

Κατσούραν εν που κάμναμεν
στα κάρβουνα ψημένην,
στο λάδιν τη βουττούσαμεν
με άλας αρτυμένην.
Στο θέρος που πηαίνναμεν, παίρναμεν
τιστιρίδες,
Ππελάφιν ήταν το φαΐν,
μάτσες τζιαι τηανίτες.

Από το ποίημα «Τσιαττίσματα-γυρίσματα τζιαι του χωρκού μαντάτα»,
Ε. Λαζάρου, *Της Κύπρου τα τσιαττίσματα τζιαι του χωρκού μαντάτα*,
εκδόσεις Επιφανίου, Λευκωσία 2004, σ. 28-29.

Η «κατσούρα» είναι το ψωμί που ψηνόταν με ελαιόλαδο
(μπουκουβάλα, κατά τα δικά μας) και οι «μάτσες» σταφύλια
που αποξηραίνονταν πάνω στο αμπέλι.

ΕΛΑΙΩΔΗ ΔΙΑ ΑΡΤΥΜΑ

— Λιπαρές ύλες στη διατροφή και
τη γαστρονομία των Κυπρίων

ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ B.SC.

ΓΙΑΓΚΟΥ ΒΑΡΒΑΡΑ B.SC.

ΛΑΖΑΡΟΥ ΧΡΥΣΤΑΛΛΕΝΗ PH.D.

ΜΑΤΑΛΑ ΑΝΤΩΝΙΑ-ΛΗΔΑ PH.D.

*Τμήμα Επιστήμης Διατροφής-
Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο*

01 Απεικόνιση επεξεργασίας των
καρπών του φοίνικα.
Μικρογραφία χειρογράφου,
12ος αι. Μονή Μεγίστης
Λαύρας, Αγ. Όρος.

Οι λιπαρές ουσίες που χρησιμοποιούνται από τον άνθρωπο και διαμορφώνουν τις γευστικές προτιμήσεις του σχετίζονται άμεσα με τη δυνατότητα πρόσβασης σ' αυτές. Παράδειγμα, οι γαστρονομικές επιλογές των κυπρίων χωρικών, που προσπαθούσαν να αξιοποιήσουν στο έπακρο τη *μίλλα*, την *τσιππα*, την *καφούρκα*, λίπη τα οποία μπορούσαν να αποκομίσουν από το περιβάλλον τους. Εδέσματα όπως οι τιτσιρίδες, τα μικρά κομμάτια που απομένουν μετά την τήξη του χοιρινού λίπους, δύσκολα θα άρεσαν στους νεαρούς Κύπριους σήμερα. Παλιότερα, όμως, οι χωρικοί τις θεωρούσαν πραγματική λιχουδιά.





02

Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΕΠΙΔΙΩΚΕ ΠΑΝΤΑ ΝΑ εμπλουτίσει τη δίαιτά του με λίπη. Το ζωικό λίπος είχε μεγάλη αξία για τον προϊστορικό κυνηγό-συλλέκτη, ο οποίος σύμφωνα με τις ενδείξεις συνήθιζε να εξάγει λίπος από τα οστά των θηραμάτων που εξασφάλιζε και να το διατηρεί για κατανάλωση ξέχωρα από το κρέας.¹ Λιπαρές ύλες φυτικής προέλευσης βρήκαν σταδιακά τη θέση τους στη δίαιτα μετά την ανάπτυξη της γεωργίας. Η ελιά, ο καρπός του φοίνικα, το σπασάμι, το λινάρι, το αμύγδαλο και το καρύδι ήταν οι πρώτοι από τους καρπούς που ο άνθρωπος αξιοποίησε για να απομονώσει το έλαιο που περιέχουν.² Σε μεταγενέστερες περιόδους αναπτύχθηκε η τεχνολογία παραλαβής ελαίου από πολλούς άλλους ελαιούχους σπόρους και καρπούς, όπως το φυσιόκι (φυσιόκελαιο), ο ηλιόσπορος (ηλιέλαιο), η σόγια (σογιέλαιο), οι σπόροι διαφόρων κραμβών (κραμβέλαια), ο αραβόσιτος (αραβοσιτέλαιο) και ο βαμβάκοςπορος (βαμβάκελαιο).

Η φύση των πρώτων υλών και οι τε-

χνικές που διαθέτουν οι κοινωνίες για την παρασκευή και τη συντήρηση των εδώδιμων προϊόντων διαμορφώνουν τις γαστρονομικές επιλογές και προτιμήσεις των λαών. Οι γευστικές προτιμήσεις και αρέσκειες είναι άλλωστε αποτέλεσμα της μακρόχρονης επαφής με τρόφιμα και φαγητά που φέρουν συγκεκριμένα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά. Η προσθήκη ελαίου ή άλλου λίπους στην παρασκευή των εδεσμάτων επηρεάζει με καθοριστικό τρόπο το γευστικό και θρεπτικό αποτέλεσμα. Η λιπαρή ύλη εμπλουτίζει το τελικό προϊόν με λιπίδια, βιταμίνες και άλλα θρεπτικά συστατικά, καθώς και με μια ποικιλία ουσιών – τα *flavours* –, οι οποίες προσδίδουν άρωμα και γεύση και ως λιποδιαλυτές απαντούν κατεξοχήν στο λιπαρό μέρος των τροφίμων.³ Κατ’ αυτή την έννοια, οι λιπαρές ουσίες που οι λαοί καθιέρωσαν στη μαγειρική τους αποτελούν ένα από τα ορόσημα του διατροφικού πολιτισμού και της κουζίνας τους.

Στις μεσογειακές κοινωνίες η δια-

τροφή έχει από την αρχαιότητα σφραγιστεί από την παρουσία του ελαιόλαδου. Εκτός από το ελαιόλαδο, στις αρχαίες μεσογειακές κοινωνίες έχει τεκμηριωθεί η διαιτητική χρήση του σπασμελαίου, ενώ πιθανολογείται επίσης η χρήση του λινελαίου. Παράλληλα, ζωικά λίπη, όπως το λαρδί και το βοδινό λίπος, συνέχισαν να χρησιμοποιούνται από τους λαούς της Μεσογείου και κατά τους μεσαιωνικούς χρόνους.⁴ Όπως και στις άλλες μεσογειακές περιοχές, η σύγχρονη κουλούρα της διατροφής της Κύπρου έχει τις ρίζες της σε πρακτικές και πεποιθήσεις που διαμορφώθηκαν κατά την προβιομηχανική φάση της κοινωνίας της και τις οποίες θα διερευνήσουμε στη συνέχεια.⁵

