



Μηνιαίο ενημερωτικό δελτίο για το έργο TRACEUS, συγχρηματοδοτούμενο από το πρόγραμμα Erasmus+ της ΕΕ



Φαγητό και ιστορία στην Κύπρο

Με την πάροδο των χρόνων, αρκετοί κατακτητές πέρασαν από την Κύπρο, επηρεάζοντας σημαντικά την κυπριακή κουζίνα. Αυτό αντικατοπτρίζεται στην ποικιλομορφία των πιάτων της, καθώς κάθε κατακτητής άφησε το σημάδι του. Σήμερα η κυπριακή κουζίνα περιλαμβάνει έναν εκπληκτικό συνδυασμό πιάτων, που προέρχονται από τη Μέση Ανατολή, τη Μεσόγειο και τη Νότια Ευρώπη. Αυτά τα πιάτα έχουν επηρεάσει και διαμορφώσει την κυπριακή κουζίνα...

«Το χαλλούμι» θεωρείται το εθνικό τυρί της Κύπρου. Ο τρόπος παρασκευής του είναι ίσως μοναδικός στον κόσμο. Το χαλλούμι προέρχεται από τη βυζαντινή εποχή και από τότε διαδόθηκε σε όλη τη Μέση Ανατολή.



ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

- Αντίστροφη μέτρηση για Χριστούγεννα
- Ενημέρωση για το έργο
- Έμφαση στο Κυπριακό φαγητό

Η περίοδος των Χριστουγέννων πλησιάζει και σηματοδοτεί την αναβίωση πολλών χαρούμενων παραδόσεων, από τις χριστουγεννιάτικες αγορές μέχρι το στόλισμα του δέντρου και τα οικογενειακά δείπνα. Φυσικά, δε νοούνται Χριστούγεννα, χωρίς νόστιμο φαγητό!!!

Στο έργο Traceus, βρισκόμαστε στο τελικό στάδιο ανάπτυξης της πλατφόρμας που θα φιλοξενεί τα βίντεο με τις εξαιρετικές και νόστιμες συνταγές των συνδημιουργών μας. Ελπίζουμε να ξεκινήσουμε την εκπαίδευση των συνδημιουργών μας μέχρι το τέλος Φεβρουαρίου, καθώς υπήρξε μια μικρή καθυστέρηση λόγω αλλαγής σχεδίων.

Η μεγαλύτερη ημέρα της χρονιάς είναι μπροστά σας και η αντίστροφη μέτρηση έχει αρχίσει. Μείνετε συντονισμένοι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για το χριστουγεννιάτικο αφιέρωμα!!!!!!

Ανατρέχοντας στην ιστορία, η παραγωγή του τυριού «Χαλλούμι» στα αγροτικά σπίτια ήταν σημαντική για τους κατοίκους όχι μόνο για την κάλυψη των διατροφικών τους αναγκών, αλλά και ως ένας τρόπος άσκησης της κοινωνικής αλληλεγγύης και της αλληλοβοήθειας μεταξύ των οικογενειών και μια ευκαιρία για κοινωνικοποίηση και σύνδεση.

Στο παρελθόν χρησιμοποιούνταν διάφορες μέθοδοι μαγειρέματος για τη συντήρηση του κρέατος μέχρι την εισαγωγή των ψυγείων. Για παράδειγμα, για την παραγωγή της «τσαμαρέλλας», το κατσικίσιο κρέας αλατιζόταν και το έβαζαν στον ήλιο για αρκετές ημέρες, για να στεγνώσει. Στη συνέχεια, το τοποθετούσαν σε ειδικά κατασκευασμένα ξύλινα ντουλάπια, καλυμμένα με δίχτυ, για να προστατευτεί από διάφορα έντομα και να αερίζεται.

