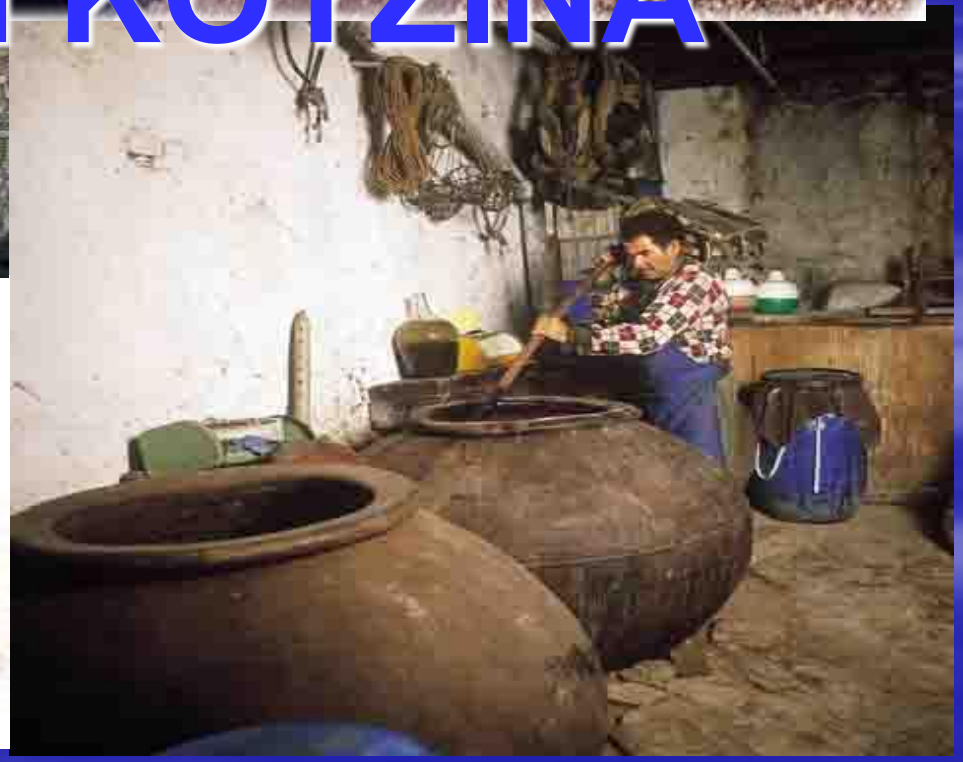
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

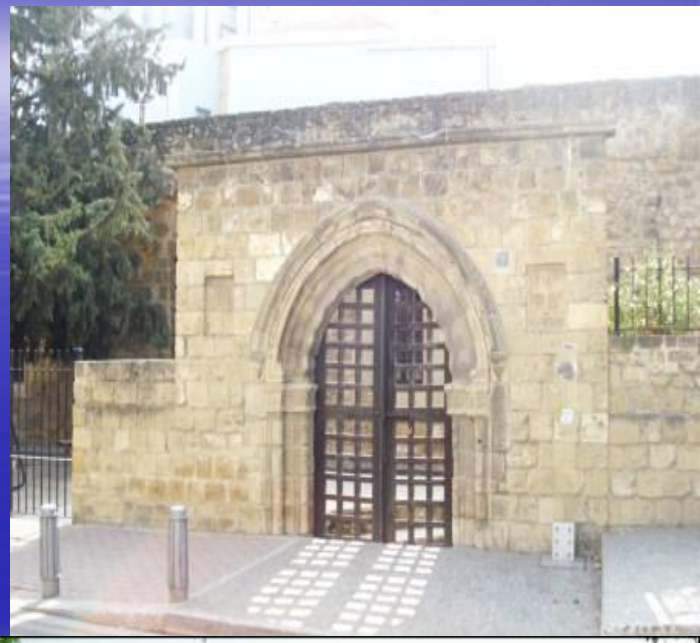


ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ, ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

- Η Κύπρος με την μοναδική της **γεωγραφική θέση**, πολυτάραχη ιστορία της και πάμπολλους **κατακτητές** της έχει να επιδείξει μια μεγάλη ποικιλία φαγητών.

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ, ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

- Από τον δωδέκατο αιώνα και μετά η Κύπρος υπέφερε κάτω από την διαδοχική κατοχή των **Γάλλων, Ιταλών, Τούρκων και Άγγλων**. Όλοι επηρέασαν την Κυπριακή κουζίνα διαμορφώνοντας την σε ένα μείγμα Ελληνικής, Ανατολίτικης και Ευρωπαϊκής κουζίνας.



ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ, ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

- Την πλέον δυνατή επίδραση είχαν οι Φράγκοι, οι Ενετοί και οι Τούρκοι τα σημάδια των οποίων βλέπουμε σήμερα στην παραδοσιακή Κυπριακή κουζίνα.

