

Τα 10 πιο χαρακτηριστικά πιάτα της κυπριακής κουζίνας

Εργασία στα πλαίσια του εκπαιδευτικού προγράμματος:
Κύπρος-Ελλάδα-Ομογένεια: εκπαιδευτικές γέφυρες

Από τους μαθητές του 6^{ου} Γυμνασίου Αχαρνών
Καλογερόπουλο Γιώργο & Κωστοπούλου Σταυρούλα

(με την επιμέλεια των καθηγητών: Ρίζου Γ. & Σεμένογλου Απ.)

Αθήνα, 2019

Τα 10 πιο χαρακτηριστικά πιάτα της κυπριακής κουζίνας

Η κυπριακή κουζίνα είναι μια από τις πληθωρικότερες του κόσμου. Ποιος δεν έχει φάει τουλάχιστον μια φορά στη ζωή του σεφταλιά και χαλούμι; Εκτός από τις γεύσεις όμως, αυτό που σε κερδίζει στη Μεγαλόνησο, είναι και η απροσποίητη φιλοξενία τους. Ας δούμε λοιπόν, τις 10 πιο χαρακτηριστικές σπεσιαλιτέ της Κύπρου και ας ταξιδέψουμε νοερά τουλάχιστον στο νησί της Αφροδίτης.

Χαλούμι

Όπως και η φέτα, έτσι και το χαλούμι είναι ένα τυρί διεθνώς αναγνωρίσιμο και αγαπητό. Σε πολλές χώρες θα το δούμε ψητό, να «στολίζει» πράσινες σαλάτες ή να γίνεται σαγανάκι και να θεωρείται εκλεκτό έδεσμα. Είναι το παραδοσιακό τυρί



της Κύπρου και τρώγεται συνήθως ψητό, σαγανάκι ή ακόμα και ωμό σε σάντουιτς. Συνοδεύει εξαιρετικά ντόπια λουκάνικα μαριναρισμένα σε κρασί.

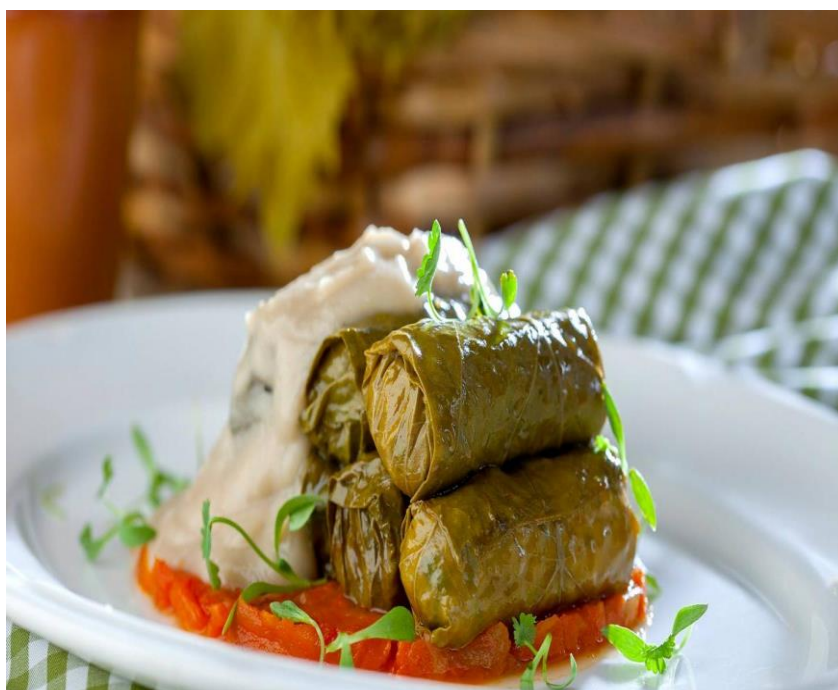
Σεφταλιές

Οι σεφταλιές μοιάζουν εκ πρώτης όψεως με μικρά κεμπάμπ, αλλά στη γεύση είναι κάτι πολύ περισσότερο από αυτά. Πρόκειται για μικρά μπιφτεκάκια από αρνίσιο ή χοιρινό κιμά (ή ακόμα και από μίξη των δύο ειδών), ζυμωμένο με μπόλικη κανέλα, μαϊντανό και κρεμμύδι, που στο τέλος τυλίγεται με αρνίσια μπόλια. Ψήνεται ονειρεμένα στα κάρβουνα αλλά και στον φούρνο και είναι από τα πιάτα που πρέπει να δοκιμάσετε, αν δεν το έχετε κάνει ήδη.



Κουπέπια

Κουπέπια λένε στην Κύπρο τα ντολμαδάκια με αμπελόφυλλο. Φτιάχνονται περίπου όπως και τα ντολμαδάκια μας, αλλά η γεύση του κύμινου και του λεμονιού είναι αρκετά δυνατή. Τα κουπέπια θα τα γεμισμένα



μόνε με ρύζι ή και με κιμά, ιδανικά από αρνίσιο κιμά ή χοιρινό. Τρώγονται υπέροχα ζεστά αλλά και κρύα και συνοδεύονται εξαιρετικά από παγωμένο γιαούρτι.