Η μελέτη βασίστηκε σε λαογραφικά και ιστορικά τεκμήρια, σε προφορικές μαρτυρίες που συγκεντρώθηκαν στο πεδίο και σε παρατηρήσεις. Εξετάστηκε το λαογραφικό υλικό που έχει δημοσιευτεί κυρίως στο περιοδικό *Λαογραφική Κύπρος*, μονογραφίες που δημοσιεύτηκαν από τον 18ο αιώνα και μετά καθώς και

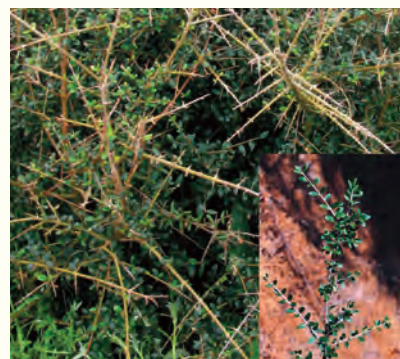
- 02 Σκηνή από τη ζωή της Παναγίας όπου εμφανίζεται τραπέζι με φαγητά. Τοιχογραφία. 14ος αι. Ναός Τίμιου Σταυρού, Πελέντρι, Κύπρος.
- 03 Υπαίθριος ελιόμυλος (ξύλινο πιεστήριο). Παναγιά, Πάφος, Κύπρος. Αρχείο Β. Χατζημιχάλη.
- 04 Κόκκοι σπασαμιού.
- 05 Αγριελιά.



03



04



05

εργασίες σε συλλογικούς τόμους. Μελετήθηκαν, τέλος, συλλογές συνταγών που καταγράφηκαν στο πεδίο είτε από τους ίδιους τους συγγραφείς είτε από άλλες ομάδες ερευνητών.

Στην εργασία παρουσιάζονται στοιχεία σε σχέση με τη διαθεσιμότητα, τη χρήση και τη σημειολογία των λιπαρών υλών στην Κύπρο. Περιγράφονται εδέσματα από τα κυπριακά χωριά, τα οποία ήταν άρρηκτα συνδεδεμένα με τη διαδικασία της παραγωγής των λιπαρών υλών. Ένα εύγλωττο παράδειγμα τέτοιων εδεσμάτων ήταν οι διάφορες γλυκές πίτες από ζύμη. Στον πίνακα 1 παρουσιάζονται επιλεγμένες γλυκές πίτες, οι οποίες διαφοροποιούνται επί τη βάση της λιπαρής ύλης που χρησιμοποιείται. Αξίζει να σημειώσουμε ότι επειδή τα ονόματα των πιτών παρατίθενται όπως έχουν καταγραφεί στο πεδίο, σε κάποιες περιπτώσεις με την ίδια ονομασία αναφέρονται δύο διαφορετικές πίτες. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι τα *καττιμέρκα*: Στα περισσότερα χωριά της Κύπρου (Ριζοκάρ-

πασο, Κυθρέα, Λάπηθος) τα καττιμέρκα φτιάχνονταν με ελαιόλαδο, αντίθετα στο χωριό Παλαίκυθρο της επαρχίας Λευκωσίας τα έφτιαχναν με την τοίπη, το λίπος δηλαδή του γάλακτος.⁶

Η περίπτωση της Κύπρου επιβεβαιώνει το γεγονός ότι, ιστορικά, η εξασφάλιση λιπαρών υλών ήταν για τον άνθρωπο ένα ζητούμενο. Τα ανθρωπολογικά δεδομένα δείχνουν ότι στις πλείστες των περιπτώσεων οι παραδοσιακές δίαιτες των γεωργών και των κτηνοτρόφων ανά τον κόσμο χαρακτηρίζονταν από περιορισμένη πρόσληψη λίπους που τυπικά παρείχε μόλις το 10-20% των συνολικών θερμίδων.⁷ Στο μεγαλύτερο διάστημα της ιστορίας του ο άνθρωπος δεν είχε πρόσβαση σε ποσότητες λίπους, τέτοιες που να ικανοποιούν τις γευστικές του αναζητήσεις. Έτσι και οι γαστρονομικές επιλογές των κυπρίων χωρικών αντανακλούν την προσπάθεια να αξιοποιηθούν στο έπακρο οι όποιες πηγές λίπους μπορούσε το περιβάλλον να τους διαθέσει. Τρόφιμα όπως οι *πιτσιρίδες*, τα μικρά

κομμάτια δηλαδή που απομένουν μετά την τήξη του χοιρινού λίπους, δύσκολα θα γίνονταν γευστικά αποδεκτές από τους νεαρούς Κύπριους σήμερα. Στις περασμένες δεκαετίες όμως, οι χωρικοί τις θεωρούσαν πραγματικό μεζέ.

Τα πρώτα φυτικά λίπη: ελαιόλαδο, σπασμέλαιο, σχιννέλαιο και τερεβνδέλαιο

Κατά τον 18ο έως και τα μέσα του 20ού αιώνα, μια περίοδο κατά την οποία το νησί βρέθηκε υπό τουρκική (1561-1878) και βρετανική κατοχή (1878-1960), οι Κύπριοι βασιζόνταν στα εδωδима λίπη που και σε προγενέστερους αιώνες είχαν στηρίξει τη διατροφή τους, δηλαδή στο ελαιόλαδο και στο χοιρινό λίπος.

Η παραγωγή ελαιόλαδου στην Κύπρο ανάγεται στην αρχαιότητα. Τα πολυάριθμα ελαιοπιεστήρια που βρέθηκαν σε αρκετά σημεία του νησιού μαρτυρούν την ευρείας κλίμακας παραγωγή ελαιολάδου από την Εποχή του Χαλκού.⁸ Ο Αρχιμανδρίτης Κυπριανός, στην *Ιστορία*



06

του που εκδόθηκε το 18ο αιώνα στη Βενετία, παραθέτει πληροφορίες για την παραγωγή εδωδιμων ελαίων (*ελαιώδη διά άρτυμα*) στο νησί: ελαιολάδου, αλλά και σπασμελαίου: «Οι ελαιώνες αποδίδουσιν αρκετή ποσότητα ελαίου, ώστε όταν ευτυχίσουσιν κυβερνάται ο τόπος ως τρεις χρόνους και ενίοτε διδεται και έξω από τον τόπον [...] Έλαιον αγριελιάς εξαίρετον, και λεπτόν. Έλαιον του σπασμίου, ως είπομεν, το οποίο ανάπτει εις τα λυχνάρια καλύτερα από το έλαιο το κοινόν».⁹ Η κατάσταση σε σχέση με την υπερεπάρκεια του ελαιολάδου που περιγράφει ο Κυπριανός, φαίνεται όμως ότι έναν αιώνα μετά άλλαξε. Ο Αθανάσιος Σακελλαρίου (1826-1901), μελετητής της κυπριακής ιστορίας και συγγραφέας, αναφέρει ότι το 1890 η παραγωγή ελαιολάδου, η οποία κυρίως προερχόταν από τα βόρεια του νησιού και από την περιοχή της Πάφου, μόλις επαρκούσε για τις ανάγκες των κατοίκων του.¹⁰ Επιπλέον, φαίνεται ότι στα τέλη του 19ου αιώνα οι οργανοληπτικές ιδιότητες του κυπριακού ελαιολάδου ήταν αμφισβητούμενης ποιότητας. Η Γερμανίδα Magda Ohnefalsch-Richter, η οποία έζησε στη Κύπρο την περίοδο 1894-1912, ασπάζεται και μεταφέρει όσα είχε επισημάνει ο Α. Gandry το 1855 στο βιβλίο του *Επιστημονικές Έρευνες στην Ανατολή* σχετικά με την ποιότητα του

