

# Interreg Ελλάδα-Κύπρος

Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης



ECO.MUSE



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ  
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ



ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ  
ΚΥΠΡΟΥ



**ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΣ: ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΚΥΠΡΟΥ**

**ΤΙΤΛΟΣ ΠΑΡΑΔΟΤΕΟΥ: 4.6.1 Ανάπτυξη Μουσειολογικής Μελέτης**

**ΟΝΟΜΑ: Νατάσα Χαραλάμπους**

**Εκπόνηση Μουσειολογικής Μελέτης για το Κέντρο Πληροφόρησης και εργαστήρια προβολής και ανάδειξης γεωργικών και αγροδιατροφικών προϊόντων Γαστρονομίας Τρεις Ελιές στο πλαίσιο του έργου Eco.Muse Ανοικτών Οικομουσείων για την Ανάδειξη και Ήπια Ενίσχυση Περιοχών με Περιβαλλοντική Ιστορικότητα'**

**Πρόγραμμα Συνεργασίας INTERREG V-A Ελλάδα - Κύπρος 2014-2020**

**Παραδοτέο 04: 31/08/2022**

**Αρ. Φακ. Π.Ι. 4.2.76.1**



Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΤΠΑ) και από Εθνικούς Πόρους της Ελλάδας και της Κύπρου

**Λευκωσία, 2022**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Ιστορικό πλαίσιο (γενική εισαγωγή)	3
2. Γεωμορφολογία, νερό, κλίμα	5
3. Γεωργικές καλλιέργειες	6
4. Άμπελος και προϊόντα της – πολιτισμός του οίνου	9
5. Βότανα, Αυτοφυη ειδη (βοτανα, μανιταρια)	10
6. Αλλαντικά – τυροκομικα προϊόντα	12
7. Παραδοσιακές συνταγές	14
8. Βιολογικές καλλιέργειες	15
9. Βιβλιογραφια	17

## 1. ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ (ΓΕΝΙΚΗ ΕΙΣΑΓΩΓΗ)

Η κοιλάδα της Μαραθάσας απλώνεται καταπράσινη στις βόρειες πλαγιές της οροσειράς του Τροόδους με τα δεκατέσσερα γραφικά χωριά της. Στα νότια της κοιλάδας βρίσκονται οι Τρεις Ελιές, η Λεμύθου, τα Καμινάρια, ο Παλαιόμυλος, ο Πρόδρομος και ο Άγιος Δημήτριος, βορειότερα ο Πεδουλάς, ο Μουτουλλάς οι Γερακιές, ο Οίκος και ο Καλοπαναγιώτης, και δυτικά ο Κάμπος, το Μηλικούρι και η Τσακκίστρα (*Κοκκινόφτας, 1995, σ. 15*). Η Μαραθάσα χαρακτηρίζεται από ένα παραδεισένιο τοπίο με πυκνά δάση και πλούσια βλάστηση, ποτάμια, ρυάκια και πηγές, ενώ ξεπροβάλλουν διάσπαρτα στοιχεία-μάρτυρες της μακραίωνης ιστορίας και του πλούσιου πολιτιστικού αποθέματος της περιοχής. Τέτοια στοιχεία είναι τα πέτρινα μεσαιωνικά γεφύρια στις όχθες των ποταμών, τα βυζαντινά εκκλησάκια σε κεντρικά και απόκεντρα σημεία, οι ξερολιθιές στις πλαγιές των βουνών όπου κάποτε δέσποζαν κατάφυτες με αμπέλια, οι κτιστοί φούρνοι στις αυλές των σπιτιών, αλλά και άλλα λιγότερο ευδιάκριτα στοιχεία, τα οποία διαμορφώνουν ωστόσο τον χαρακτήρα της περιοχής.

Σύμφωνα με την παράδοση τα πρώτα χωριά στην περιοχή άρχισαν να σχηματίζονται από τα βυζαντινά χρόνια. Τότε οι κάτοικοι του νησιού αναζητούσαν απομακρυσμένα και ασφαλή μέρη για να ξεφύγουν και να γλιτώσουν από τις επιδρομές των Αράβων στα παράλια του νησιού (*Κοκκινόφτας, 1995, σ. 15*). Ιστορικά, η ύπαρξη των χωριών μαρτυρείται κατά την περίοδο της Ενετοκρατίας (1489-1571) σε ένα έγγραφο του 16<sup>ου</sup> αιώνα όπου τα χωριά της περιοχής χωρίζονται διοικητικά στη Βασιλική Μαραθάσα (Marath Real) και στη Μαραθάσα του Κόμη της Έδεσσας (Marath du compte Edesse). Την περίοδο της Οθωμανικής κυριαρχίας (1571-1878) τα χωριά ανήκαν στην διοικητική περιοχή της Λεύκας μαζί με χωριά της Σολέας, της Πιτσιλιάς και της Τηλλυρίας, ενώ η σημερινή διαμόρφωση της περιοχής της Μαραθάσας με τα δεκατέσσερα χωριά της έγινε κατά τα χρόνια της Αγγλοκρατίας (1878-1960) (*Κοκκινόφτας, 2002, σσ. 8-13*). Η ιστορία των χωριών της Μαραθάσας είναι άμεσα συνδεδεμένη και με τα επτά μοναστήρια της γύρω περιοχής και κυρίως με τα μεγάλα μοναστήρια του Κύκκου και της Τροοδίτισσας τα οποία διαδραμάτισαν τον ρόλο τους στην οικονομία και την κοινωνία των χωριών (*Κοκκινόφτας, 2002, σ. 13*).