Αφέλια

Το χοιρινό έχει σε γενικές γραμμές εξέχουσα θέση στην κυπριακή κουζίνα, όπως άλλωστε και το αρνί. Για να φτιάξετε αφέλια πρέπει να μαρινάρετε μικρά κομμάτια από χοιρινό χωρίς λίπος μέσα σε κόκκινο κρασί, κύμινο, κανέλα και ξερό κόλιναδρο και να τα σιγοβράσετε σε



κατσαρόλα μέχρι να μελώσουν. Συνοδέψτε με ρύζι που θα βρέξετε με την υπέροχη σάλτσα από τα αφέλια και έχετε ένα νόστιμο πιάτο με κυπριακή υπογραφή.

Καραόλοι γιαχνί

Καραόλοι λέγονται στα κυπριακά τα σαλιγκάρια, που τα αγαπούν πολύ στην τοπική τους κουζίνα. Παραδοσιακά φτιάχνονται γιαχνί, με ντομάτα, κρεμμύδι και παλαιότερα με κολοκάσι ή πατάτες.



Κολοκάσι

Το κολοκάσι είναι μια ρίζα αντίστοιχη της πατάτας, που είναι πολύ αγαπητή στο νησί της Αφροδίτης. Και στην Ελλάδα βρίσκουμε συχνά κολοκάσι Κύπρου, αλλά εδώ δεν το εκτιμούμε και τόσο πολύ ως έδεσμα. Στην Κύπρο, το κολοκάσι καλλιεργείται και μαγειρεύεται από τα ρωμαϊκά ακόμα χρόνια. Συνήθως γίνεται γιαχνί στην κατσαρόλα, μαζί με χοιρινό ή κοτόπουλο, ντομάτα, κρεμμύδι και γίνεται και σέλινο, ενώ πολλές φορές γίνεται και με πατάτες αντί για κρέας.



Ραβιόλες

Οι ραβιόλες είναι μια γευστική «παρακαταθήκη» των Βενετών, από τον 15ο αιώνα. Μοιάζουν με τα ιταλικά ραβιόλια, αλλά είναι πολύ μεγαλύτερα σε μέγεθος, γεμισμένα με χαλούμι και βρασμένα σε ζωμό από κοτόπουλο. Σερβίρονται σε πιάτο της σούπας, με μπόλικο ζωμό, τριμμένο χαλούμι και φρέσκο δυόσμο.



Κούπες

Οι κούπες είναι ένα ιδιαίτερο έδεσμα που τρώγεται κυρίως σαν σνακ. Μοιάζουν με τραγανό κεφτεδάκι, αλλά φτιάχνονται με πλιγούρι, που αποτελεί το «φύλλο» της κούπας, το οποίο γεμίζεται με χοιρινό κιμά με μπαχαρικά και τηγανίζεται σε άφθονο λάδι. Έχουν ένα χρυσοκαφετί χρώμα και τρώγονται ραντισμένες με λεμόνι.



Πατάτες αντιναχτές

Είναι από τα πιο γνωστά και αγαπημένα φαγητά της κυπριακής κουζίνας, που σερβίρονται σε εκλεκτά οικογενειακά τραπέζια και



καλέσματα. Είναι μικρές πατάτες με τη φλούδα τους, βρασμένες σε άφθονο λάδι και μόλις ροδοκοκκινίσουν, αφαιρείται το λάδι και «τινάζονται» μέσα στην κατσαρόλα μαζί με μπόλικο χοντρό αλάτι και ξερό κόλιανδρο για να αναμιχθούν καλά τα υλικά. Από εκεί άλλωστε προκύπτει και το όνομα «αντίναχτες». Πολλοί σβήνουν στο τέλος και με λίγο κόκκινο κρασί για το άρωμα.

Σούβλα

Τέλος, φθάνουμε στον υπέρτατο κυπριακό μεζέ, που είναι η σούβλα. Αρνί ή κασίκι κόβονται σε μεγάλα κομμάτια, περνιούνται σε σούβλα και ψήνονται για 2-3 ώρες στα κάρβουνα. Το υπέροχο στη σούβλα, δεν είναι μόνο η εξαιρετική γεύση του κρέατος στα κάρβουνα, αλλά και όλη η ιεροτελεστία που την συνοδεύει. Η κατανάλωση μπίρας και μεζέδων κατά τη διάρκεια του ψησίματος είναι απαραίτητα στοιχεία της απόλαυσης.

Και φυσικά, θα μπορούσαμε να γράφουμε για ώρες μέχρι να συμπεριλάβουμε όλες τις τοπικές σπεσιαλιτέ, όπως τις φλαούνες που φτιάχνονται το Πάσχα, το πληθωρικό κυπριακό σουβλάκι με υπερμεγέθη πίτα και σεφταλιά μαζί με χοιρινό, το κοκκινιστό πουργούρι (πλιγούρι), τον σουσουκό που μοιάζει με λουκούμι και συνοδεύει εξαιρετικά τη ζιβανία ή τα σιροπιαστά «δάκτυλα κυρίων».

Οι Κύπριοι συνοδεύουν τα φαγητά τους σχεδόν πάντα με αλκοόλ. Το καλοκαίρι προτιμούν την τοπική τους μπίρα τσακριστή (παγωμένη), ενώ τον χειμώνα προτιμούν τη ζιβανία, την αντίστοιχη δική μας ρακή.