κυπριακού ελαιολάδου: «Η τέχνη να διατηρείς το ελαιόλαδο καθαρό, τους είναι άγνωστη. Αναμιγνύουν μαζί τις άγουρες πράσινες ελιές, τις βαρυψημένες και τις μαραμμένες. Σαν αποτέλεσμα, βγαίνει ένα λάδι τόσο πικρό και έχει μια τόσο έντονη γεύση, που ο Ευρωπαίος που ζει σε μια χώρα γεμάτη από ελαιόδεντρα, αναγκάζεται να εισάγει το ελαιόλαδό του από τη Γαλλία ή την Ιταλία».¹¹ Όπως εξηγεί η Magda Ohnefalsch-Richter, αυτό οφειλόταν στη χρήση παλιών, ξύλινων πιεστηρίων που δεν καθαρίζονταν συχνά με αποτέλεσμα να αποκτά το ελαιόλαδο οσμή ταγκίλας.

Στα χωριά της Κερύνειας και της Αμμοχώστου γινόταν χρήση του *αρκόλαου*, δηλαδή του ελαιολάδου που παραγόταν από αγριελιές. Η αγριελιά είναι δέντρο ιθαγενές στην Κύπρο και μέχρι σήμερα τη συναντάμε σε πολλές περιοχές.¹² Οι φτωχοί Κύπριοι συνέλεγαν τους καρπούς των αγριελιών για το λάδι τους. Παρά την πικρή του γεύση, το αρκόλαο χρησιμοποιούνταν αναμεμιγμένο με ελαιόλαδο, ή αυτούσιο για τηγάνισμα.¹³

Ιδιαίτερο στη γεύση και την υφή ήταν το *μαυρόλαδο*, που παραγόταν κυρίως στις φτωχές περιοχές της Κύπρου, την Πάφο και την Καρπασία.¹⁴ Το μαυρόλαδο ήταν ελαιόλαδο του οποίου η παραλαβή γινόταν με διαφορετικό τρόπο από του

ελαιολάδου. Η συγκομιδή των ελιών ξεκινούσε στο τέλος του Σεπτεμβρίου, όταν οι ελιές ήταν ακόμη άγουρες. Πριν από τη μεταφορά των καρπών στο ελαιοτριβείο, βράζονταν σε καζάνια και στη συνέχεια αφήνονταν στον ήλιο για να στεγνώσουν, να αποξηρανθούν. Το μαυρόλαδο είχε μαύρο χρώμα, ήταν παχύρρευστο και με έντονη γεύση που «τσιμπάει τη γλώσσα». Οι λάτρεις του μαυρόλαδου πίστευαν πως ήταν πιο θρεπτικό από το κοινό ελαιόλαδο. Παρά την απαγόρευση της παραγωγής του, το μαυρόλαδο εξακολουθεί να παράγεται από μεμονωμένους παραγωγούς και να διατίθεται στην αγορά χύμα σε υψηλές τιμές.

Εκτός από ελαιόλαδο, το νησί παρήγε και σπασμί, το οποίο, σύμφωνα με τις πληροφορίες του Σακελλαρίου (1890), καλλιεργούνταν στη Σολέα, στη Μόρφου, στη Λάπηθο και στο Δάλι. Από το σπασμί οι Κύπριοι παρασκεύαζαν σπασμελάιο, που «αντί ελαίου της ελιάς το τρώνε κατά τις περιόδους νηστείας, είτε την ταχίν και τον χαλβά».¹⁵ Τόσο ο Αρχιμανδρίτης Κυπριανός, όσο και ο Α. Σακελλάριος κάνουν αναφορά στο σχινέλαιο. Ο Σακελλάριος αναφέρει συγκεκριμένα: «Και απ' αυτών (των καρπών της σχινιάς) εκβάλλουσιν κάλλιστον έλαιον προς τροφήν ενόσω είναι νωπόν, έτι δε μετά ταύτα και προς φωτισμόν».¹⁶

Το σχιννέλαιο ήταν λάδι που παραγόταν από το σχίνο (*Pistacia lentiscus* L.) φυτό που ακόμη και σήμερα το συναντάμε σε πολλές περιοχές όπως τον Ακάμα, το Μαζωτό, τη Λάρνακα και την Καρπασία.¹⁷ Το σχιννέλαιο, ή *σοινόλαο*, το χρησιμοποιούσαν οι νοικοκυρές στο τηγάνισμα. Χαρακτηριστικό του ελαίου αυτού ήταν ότι το χειμώνα έπνιζε και φαινόταν σαν ζωικό λίπος. Ήταν πολύ αρωματικό έλαιο και γι' αυτό το λόγο το χρησιμοποιούσαν και στη λαϊκή ιατρική για εντριβές.¹⁸ Από τους καρπούς της *τρεμνδικιάς* (*Pistacia terebinthus* L.), ενός θαμνώδους φυτού που επίσης ευδοκίμει σε άγρια μορφή στην Κύπρο, έφτιαχναν το *τρεμνδέλαιο*. Το τρεμνθέλαιο (τερεβινθέλαιο), εκτός από τη χρήση του ως φωτιστικό λάδι και ως θεραπευτικό, το χρησιμοποιούσαν και στη μαγειρική.¹⁹

Λίπη από τους ιστούς οικόσιτων ζώων

Από τη μελέτη του πρωτογενούς υλικού συμπεραίνουμε ότι συννηθέστερο από το ελαιόλαδο στη μαγειρική των Κυπρίων ήταν η *σοιρόμίλλα*, το λιωμένο χοιρινό λίπος. Οι πηγές στις οποίες ανατρέξαμε υποδεικνύουν ότι η παρασκευή χοιρινού λίπους από τους κύπριους χωρικούς χρονολογείται τουλάχιστον, από την περίοδο της Ενετοκρατίας.²⁰ Αντίθετα από το ελαιόλαδο, του οποίου η διαθεσιμότητα υπόκειται σε πολλαπλούς περιορισμούς και προοριζόταν επομένως για επιλεκτική χρήση, η *μίλλα*²¹ του *σοίρου* ήταν για τους φτωχούς χωρικούς το λίπος για την καθημερινή μαγειρική χρήση.²² Στις περιοχές που δεν παρήγαν ελαιόλαδο, όπως η Πιτσιλιά και η Πάφος, η *μίλλα* συχνά ήταν η μοναδική λιπαρή ύλη του

νοικοκυριού.