ΚΥΡΙΑ ΥΛΙΚΑ

- Η Κύπρος, λόγω του μεγέθους, του ξηρού της κλίματος και του ότι είναι νησί, έχει μεγάλους περιορισμούς στην διαθεσιμότητα υλικών. Παρόλο της περιορισμένης διαθεσιμότητας των υλικών η ποικιλία των φαγητών είναι μεγάλη.

ΚΥΡΙΑ ΥΛΙΚΑ

- Κυρίαρχο υλικό είναι φυσικά το **ελαιόλαδο**. Το κλίμα της Κύπρου είναι τέλειο για την καλλιέργεια της ελιάς και το ελαιόλαδο χρησιμοποιείτο από τους αρχαίους χρόνους όπως και στον υπόλοιπο Ελληνικό χώρο.

ΚΥΡΙΑ ΥΛΙΚΑ

- Τα φρέσκα εποχιακά λαχανικά, ντομάτες, αγγουράκια μελιτζάνες, μαϊντανός και κόλιαντρος είναι βασικά υλικά στην κυπριακή κουζίνα.

ΚΥΡΙΑ ΥΛΙΚΑ

- Το ξηρό κλήμα της Κύπρου και η γενική φτώχια που χαρακτήριζε το νησί κάτω από τους κατακτητές της έκαναν τα **όσπρια** το **βασικό φαγητό** των Κυπρίων και την κύρια πηγή πρωτεΐνης. Φασόλια, λουβιά, κουκιά και ρεβίθια ήταν σχεδόν καθημερινά στο τραπέζι των Κυπρίων.

ΚΥΡΙΑ ΥΛΙΚΑ

- Τα βασικά αρωματικά τα οποία χρησιμοποιούνται στην παραδοσιακή κυπριακή κουζίνα είναι το κόλιαντρο (αφέλια), ο δυόσμος (ραβιόλες), η κανέλα (καπαμάς βαρωσιώτικος), η δάφνη (κλέφτικο) και το κύμινο, αρτισιά (τταβάς).

ΚΥΡΙΑ ΥΛΙΚΑ

- Το **κρέας** ήταν **πολυτέλεια** για τους Κύπριους όμως κυρίαρχη θέση στην Κυπριακή κουζίνα έχει το **αρνί**, το **κατσίκι**, το **γουρούνι**, όλα τα μικρά πτηνά και ζώα όπως τα **κοτόπουλα** τα **περιστέρια** και τα **κουνέλια**. Όλα ζώα τα οποία μπορούσε ο καθένας να μεγαλώσει στην αυλή του.

ΚΥΡΙΑ ΥΛΙΚΑ

- Η ποικιλία των **αλλαντικών** στην Κυπριακή κουζίνα παρόλο περιορισμένη είναι σημαντική. Οι Κύπριοι διατηρούσαν το χοιρινό κυρίως κρέας με διάφορους τρόπους. Το κρασί, το αλάτι και ο καπνός ήταν τα βασικά υλικά διατήρησης του κρέατος.

ΚΥΡΙΑ ΥΛΙΚΑ

- Χαρακτηριστικά είναι τα **παστά**, τα **λουκάνικα**, η **λούντζα** και η **τσαμαρέλλα.**

Λουκάνικα, Λούντζα, Χοιρομέρια, Απόχτι (Παστουρμάς) και Τσαμαρέλλα

© kopiaste

ΚΥΡΙΑ ΥΛΙΚΑ

- Η ανατολική Μεσόγειος θάλασσα προσφέρει στην κουζίνα της Κύπρου εξαιρετικά **ψάρια** και **θαλασσινά**. Τα ψάρια της θάλασσας της Κύπρου είναι εξαιρετικής ποιότητας λόγο του πετρώδη πυθμένα της και των ζεστών νερών της.

ΚΥΡΙΑ ΥΛΙΚΑ

- Τα ψάρια της θάλασσας της Κύπρου είναι εξαιρετικής ποιότητας λόγο του πετρώδη πυθμένα της και των ζεστών νερών της. Τα **μπαρμπούνια**, οι **ορφοί**, οι **κουρκούνες**, τα **λυθρίνια** και τα **οχταπόδια** είναι μόνο λίγα από τα αγαπημένα ψάρια των Κυπρίων.

ΚΥΡΙΑ ΥΛΙΚΑ

- Τα κύρια **τυριά** της Κύπρου είναι δύο, το **χαλούμι** και η **αναρή**. Το χαλούμι με την ιδιαίτερη του γεύση και άρωμα, το γεγονός ότι μπορεί να φαγωθεί με πολλούς τρόπους τόσο ωμό όσο και ψημένο το έχει κάνει ιδιαίτερα δημοφιλή σε ολόκληρο τον κόσμο.

ΚΥΡΙΑ ΥΛΙΚΑ

- Είναι το μοναδικό είδος τυριού το οποίο μπορεί να ψηθεί στη σχάρα χωρίς να λιώσει.