Το όνομά της η Μαραθάσα το οφείλει σε ένα φυτό, τον Μάραθο, που αφθονούσε κάποτε στην γύρω περιοχή και με αυτό λέγεται ότι συνήθιζαν να αρωματίζουν τα τοπικά γιαχνιστά πιάτα (*Κυθραιώτου, 2013, σ. 8*). Από τον 15<sup>ο</sup> αιώνα την περιοχή την ονόμαζαν και Μυριανθούσα, από τους μύριους ανθούς, τα αγριολούλουδα που κατέκλυζαν τις βουνίσιες πλαγιές (*Κοκκινόφτας, 1995, σ. 17*). Τα δεκατέσσερα χωριά της Μαραθάσας είναι ξακουστά ανάμεσα σε άλλα για τις κερασιές και τα 'γλυτζιστικά', δηλαδή τα γλυκά εδέσματα που συνήθιζαν να φτιάχνουν και να καταναλώνουν στην περιοχή και τα οποία (*Κυθραιώτου, 2013, σ. 11*).

Η γαστρονομία αποτελεί ένα ξεχωριστό κεφάλαιο στο πολιτιστικό απόθεμα της Μαραθάσας. Η γαστρονομική της ταυτότητα πηγάζει από τη γεωγραφική της θέση, το φυσικό της τοπίο, τις κοινωνικές και οικονομικές συνθήκες, τη θρησκευτικότητα και το εκκλησιαστικό ημερολόγιο, καθώς και την ιστορική συνέχεια της περιοχής. Ο χαρακτήρας της μαραθεύτικης γαστρονομίας είναι μεσογειακός, καθώς βασίζεται κυρίως στην κατανάλωση λαχανικών, φρούτων, οσπρίων και ξηρών καρπών και λιγότερο στην κατανάλωση κρέατος. Το τρίπτυχο κρασί, λάδι και ψωμί χαρακτηρίζει την τοπική κουζίνα, με το αμπέλι να είναι μέχρι πρότινος η βασική ασχολία των κατοίκων. Οι Μαραθεύτες καλλιεργούσαν στα περιβόλια τους τα απαραίτητα για το καθημερινό τραπέζι λαχανικά και όσπρια, ζύμωναν τα ψωμιά τους, με τα προϊόντα της άμπελου έφτιαχναν το κρασί, τη ζιβανία και τα γλυκά

τους και με τα λίγα οικόσιτα ζώα τους εξασφάλιζαν το κρέας και τα γαλακτοκομικά τους προϊόντα (Κυθραιώτου, 2013, σσ. 7-10).

Η δύσκολη πρόσβαση στα χωριά της Μαραθάσας κατά τον περασμένους αιώνες και η απομόνωσή τους κυρίως λόγω της απόστασης και των ελικοειδών δρόμων, οι δύσκολες καιρικές συνθήκες κατά τους χειμερινούς μήνες, οι συνθήκες φτώχειας και η καθυστέρηση στην άφιξη βασικών παροχών όπως το ηλεκτρικό ρεύμα και το νερό, όλα σε συνδυασμό με την αφθονία που προσφέρει το δάσος, τα ποτάμια και η εύφορη γη, είχαν ως αποτέλεσμα να διαμορφωθεί ένας γαστρονομικός πολιτισμός βασισμένος στην αυτάρκεια, την εποχικότητα και την καθολική αξιοποίηση των πρώτων υλών. Η ανάγκη οδήγησε στην ανάπτυξη διαφόρων μεθόδων συντήρησης και μεταποίησης των τροφίμων για εξασφάλιση των διατροφικών αναγκών της οικογένειας καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου.

Στις οικίες των ορεινών αυτών χωριών υπήρχαν τρεις βασικοί χώροι σχετικοί με τις γαστρονομικές πρακτικές: το κελάρι, η *τσιμινιά* και ο φούρνος.