Η παρασκευή της σοιρόμιλλας ήταν σημαντική εργασία την οποία τα νοικοκυριά έκαναν μαζί με τη σφαγή του οικόσιτου χοίρου. Όλα τα αγροτικά νοικοκυριά στην Κύπρο εξέτρεφαν έναν ή δύο χοίρους, η σφαγή των οποίων κάλυπτε τις ανάγκες της οικογένειας σε κρέας, αλλά και σε μαγειρικό λίπος.²³ Για την παρασκευή της *μιλλας*, πρώτα απομακρυνόταν το δέρμα από το λίπος του ζώου. Το λίπος κοβόταν σε μικρά κομμάτια, τις *τσιριντζες*, που τοποθετούνταν σε χάλκινη κατσαρόλα, τη *χαρκομαίρισσα*, μαζί με ελάχιστο νερό για να ρευστοποιηθούν.²⁴ Στη συνέχεια, το λιωμένο λίπος τοποθετούταν στον *κούζον*, ένα μη πορώδες δοχείο όπου η *μίλλα* έπνιζε και παρέμενε έτσι φυλαγμένη στο κελάρι του σπιτιού για μελλοντική χρήση.

Η σοιρόμίλλα ήταν το βούτυρο των φτωχών. Οι μπότερες έδιναν στα παιδιά τους ως είδος γλυκού φρυγανιές που τις άλειφαν με *μίλλα* και τις πασπάλιζαν με ζάχαρη.²⁵ Στα χωριά, όλα τα γιαχνιστά και τηγανητά φαγητά μαγειρεύονταν με *μίλλα*. Η περίοδος που έσφαζαν το χοίρο συνέπιπτε με την παραγωγή *κολοκασιού* (*Colocasia esculenta*). Οι νοικοκυρές έφτιαχναν κολοκάσι με χοιρινό κρέας, ένα πλούσιο και χορταστικό φαγητό, όπου το κολοκάσι τηγανίζονταν σε *μίλλα*. *Μίλλα* για το τηγάνισμα του κρέατος χρησιμοποιούσαν και για την παρασκευή των *αφελιών*, δηλαδή του κρασάτου – με κόλιανδρο– χοιρινού κρέατος.²⁶

Στα χωριά της Καρπασίας, στη βορειοανατολική γωνιά της Κύπρου, έφτιαχναν από τη *μίλλα* τις *μιλλόπιτες*, ένα ιδιαίτερο γλυκό έδεσμα που συνήθιζαν να προσφέρουν στους επισκέπτες.²⁷ Οι νοικοκυρές της Καρπασίας άνοιγαν πολύ λεπτό φύλλο ζυμαριού που το άλειφαν με *μίλλα* και το ξαναδίπλωναν. Η διαδικασία επαναλαμβανόταν δυο-τρεις φο-

ρές, και κατέληγε σε στρογγυλές πίτες, πάχους ενός εκατοστού, που τηγανίζονταν με μπόλικη *μίλλα* σε χαμηλή φωτιά. Τις σέρβιραν ζεστές και περιχυμένες με μέλι (βλ. πίνακα 1). Στο Παλαίκυθρο της επαρχίας Λευκωσίας οι *μιλλόπιτες* προσφέρονταν στους θεριστάδες ως *ποδέρικα*, για το γιορτασμό δηλαδή που σηματοδοτούσε το τέλος του θερισμού και σαν μια ευκαιρία να ευχηθούν στον κτηματία «καλή ευλογία».²⁸

Τέλος, μέσα σε σοιρόμίλλα διατηρούνταν στα χωριά τα τεμάχια και διάφορα παρασκευάσματα από το χοιρινό κρέας που φτιάχνονταν παράλληλα με τη *μίλλα*.²⁹

Τα υπολείμματα από την τήξη της *μιλλας* στο τηγάνι, οι *πιτσιρίες* ή *τσιριντζες* όπως τις έλεγαν, αξιοποιούνταν κι αυτά. Τις *πιτσιρίες* τις έτρωγαν όσο ήταν ζεστές ως αλμυρό μεζέ,³⁰ ενώ σε κάποια χωριά αναφέρεται ότι τις έδιναν με λεμόνι στα παιδιά, ως *προσφάγι* μαζί με ψωμί.³¹ Κάποιες νοικοκυρές δε τις διατηρούσαν σε *μίλλα*. Με τις *πιτσιρίες* φτιάχνονταν οι *πιτσιρόπιτες* (επίσης *τσιρινγκόπιτες* ή *τσιρινγκοπούλλες*), που στο χωριό Τσακίστρα τις έτρωγαν με ζάχαρη³² (βλ. πίνακα 1). Σε άλλες περιοχές πάλι, τις χρησιμοποιούσαν ως συνοδευτικό των γιαχνιστών φαγητών.³³

Είναι φανερό ότι σε σχέση με τα άλλα ακριβότερα λίπη, δηλαδή το ελαιόλαδο και το καϊμάκι του γάλακτος, η *μίλλα* θεωρούνταν ότι υστερεί σε οργανοληπτικά χαρακτηριστικά. Ο Ξιούτας (1978) αναφέρει ότι «είχε υποκίτρινο χρώμα, ανέιδε μία δυσάρεστη οσμή και τάγγιζε εύκολα». Όμως, η *μίλλα* που παραλαμβάνόταν από το περιτόναιο του ζώου είχε βελτιωμένα χαρακτηριστικά, ήταν άοσμη και πιο εύγεστη. Επίσης, δεν στερεοποιείτο άλλα παρέμενε υγρή, και γι' αυτό οι νοικοκυρές της Πιτσιλιάς την προόριζαν για άμεση χρήση και κατανάλωση.³⁴ Οι

06 Χοίρος, βόδι και πρόβατο με το μικρό του. Σύγχρονη επιγραφή κρεοπωλείου εικονογραφημένη από τον Δ. Χασιούρα με τα πλέον προσφιλή στην Ελλάδα και την Κύπρο βρώσιμα ζώα.

07 Χοιρόμορφο γλυπτό που ανατέθηκε στον Άγ. Γεώργιο ή τον Άγιο Μόδεστο, προστάτη των ζώων, για τη θεραπεία οικόσιτου χοίρου. Κερί, σύγχρονη εποχή, Μουσείο Λαϊκής Τέχνης Κύπρου (υδατογραφία).

08 Κυπριακό πλατύουρο πρόβατο. Φωτογραφία του Σ. Οικονομίδη.