Υπάρχει μια ενδιαφέρουσα ιστορία πίσω από την προέλευση του διάσημου φαγητού «οφτόν κλέφτικο». Το «οφτόν» προέρχεται από μια αρχαία ελληνική λέξη, που σημαίνει ψημένο, και το «κλέφτικο» σημαίνει ότι κάτι είναι κλεμμένο. Η προέλευση του μπορεί να εντοπιστεί πριν από 500 χρόνια (κατά την περίοδο της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας), όταν φτωχοί αγρότες διέφυγαν από την κυβέρνηση, επειδή δεν μπορούσαν να πληρώσουν τους φόρους τους. Αφού τους κυνηγούσαν στα βουνά, έπρεπε να βρουν τρόπους να επιβιώσουν, όπως το να κατεβαίνουν κρυφά τη νύχτα και να κλέβουν κασίκες από τα κοπάδια. Έσκαβαν ένα λάκκο στο έδαφος, έβαζαν φωτιά και στη συνέχεια κάλυπταν την τρύπα με χώμα και κλαδιά.



Η κ. Αιμιλία Βρασίδα είναι μια συνταξιούχος, 76 ετών, που ζει σε μια αγροτική περιοχή. Λόγω της πανδημίας, αναγκάστηκε να μείνει στο σπίτι και να στερηθεί την κοινωνική της ζωή. Έχοντας μεγαλώσει σε ένα οικογενειακό αγρόκτημα στην Κύπρο, η κ. Αιμιλία έχει προσωπικό ενδιαφέρον για τα αγροτικά προϊόντα. Πολλές από τις ιστορίες της για το φαγητό συνδέονται με χαρούμενες αναμνήσεις από την οικογενειακή ζωή. Ξεκίνησε να μαγειρεύει όταν ήταν 15 ετών σε συγκεντρώσεις της γειτονιάς, που διοργάνωνε ο μοναδικός επαγγελματίας μάγειρας στο χωριό όπου ζούσε. Το πάθος της για τη μαγειρική συνεχίστηκε σε όλη της τη ζωή, παρόλο που οι συνθήκες της ζωής της ήταν μερικές φορές πολύ δύσκολες και απαιτητικές. Μέχρι την ηλικία των 41 ετών παρακολούθησε περισσότερα από 34 μαθήματα μαγειρικής, για να βελτιώσει τις δεξιότητές της. Στο παρελθόν, η κυρία Αιμιλία μαγείρευε για μεγάλες οικογενειακές συγκεντρώσεις, στις οποίες συμμετείχαν 20-25 άτομα. Ωστόσο, από τότε που πέθανε ο σύζυγός της, έχασε κατά κάποιο τρόπο το ενδιαφέρον της. Της αρέσει κυρίως να μαγειρεύει παραδοσιακά κυπριακά πιάτα με αγαπημένα της το «παστίτσιο», τα «κουπέπια», τα «σουβλάκια», το «οφτόν κλέφτικο» και τα «παραδοσιακά λουκάνικα».

«Οφτόν Κλέφτικο»

Μεθοδολογία

Υλικά

- 1 αρνίσιο μπούτι ή μπριζόλες
- 4 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. φρέσκο δεντρολίβανο ψιλοκομμένο
- 2 κουταλάκια αλάτι
- ½ κουταλάκι μαύρο πιπέρι
- 5-6 μεγάλες πατάτες
- 3 φύλλα δάφνης
- 500 ml ζωμό λαχανικών
- 3 σκελίδες σκόρδο λιωμένες
- 3 μεγάλα κρεμμύδια προαιρετικά

- Δημιουργήστε ένα μείγμα χρησιμοποιώντας: σκόρδο ελαιόλαδο, δεντρολίβανο, αλάτι και μαύρο πιπέρι.
- Τρίψτε το μείγμα στο μπούτι του αρνιού και αφήστε το να ξεκουραστεί σκεπασμένο στο ψυγείο όλη τη νύχτα.
- Κόψτε τις πατάτες και το κρεμμύδι σε κύβους και βάλτε τα μαζί με το αρνί και τη μαρινάδα σε μια μεγάλη κατσαρόλα. Προσθέστε το φύλλα δάφνης και τον ζωμό.
- Μαγειρέψτε σε χαμηλή-μέτρια φωτιά για τουλάχιστον 8 ώρες.
- Αφαιρέστε τα φύλλα δάφνης. Σερβίρετε με φέτα ή απλό γιαούρτι.