Το κελάρι, ο αποθηκευτικός δηλαδή χώρος στον οποίο φυλάσσονταν με ευλάβεια τα τρόφιμα βρισκόταν στο *σώσπιτο*, ένα δωμάτιο με μικρά ή καθόλου ανοίγματα. Στο σώσπιτο συνήθως βρισκόταν επίσης το πατητήρι και ο αποστακτήρας εάν διέθετε το νοικοκυριό. Στον χώρο αυτό επίσης τοποθετούσαν τα *χαρτσιά*, δηλαδή τους χάλκινους λέβητες τους οποίους χρησιμοποιούσαν για την παρασκευή του χαλλούμιου. Σύμφωνα με μια μαρτυρία οι χάλκινοι λέβητες χωρούσαν σαράντα οκάδες γάλα: «Όπως μου έλεγε ο πατέρας μου που ήταν βοσκός, στο *χαρτσίν* που έβαζαν το γάλα για να κάνουν τα χαλλούμια, χωρούσε πάνω από σαράντα οκάδες. Όταν το γέμιζαν, έβγαζαν έξι οκάδες χαλλούμια και δύο οκάδες αναρή» (Σαμουήλ & Ζάχου, 2018). Στο σώσπιτο αναφέρεται και ο κύριος Παναγιώτης από τις Τρεις Ελιές: “Το κρασί φυλαγόταν μέσα στα *πιθάρα* τα οποία έμπαιναν στην γραμμή. Στο κενό που έμενε ανάμεσά τους εξαιτίας του σχήματός τους, τοποθετούσαν μικρότερα δοχεία, τις *κούμνες*, στις οποίες φύλαγαν διάφορα παράγωγα του σταφυλιού όπως *κιοφτέρια*, *σουτζιούκους*, σταφίδες. Στις *κούμνες* αποθήκευαν επίσης φακή, φασόλια, *λουβάνα* ή τα αποθήκευαν σε τενεκέδες. Τα χαλούμια φυλάγονταν στον *κουρελό*. Το λάδι το αποθήκευαν σε *αλειφτά* δοχεία τα οποία προμηθεύονταν από τη Λάπηθο ή σε γυάλινες λαμιντζάνες. Τα γλυκά του κουταλιού σε γυάλινα βάζα. Το ψωμί στην *ταπατζιά* όπου τοποθετούσαν και ένα κολοκύθι να μην κατεβαίνει ο ποντικός και να τρώει το ψωμί” (Γιαννούκας, 2022).

Η *τσιμινιά*, δηλαδή η εστία, το τζάκι όπου έκαιγε η φωτιά βρισκόταν στο *δίχωρο* που ήταν ο βασικός χώρος του σπιτιού και χρησιμοποιούνταν για όλες σχεδόν τις ανάγκες της οικογένειας (Αγαπίου, 2013, σ. 64). Η *τσιμινιά* χρησίμευε για να ζεσταίνεται η οικογένεια τις κρύες ημέρες του χειμώνα, για τη μαγειρική, αλλά και για το κάπνισμα και την αποξήρανση των αλλαντικών. Στη *τσιμινιά* για να μαγειρευτεί το φαγητό έπρεπε να σιγοβράσει για αρκετές ώρες και το δοχείο γινόταν σχεδόν ολόμαυρο. Τα μαγειρικά σκεύη και τα εργαλεία τα τοποθετούσαν πάνω στην πεζούλα, μία προεξοχή που υπήρχε πάνω από την *τσιμινιά* ή μέσα σε εσοχές που υπήρχαν στους τοίχους (Γιαννούκας, 2022).

Ο φούρνος ήταν βασικό στοιχείο για την πλειοψηφία των νοικοκυριών των χωριών και είχε ιδιαίτερη σημασία καθώς ήταν και ο μοναδικός τρόπος, μέσω του οποίου εξασφάλιζαν το ψωμί για ολόκληρη την οικογένεια (Σοφοκλέους, 2004, σ. 73). Κτισμένος συνήθως σε ένα απομακρυσμένο σημείο της αυλής, οι νοικοκυρές τον πύρωναν με ξύλα τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα για να ψησουν τα ψωμιά που ζύμωναν για τις ανάγκες της οικογένειας (Αγαπίου, 2013, σ. 66). Ο κύριος Χριστόφορος θυμάται: «Η μάνα έβγαζε από τον φούρνο το ψωμί με το φουρνόφκιο και όπως ήταν έτσι ζεστό μας έκοβε μία ατζία και με τη μίλλα του χοίρου, ίσως και λίγη ζάχαρη από πάνω αν είχαμε. Το τρώγαμε και ήταν και ωραίο, ήταν το γλυτζιστικό μας! Το έλεγαν βαφτό.». Ο φούρνος βρισκόταν επίσης στο

επίκεντρο σε όλες τις μεγάλες θρησκευτικές γιορτές και στις ειδικές περιστάσεις του κύκλου της ζωής (Ιωαννίδης, 2022).