07



08

Παφίτες, ονόμαζαν αυτή τη μίλλα *καφούρα*³⁵ και τη θεωρούσαν ανώτερης ποιότητας.³⁶ Με το όνομα *καφούρα*, πιθανόν να δήλωναν την ανώτερη ποιότητα και γεύση αυτής της παραλλαγής της μίλλας, σε σημείο που να προσομοιάζει στη γεύση το υπόλειμμα του βούτυρου γάλακτος, που επίσης ήταν γνωστό με το όνομα *καφούρα* ή *καφούρκα*. Καλής ποιότητας μίλλα θεωρούνταν επίσης και αυτή που παραλαμβάνεται από το λίπος του λαιμού και η οποία μπορούσε να διατηρηθεί για μακρύτερα χρονικά διαστήματα.³⁷

Ένα ιδιαίτερο ζωικό λίπος της παραδοσιακής κουζίνας της Κύπρου ήταν η *βάκλα*. Βάκλα οι Κύπριοι ονομάζουν τη λιπώδη, παχιά και μεγάλη ουρά των κυπριακών προβάτων που φτάνει τα 6-8 κιλά. Αυτόν τον λιπώδη ιστό, οι Κύπριοι τον έτρωγαν *ορτό* σαν μεζέ, τον θεωρούσαν δε έναν πολύ γλυκό μεζέ.³⁸ Η προσθήκη βάκλας θεωρούνταν απαραίτητη ώστε φαγητά, όπως τα γιανιστά και ο *καουρμάς* (τοιγαρισμένο αρνίσιο κρέας που σβήνεται με κρασί), να αποκτήσουν ακαταμάχητη γεύση και να «γλείφεις τα δάκτυλα». Η βάκλα είναι όμως κυρίως γνωστή για τη χρήση της στην παρασκευή του χοιρινού σουβλακιού, όπου μαζί με κάθε κομμάτι ψαχνού κρέατος, προστίθεται στη σούβλα και ένα κομμάτι λίπους από την ουρά του προβάτου. Ήταν κοινή πεποίθηση ότι χωρίς τη βάκλα δεν φτιάχνονται αρκετά γλυκά σουβλά-

κια: «η βάκλα η ορτή στην σούγλαν εν πολλά γλυτζές μεζές, τζι δεν γίνονται σουγλούκια χωρίς βάκλαν».³⁹ Τέλος, ρευστοποιημένη βάκλα προστίθεται στη μίλλα του χοίρου, για να γίνει το τελικό προϊόν πιο αφράτο.

Στο σημείο αυτό αξίζει να γίνει αναφορά και στο λαρδί, το οποίο δεν χρησιμοποιείται ως «προστιθέμενο λίπος» στη μαγειρική, ήταν όμως ένας κατ' εξοχήν λιπαρός μεζές που παρασκευάζονταν παράλληλα με τη σοιρόμιλλα. Με τον όρο *λαρτίν* ή *λαρδίν* νοείται το υποδόριο λίπος του χοίρου που φέρει και μέρος του δέρματος του ζώου. Το λαρτίν το ετοίμαζαν στα χωριά της Κύπρου αφού αλάτιζαν και αποξήρηναν για δέκα περίπου ημέρες στον ήλιο μικρά κομμάτια του υποδόριου λίπους του χοίρου.⁴⁰ Ο Χ. Στ. Κυπριανού αναφέρει ότι στο χωριό Τσακκίστρα έφτιαχναν με έναν ιδιαίτερο τρόπο το λαρτίν: μετά το αλάτισμα, το βάπτιζαν σε σκάφη που ήταν γεμάτη ξηρό κρασί για πέντε-έξι ημέρες, στη συνέχεια προσέθεταν μυρωδικά, όπως κόλιανδρο και ρίγανη, και το άφηναν στον ήλιο να αποξηρανθεί.⁴¹ Το ίδιο

ταν και στα χωριά της Τηλλυρίας όπου η παραλλαγή αυτή ονομαζόταν *λαρτίν το πατσάλιν* δηλαδή «παρδαλόν λαρδί».⁴²

Το λαρτίν συνήθιζαν να το τρώνε ως προσφάγι τους χειμερινούς μήνες, κυρίως στην επαρχία της Πάφου, μια περιοχή που υστερούσε σε γεωργική παραγωγή και πόρους.⁴³ Ιδιαίτερα τα παιδιά, ως μεσημεριανό στο σχολείο ή ως *δειλινιάτικον*, είχαν πάντοτε λαρτίν που το έτρωγαν με ψωμί, αφού πρώτα έβγαζαν το δέρμα. Το ίδιο έκαναν και οι γεωργοκτηνοτρόφοι όταν εργάζονταν μακριά από το σπίτι τους για να χορτάσουν την πείνα τους μέχρι το δείπνο. Αλλά και το δέρμα που αφαιρούσαν, το καψάλιζαν στη φωτιά να *κατσουριστεί*, και το έτρωγαν κι αυτό. Στην πλούσια Μεσαορία, η παρασκευή λαρδιού ήταν περιορισμένη.⁴⁴

Λίπη από το γάλα

Στις λιπαρές ύλες που παραδοσιακά καταναλώνονταν από τους Κυπρίους ιδιαίτερη θέση κατέχει η *τσιίπα* του γάλακτος. Τσιίπα ονομάζεται το καϊμάκι που σχηματίζει το γάλα αμέσως μετά το άρμεγμα. Η τσιίπα έβραζε μέχρι να γίνει ρευστή και έτσι φυλασσόταν⁴⁵ ενώ παρασκευάζονταν και βούτυρο γάλακτος χτυπώντας την τσιίπα σε ειδικό δοχείο.⁴⁶ Η τσιίπα προοριζόταν όμως κυρίως για την ετοιμασία των *τσιιπόπιτων*, γλυκών πιτών σε σχήμα



- 09 Σκηνή αρμέγματος αιγοειδούς.
Μικρογραφία χειρογράφου, 11ος
αι. Μονή Αγ. Αικατερίνης Σινά,
Αίγυπτος.
- 10 Ηλιοτρόπιο και καλαμπόκι, πηγές
δημοφιλών σπορελαίων.



10

σπείρας, όπου και χρησιμοποιούνταν όπως είχε συλλεχθεί από το γάλα, χωρίς κάποια επεξεργασία⁴⁷ (βλ. πίνακα 1). Οι τοιππόπιττες φτιάχνονταν στα σπίτια επί δύο περίπου μήνες μετά τη γέννα των αιγοπροβάτων οπότε το γάλα είναι πλουσιότερο σε λίπος, ενώ μετά την περίοδο αυτή «το γάλα εφτανίνισκε και δεν έκανε τοίππα». Πίτες με τοίππα φτιάχνονταν και στο Παλαιόκυθρο, αλλά εδώ ήταν γνωστές ως *καττιμέρκα*⁴⁸ με την ονομασία που σε άλλα χωριά χρησιμοποιούσαν για τις πίτες που φτιάχνονταν με ελαιόλαδο⁴⁹ (βλ. πίνακα 1).

