται ψημένη στα κάρβουνα, στη σχάρα ή στο φούorno. Τελευταία χρησιμοποιείται ως κύριο συστατικό σε διάφορες συνταγές μαγειρικής.



31 Μανταρίνια Αρακαπά

Τα μανταρίνια Αρακαπά καλλιεργούνται κυρίως στην περιοχή του χωριού Αρακαπάς της επαρχίας Λεμεσού και παράγονται από την ομώνυμη ποικιλία του είδους *Citrus Reticulata* Blanco. Η μανταρινιά αυτή είναι γνωστή και ως «κυπριακή» ή «ντόπια» και είναι φημισμένη για τα φρούτα της που φέρουν, όμως, μεγάλο αριθμό σπερμάτων. Ο μέτριου μεγέθους καρπός έχει χρώμα κιτρινοπορτοκάλι κατά την ωρίμανση. Ο φλοιός του είναι λείος και λεπτός και αποσπάται εύκολα.

Γαστρονομία: Καταναλώνονται φρέσκα και, επίσης, χρησιμοποιούνται για την παρασκευή φρέσκων χυμών, μανταρινιάδων, λικέρ, κ.ά.



32 Κυπριακή πατάτα κοκκινόγης

Η κυπριακή πατάτα κοκκινόγης φημίζεται για την υπέρροχη γεύση και τη σφιχτή της υφή. Διακρίνεται εύκολα από το κοκκινωπό της χρώμα που αποκτάται από το εύφορο κόκκινο χώμα των Κοκκινόχωριών όπου κυρίως καλλιεργείται. Καλλιεργείται, επίσης, στην περιοχή δυτικά της Λευκωσίας (Ακάκι, Περιστέρωνα και Αστρομερίτη). Ενδεικτικές καλλιεργούμενες ποικιλίες είναι οι Sprunta, Anabelle, Nicola, Vivaldi, Allians, Marfona, κ.ά. Η πατάτα άρχισε να αποτελεί σημαντικό εξαγωγικό προϊόν για το νησί από το 1900.

Γαστρονομία: Μπορεί να μαγειρευτεί με πολλούς τρόπους όπως οφή, ψητή στον φούorno, βραστή, τηγανητή, γεμιστή, πουρέ, κ.λπ. Χρησιμοποιείται, επίσης, ως συστατικό σε διάφορα άλλα φαγητά.



33 Κολοκάσι Σωτήρας, Κολοκάσι - Πούλλες Σωτήρας

Η ονομασία Κολοκάσι Σωτήρας/Κολοκάσι-Πούλλες Σωτήρας έχει καταγραφεί στο ευρωπαϊκό μητρώο ως Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης (ΠΟΠ) από τις 03/08/2016. Το φυτό Κολοκάσι ή εδώδιμος (*Colocasia esculenta*), κοινώς κολοκάσι, είναι είδος λαχανικού που ανήκει στην οικογένεια των Αρωδιών (*Araceae*) και καλλιεργείται στην Κύπρο για τους εδώδιμους υπόγειους βλαστούς του (μάμπες και πούλλες). Σήμερα, το κολοκάσι καλλιεργείται κυρίως στην επαρχία Αμμοχώστου, και ιδιαίτερα στον δήμο Σωτήρας, αλλά και στα χωριά Αυγόρου, Φρέναρος και Λιοπέτρι. Σε μικρότερη έκταση καλλιεργείται, επίσης, και στην Πάφο.

Γαστρονομία: Μαγειρεύεται με διάφορους τρόπους όπως γιαχνί με ή χωρίς κρέας ή ως καπαμάς με κρασί (πολύ γνωστός στην επαρχία Αμμοχώστου). Εκπληκτικός μεζές είναι το τηγανητό σε φρέζε ή τσιπς αλλά και το κολοκάσι σε μορφή πουρέ.



34 Ακαθιώτικο τυρί

Το Ακαθιώτικο τυρί παρασκευάζονταν στην Ακναθού από νωπό αιγινό γάλα από ζώα που έβοσκαν ελεύθερα σε ανοικτούς χώρους και με ποικιλία αρωματικών φυτών της περιοχής. Το Ακαθιώτικο τυρί παρασκευαζόταν κατά την περίοδο της «Μεγάλης Τεσσαροκοστής» (Πεντητημέρου) πριν το Πάσχα και εξαγόταν σε γειτονικές χώρες της Κύπρου.

Γαστρονομία: Το Ακαθιώτικο τυρί χρησιμοποιείται για την παρασκευή των φλασούνων, ως μεζές ή ως τριμμένο τυρί στα ζυμαρικά.



35 Λαγγόπιτες Ριζοκαρπάσου

Οι Λαγγόπιτες Ριζοκαρπάσου είναι τρυπητές πίτες οι οποίες ψηνονται πάνω στην «πλάκων» (είδος πέτρας πάχους περίπου 3 εκατοστών που είναι στρωγγυλεμένη και λεία και τοποθετείται πάνω στα κάρβουνα). Μέσα από τη βιβλιογραφία φαίνεται ότι λαγγόπιτες παρασκευάζονταν με διάφορες παραλλαγές και σε άλλες περιοχές της Κύπρου, ειδικά σε χωριά της Πάφου.

Γαστρονομία: Οι λαγγόπιτες Ριζοκαρπάσου καταναλώνονταν ζεστές ή κρύες με μέλι ή χαρουπόμελο ή /και έψημα.



Γαστρονομικός Χάρτης της Κύπρου



- ΘΑ ΤΑ ΞΕΡΕΙΤΕ ΣΕ ΟΛΗ ΤΗΝ ΚΥΠΡΟ
- 1 Χαλούμι
 - 2 Αναρή
 - 3 Τραχανάς
 - 4 Κυπριακή επιτραπέζια ελιά
 - 5 Κυπριακό εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
 - 6 Κυπριακό μέλι ανθέων
 - 7 Γλυκά του κουταλιού
 - 8 Παραδοσιακά ζυμώματα
 - 9 Φλασούνα
 - 10 Ζαλατίνα
 - 11 Σουτζουκκος, Ππαλουζές, Κκιοφτερί, Έψημα, Πορτός

- 12 Παφίτικο φιστίκι
- 13 Παφίτικη πίσα
- 14 Παφίτικο τυρί
- 15 Κουφέτα αμυγδάλου Γεροσκίπου ●
- 16 Λουκούμι Γεροσκίπου, ●
- 17 Λουκούμι Λευκάρων, Λουκούμι Φοινιά
- 18 Χαλίτζια Τηλλυρίας
- 19 Μαζίλλες Λυσού
- 20 Παστά σύκα Τηλλυρίας
- 21 Χαρουπόμελο και παστέλι Ανώγυρας
- 22 Αρκατένα Ομόδους
- 23 Γλυκό αμυγδάλου
- 24 Γλυκό Τριαντάφυλλο Αγρού ●
- 25 Τσαμαρέλλα και Απόχτι(ν)
- 26 Χοιρομέρι, Ποσυρτή και Λούντζα Πιτσιλιάς
- 27 Λουκάνικο Πιτσιλιάς
- 28 Φουντούκια Πιτσιλιάς
- 29 Ροδόσταγμα
- 30 Πέστροφα Τροόδου
- 31 Μανταρίνια Αρακαπά
- 32 Κυπριακή πατάτα κοκκινόγης
- 33 Κολοκάσι Σωτήρας, Κολοκάσι - Πούλλες Σωτήρας ●
- 34 Ακαθιώτικο τυρί
- 35 Λαγγόπιτες Ριζοκαρπάσου