Σπορέλαια, τα «νέα» λίπη

Μετά το 1960 η παραδοσιακή χρήση της μίλλας στα νοικοκυριά της Κύπρου υποχώρησε και τη θέση της πήρε η χρήση νέων λιπαρών υλών, κυρίως σπορελαίων. Η διάδοση της χρήσης των σπορελαίων συνδέεται στενά με τις αλλαγές που έφερε η βιομηχανική επανάσταση. Σύμφωνα με τα συγκεντρωτικά στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Γεωργίας και Τροφίμων, η διαθεσιμότητα των φυτικών, κυρίως, λιπών κατά τη διάρκεια του δεύτερου μισού του 20ού αιώνα αυξήθηκε εντυπωσιακά.⁵⁰ Τα σπορέλαια επικράτησαν ως η πιο διαδεδομένη λιπαρή ύλη στη διατροφή λόγω της μεγάλης παραγωγής και του χαμηλού τους κόστους. Αξίζει να σημειωθεί ότι το 1998/99, η ημερήσια κατά κεφαλή κατανάλωση σπορελαίων στην Κύπρο έφθασε τα 43 γραμμάρια έχοντας σημειώσει συνεχή ανοδική πορεία. Η αντίστοιχη κατανάλωση ελαιολάδου ήταν την ίδια περίοδο πολύ χαμηλότερη και έφθανε στα 10 γραμμάρια κατ' άτομο. Η μικρή κατανάλωση του ελαιολάδου αποδόθηκε στο υψηλό κόστος του.⁵¹ Ενδιαφέρον έχει η

σημειολογία γύρω από τα σπορέλαια στη σύγχρονη κυπριακή κοινωνία: οι Κύπριοι αναφέρονται σε *φυστικέλαιο* όταν θέλουν να μιλήσουν για σπορέλαιο. Σημειωτέον ότι το φυστικέλαιο δεν χρησιμοποιείται καθόλου στην Κύπρο, η χρήση του ονόματός του ωστόσο είναι γενικευμένη και υποδηλώνει το καλαμποκέλαιο, το ηλιέλαιο ή το σογιέλαιο.

Οι παραπάνω αλλαγές στη διαθεσιμότητα και τη χρήση λιπαρών υλών ανιχνεύονται και στις συνταγές των παραδοσιακών εδεσμάτων. Η σύγχρονη εκδοχή παρασκευής για τα αφέλια που προαναφέρθηκαν, για παράδειγμα, προβλέπει τη χρήση φυτικού ελαίου –συνήθως καλαμποκελαίου– και όχι χοιρινού λίπους.⁵² Συνταγές που έχουν καταγραφεί στο πεδίο μέσω συνεντεύξεων με γυναίκες στην Κυπερούντα⁵³ και άλλα χωριά της Κυπριακής Δημοκρατίας επίσης στοιχειοθετούν τις αλλαγές που η αστικοποίηση και η εισαγωγή βιομηχανοποιημένων προϊόντων διατροφής επέφερε στα γαστρονομικά ήθη των Κυπρίων. Συχνά, τα παραδοσιακά εδέσματα φτιάχνονται σήμερα στα νοικοκυριά των αγροτικών περιοχών με σπορέλαιο, και όχι με ελαιόλαδο ή μίλλα.

Σημειώσεις

- 1 A.K. Outram, «Comparing levels of subsistence stress amongst Norse settlers using levels of bone fat as an indicator», *Environmental Archaeology* 8/2 (2003), σ. 119-128.
- 2 S.F. O'Keefe S.F., «An overview of oils and fats with special emphasis on olive oil», στο K.F. Kiple / K.C. Ornelas (επιμ.), *The Cambridge World History of Food*, Cambridge University Press, Cambridge 2000.
- 3 A. Βαρβόγλης, *Η Χημεία στο πιάτο*, εκδόσεις Κάτοπτρο, Αθήνα 2008, σ. 255-285.
- 4 A. Nicolaou-Konnari / C. Schabel, *Cyprus: Society and Culture 1191-1374*, Martinus Nijhoff Publishers and VSP, Netherlands 2005.
- 5 Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ίδρυμα Προώθησης Έρευνας Κύπρου και τα Διαρθρωτικά Ταμεία της Ευρωπαϊκής Ένωσης [ΤΠΕ/ΟΡΙΖΟ/0308(BIE)]. Η ΔΕΣΜΗ 2008 χρηματοδοτείται από την Κυπριακή Δημοκρατία και το Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης της Ε.Ε. Περισσότερες πληροφορίες στο <http://cfvm.gnomon.com.gr/web/guest/home>.
- 6 Θ. Δ. Κυπρή / Κ. Δ. Πρωτοπαππά, *Παραδοσιακά ζυμώματα της Κύπρου, η χρήση τους και η σημασία τους στην εθνική ζωή*, Δημοσιεύματα Κέντρου Επιστημονικών Ερευνών, Λευκωσία 1997. Π. Χρ. Κυπριανού, «Παραδοσιακά

- Ζυμαρικά», *Λαογραφική Κύπρος* 10/40 (1990), σ. 93-94.
- 7 S.J. Uljaszsek, *Human Energetics in Biological Anthropology*, Cambridge University Press, Cambridge 1995, σ. 26-28.
- 8 Στις αρχαιολογικές θέσεις, η παρουσία ελαιοπιεστηρίου πιστοποιείται από ένα ζεύγος διάτρητων παραστάδων σαν πέτρες, τις *αρθόρες*, οι οποίες αποτελούσαν μέρος των ανοικτού αέρα πιεστηρίων (D. Michaelides, «Food in Ancient Cyprus», στο P. Lysaght (επιμ.), *Food and the Traveller*, Λευκωσία 1998, σ. 22-43).
- 9 Αρχιμανδρίτης Κυπριανός, *Ιστορία χρονολογική της Νήσου Κύπρου*, πρώτη έκδοση 1788, εκδόσεις Κ. Επιφανίου, Λευκωσία 2001, σ. 547.
- 10 Α. Σακελλαρίου, *Τα Κυπριακά*, Τόμος Α', Έκδοσις Εκατονταετηρίδος 1890, Πολιτιστικόν Ίδρυμα Μακαρίου Γ', Λευκωσία 1991.
- 11 Μ. Ohnefalsch-Richter, *Ελληνικά ήθη και έθιμα στην Κύπρο*, μτφρ. Α.Γ. Μαραγκού, Πολιτιστικό Κέντρο Λαϊκής Τράπεζας, Λευκωσία 1994, σ. 104.
- 12 Γ.Ν. Χατζηκυριάκου, *Αρωματικά και αρτυματικά φυτά στην Κύπρο*, Πολιτιστικό Ίδρυμα Τραπεζής Κύπρου, Λευκωσία 2007, σ. 230.
- 13 Προφορική μαρτυρία της Νάσας Παταπίου, Ριζοκάρπασο και της Στέλλας Μαλλούπα, Αργάκι Μόρφου.
- 14 Φ. Κυθραιώτου, «Το κυπριακό μαυρόλαδο», εφημ. *Καθημερινή*, Λευκωσία, 28.3.2004.
- 15 Σακελλαρίου, ό.π.
- 16 Χατζηκυριάκου, ό.π., σ. 158-159.
- 17 Στο ίδιο.
- 18 Προφορική μαρτυρία της Νάσας Παταπίου, Ριζοκάρπασο.
- 19 W. Bevan, *Notes on Agriculture in Cyprus and its Products*, Hazell, Watson & Vinery Id., Λονδίνο 1919, σ. 52.
- 20 Nicolaou-Konnari / Schabel, ό.π.
- 21 Τον όρο *μίλλα* σε συνταγές από λαογραφικά περιοδικά τον συναντάμε *μίλλα*. Ωστόσο, σε διάφορα λεξικά της κυπριακής διαλέκτου, απαντά τόσο ως *μίλλα*, όσο ως και *μίλλα*. Στη δεύτερη περίπτωση, το λεξικό *Το Κυπριακό Ιδίωμα* του Ρόη Παπαγγέλου αναφέρει ότι η ετυμολογία της *μίλλας* είναι από το αρχαίο *μήλειον*, δηλ. πρόβειο πάχος, λίπος κρέατος, «λίγδα». Το *μήλον* ή *μείλον* είναι το μικρό ζώο, πρόβατο, ενώ *μήλειος* είναι «ο ανήκων εις πρόβάτου, πρόβειος» (J. B. Hofmann, 1950).
- 22 Π. Ξιούτας, *Κυπριακή λαογραφία των ζώων*, Δημοσιεύματα του Κέντρου Επιστημονικών Ερευνών, Λευκωσία 1978, σ. 138-161.
- 23 Γ. Χ. Παπαχαράλαμπος, *Κυπριακά ήθη και έθιμα*, Δημοσιεύματα Εταιρεία Κυπριακών Σπουδών, Λευκωσία 1965, σ. 175-177.
- 24 Ξιούτας, ό.π.
- 25 Στο ίδιο.
- 26 Στο ίδιο.
- 27 Χ. Στ. Κυπριανού, «Συνταγές ζυμαρικών από τα κατεχόμενα χωριά της Κύπρου», *Λαογραφική Κύπρος* 15/35 (1985), σ. 81-93.
- 28 Π. Χρ. Κυπριανού, «Παραδοσιακά Ζυμαρικά», *Λαογραφική Κύπρος*, 10/40 (1990), σ. 93-94
- 29 Κ. Νεοφύτου, «Συντήρηση κρέατος», *Λαογραφική Κύπρος* 21/41 (1991), σ. 63-72.
- 30 Χ. Στ. Κυπριανού, *Μερικές κυπριακές τροφές του χωριού Τσακκίστρα*, Τόμος Στ', Εκδόσεις Γυμνασίου Λαπήθου, Λάπηθος 1970.
- 31 Ξιούτας, ό.π.
- 32 Χ. Στ. Κυπριανού, *Μερικές κυπριακές τροφές...*
- 33 Ξιούτας, ό.π.
- 34 Στο ίδιο.
- 35 Η λέξη *καφούρα* σημαίνει κάτασπρος (Κ. Γ. Γιαγκουλλής, *Θησαυρός κυπριακής διαλέκτου*, β' έκδοση, Λευκωσία 2005). Οι Κύπριοι ονόμαζαν έτσι μάλλον τα υπολείμματα από *μίλλα* που προέρχονταν από το περιτόναιο του ζώου, λόγω του χρώματος. *Καφούρα* ήταν το υπόλειμμα από το λιωμένο βούτυρο γάλακτος που ομοίως ονομαζόταν έτσι λόγω του λευκού του χρώματος.
- 36 Ξιούτας, ό.π.
- 37 Στο ίδιο.
- 38 Ξιούτας, ό.π., σ. 109-123.
- 39 Στο ίδιο.
- 40 Ξιούτας, ό.π. σ. 138-161.
- 41 Χ. Στ. Κυπριανού, *Μερικές κυπριακές τροφές ...*
- 42 Ξιούτας, ό.π.
- 43 Στο ίδιο.
- 44 Στο ίδιο.
- 45 Ε. Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου, «Τα γαλακτοκομικά προϊόντα στον ετήσιο κύκλο της παραδοσιακής ζωής στην Κύπρο», *Η ιστορία του ελληνικού γάλακτος και των προϊόντων του, Ι' τριήμερο εργασίας Ξάνθη, 7-9 Οκτωβρίου 2005*, Πολιτιστικό Ίδρυμα Ομίλου Πειραιώς, Αθήνα, σ. 401-423.
- 46 Σ. Οικονομίδης, *Το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα της Κύπρου με ιδιαίτερη αναφορά στο τυρί χαλλούμι*, Οργανισμός Κυπριακής Γαλακτοκομικής Βιομηχανίας, Λευκωσία 2004.
- 47 Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου, ό.π., σ. 401-423.
- 48 Π. Χρ. Κυπριανού, ό.π., σ. 93-94.
- 49 Χ. Στ. Κυπριανού, *Μερικές κυπριακές τροφές...*
- 50 Α.-Λ. Ματάλα, *Ανθρωπολογία της διατροφής*, Παπαζήσης, Αθήνα 2008, σ. 135-136.
- 51 C. Gregoriou, *Olive oil and olives in Cyprus*. Agricultural Research Institute, Λευκωσία 2000 (www.olivebusiness.com/index.php?option=com_content&view=article&id=16:olives-and-olive-oil-in-cyprus&catid=18:the-olive-industry&Itemid=18, Πρόσβαση τον Ιούλιο του 2010).
- 52 Τ. Κουαλής / Χ. Τρισελιώτου-Σταυρινίδου (επιμ.), *Κυπριακά παραδοσιακά παρασκευάσματα*, Υπουργείο Γεωργίας, Φυσικών πόρων και Περιβάλλοντος, Λευκωσία 2006, σ. 41.
- 53 Χ. Λαζάρου, *αδημοσίευτα στοιχεία*, 2005.

Πηγές εικόνων

- 01 Γ. Χριστόπουλος / Ι. Μπαστιάς (εκδ.), *Οι θησαυροί του Αγ. Όρους*, Εκδοτική Αθηνών, Αθήνα 1979, σελ. 111, εικ. 165.
- 02 Δήμητρα Παπανικόλα-Μπακιρτζή, *Βυζαντινών Διατροφή και Μαγειρίες*, ΤΑΠΑ, Αθήνα 2005, σ. 122, εικ. 8.
- 03 Be Well, διαδικτυακό ημερολόγιο, <http://wellandgood.blogspot.com/2009/08/ayurvedic-healing-benefits-of-sesame.html>, επίσκεψη 18/08/10.
- 04 Ευφροσύνη Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου, «Η παραγωγή λαδιού κατά τους νεώτερους χρόνους στην Κύπρο και οι παραδοσιακοί ελιόμυλοι», *Ελιά και Λάδι*, σ. 324-339, Πολιτιστικό Τεχνολογικό Ίδρυμα ETBA, Αθήνα 1996, σ. 326, εικ. 1.
- 05 Ιστολόγιο Forums des forestiers algeriens, <http://www.forestiersalgeriens.net/recherches-etudes-et-colloques-f20/faune-et-flore-de-kabylie-t777.htm>, επίσκεψη 18/08/10.
- 06 Γιώργος Βακιρτζής / Παναγιώτης Γράβαλος / Κώστας Τζιμούλης, *Η λαϊκή επιγραφή στην Ελλάδα*, Παπαστράτος ΑΒΕΣ, Αθήνα 1974, εικ. 123.
- 08 Η. Epstein, «The Awassi sheep with special reference to the improved dairy type», *FAO Animal Production and Health Paper* 57, Food and Agriculture Organization of the United Nations, Ρώμη 1985, εικ. Α-2.
- 09 Αθανάσιος Παλιούρας, *Μονή Σινά*, Ιερά Μονή Σινά-Ε. Τζαφέρη Α.Ε., Αθήνα 1985, εικ. 167.
- 10 Ιστοσελίδα Import Export International Business, <http://www.ingtradexport.com/Products.html>, Επίσκεψη 18/08/10.

Πίνακας 1. Παραδοσιακές πίτες της Κύπρου φτιαγμένες με ζύμη, στις οποίες διαφοροποιείται η λιπαρή ύλη.

Λιπαρή ύλη	Περιγραφή πίτας	Σχόλιο
Μίλλα χοίρου (λιωμένο λίπος χοίρου)	Μιλλόπιττα ¹ (τρώγεται με μέλι)	Παρασκευάζεται κυρίως στην περιοχή της Καρπασίας. ² Στο Ριζοκάρπασο ψήνεται σε πλάκα, ενώ σε άλλες περιοχές όπως στην Πάφο στη σάτζιη. Στο χωριό Κάτω Δρυ τηγανίζεται στο τταβάν (πύλινο σκεύος). ³ Ιδιαίτερο γλυκό για τους φιλοξενούμενους. ⁴ Την τελευταία ημέρα του θερισμού έφτιαχναν μιλλόπιττες και τις έτρωγαν οι εργάτες στα χωράφια (Παλαίκυθρο). ⁵
Τιτσιρίες (υπολείμματα της μίλλας)	Τιτσιρόπιττα ή Τιτσιγκόπιττα ή Τιτσιγγοπούλλας ⁶ (τρώγεται με ζάχαρη)	Παρασκευάζεται σε όλες τις περιοχές της Κύπρου. Την κατανάλωναν ως γλυκό ή ως ψωμί με τα γιαχνιστά φαγητά. ⁷
Τσίππα (καϊμάκι γάλακτος)	Τσιππόπιτα ⁸ (τρώγεται με ζάχαρη και κανέλα)	Παρασκευάζεται σε όλες τις περιοχές της Κύπρου. Την έφτιαχναν για δύο μήνες μετά τη γέννα των αιγοπροβάτων. ⁹
Ελαιόλαδο	Καττιμέρι ¹⁰ (τρώγεται με <i>έψημα</i> ή ζάχαρη και κανέλα)	Συνηθισμένο γλυκό σε όλες τις περιοχές της Κύπρου. Ψήνεται σε ειδικό σκεύος, τη <i>σάτζιν</i> ή στο φούρνο. ¹¹
Καφούρκα (υπολείμματα λιωμένου βούτυρου γάλακτος)	Καφουρόπιττα ¹²	Παρασκευάζεται στα χωριά Αφάνεια, Παλαίκυθρο, Άσσια. ¹³ Στο χωριό Άσσια φτιάχνεται με σταφίδες, κανέλα, γλυκάνισο. ¹⁴
Ταχίνι	Ταχινόπιττα ¹⁵	Παρασκευάζεται σε όλες τις περιοχές της Κύπρου. Καταναλώνεται σε περιόδους νηστείας, έως και σήμερα.

1. Π. Ξιούτας, *Κυπριακή Λαογραφία των Ζώων*, Δημοσιεύματα του Κέντρου Επιστημονικών Ερευνών, Λευκωσία 1978, σ. 138-161.

2. Στο ίδιο.

3. Θ. Δ. Κυπρή / Κ. Δ. Πρωτοπαππά, *Παραδοσιακά Ζυμώματα της Κύπρου, η χρήση τους και η σημασία τους στην εθνική ζωή*, Δημοσιεύματα Κέντρου Επιστημονικών Ερευνών, Λευκωσία 1997.

4. Χ. Στ. Κυπριανού, «Συνταγές ζυμαρικών από τα κατεχόμενα χωριά της Κύπρου», *Λαογραφική Κύπρος* 15/35 (2004), σ. 81-93.

5. Π. Χρ. Κυπριανού, «Παραδοσιακά Ζυμαρικά», *Λαογραφική Κύπρος* 10/40 (1990), σ. 93-94.

6. Ξιούτας, ό.π.

7. Στο ίδιο.

8. Ε. Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου, «Τα γαλακτοκομικά προϊόντα στον ετήσιο κύκλο της παραδοσιακής ζωής στην Κύπρο», *Η*

ιστορία του ελληνικού γάλακτος και των προϊόντων του, Ι΄ τριήμερο εργασίας Ξάνθη, 7-9 Οκτωβρίου 2005, Πολιτιστικό Ίδρυμα Ομίλου Πειραιώς, Αθήνα, σ. 401-423.

9. Στο ίδιο.

10. Π. Χρ. Κυπριανού, ό.π., σ.93-94.

11. Κυπρή / Πρωτοπαππά, ό.π.

12. Π. Χρ. Κυπριανού, ό.π., σ. 93-94.

13. Κυπρή / Πρωτοπαππά, ό.π.

14. Στο ίδιο.

15. Τ. Κουαλής / Χ. Τρισελιώτου-Σταυρινίδου (επιμ.), *Κυπριακά παραδοσιακά παρασκευάσματα*, Υπουργείο Γεωργίας, Φυσικών πόρων και Περιβάλλοντος, Λευκωσία 2006, σ. 41.