## 2. ΓΕΩΜΟΡΦΟΛΟΓΙΑ, ΝΕΡΟ, ΚΛΙΜΑ

Το τοπίο της Μαραθάσας είναι ορεινό με ψηλές βουνοκορφές που πολλές φορές ξεπερνούν τα χίλια μέτρα και απότομες πλαγιές με γκρεμούς (Κοκκινόφτας, 2002, ρ. 38). Ανάμεσα στις βουνοκορφές, ξετυλίγεται κατά μήκος του ποταμού Σέτραχου η κοιλάδα της Μαραθάσας. Στην κοιλάδα αυτή οι ντόπιοι καλλιεργούν μέχρι και σήμερα διάφορα οπωροφόρα δέντρα σε μικρές εκτάσεις γης, εξαιτίας της μορφολογίας τους εδάφους. Το πετρώδες και ξηρό έδαφος σε συνδυασμό με τις απόκρημνες πλαγιές έχει καταστήσει την καλλιέργεια της γης στο πέρασμα των αιώνων μία μεγάλη πρόκληση για τους Μαραθεύτες (Κοκκινόφτας, 2002, σ. 38). Η γη ωστόσο ήταν αυτή που τους πρόσφερε τους καρπούς και τους πόρους για να επιβιώσουν.

Το μεγάλο υψόμετρο έχει ως αποτέλεσμα η περιοχή να ευεργετείται συχνά με βροχοπτώσεις, κυρίως κατά τους φθινοπωρινούς και χειμερινούς μήνες. Εξαιτίας της βροχής το τοπίο παραμένει καταπράσινο και κατάφυτο όλο τον χρόνο, δίνοντας σπίτι σε πολλά είδη φυτών και ζώων. Τα πυριγενή πετρώματα αντιδρούν διαφορετικά στις συνθήκες διάβρωσης, με αποτέλεσμα να δημιουργείται ένα ανομοιόμορφο περιβάλλον με ποικίλα τοπογραφικά στοιχεία: «Τα διάφορα πυριγενή πετρώματα της περιφέρειας αντιδρούν διαφορετικά στους διαβρωτικούς παράγοντες. Μερικά αποσαθρώνονται εύκολα (δουνίτες) και δημιουργούν ομαλές πλαγιές και αποστρογγυλωμένες κορφές. Άλλα είναι πιο ανθεκτικά στη διάβρωση (διαβάσης) και δημιουργούν τραχιά και άγρια τοπογραφία με βαθιές στενές κοιλάδες και απότομες πλαγιές. Εξάλλου οι γάββροι, που χαρακτηρίζονται από μεγάλους κρυστάλλους, δημιουργούν ανώμαλη αλλά σχετικά ήπια τοπογραφία ενώ οι λάβες, που είναι σχετικά μαλακά πετρώματα, αποσαθρώνονται εύκολα και δημιουργούν ήπιους αποστρογγυλωμένους λόφους» (Τμήμα Γεωλογικής Επισκόπησης, 2022). Ιδιαίτερο σχήμα και χρώμα προσδίδει και η ποικιλία των αποθέσεων πυριγενών πετρωμάτων.

Η περιοχή της Μαραθάσας είναι πολύ ξακουστή για τις πηγές και το γάργαρο νερό της. Οι κυριότερες είναι το συγκρότημα των πηγών Χάρτζιη κοντά στο χωριό Πρόδρομος, η Βρύση του Μουχτάρη στη Λεμίθου, η Αγία Τριάς στις Γερακιές, οι Ευρετούρες στον Κάμπο, και τα Πλατάνια στον Πεδουλά. Στην περιοχή υπάρχουν επίσης πηγές με θειούχα, ιαματικά νερά τα οποία αποτελούν διαχρονικά πόλο έλξης για αυτούς που επισκέπτονται τα χωριά της Μαραθάσας. Δημοσιεύματα σε εφημερίδες στα τέλη του 19<sup>ου</sup> και αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα αναφέρονται στους ιατρούς που παρέπεμπαν τους ασθενείς τους για λουτρό στα θειούχα νερά καθώς θεωρούνταν 'θαυματοποιά' για το ανθρώπινο σώμα και την ίαση διαφόρων ρευματικών και αρθρικών ασθενειών (Πασχάλη, 2013, σσ. 341-371).

Τα ποτάμια της περιοχής, τα οποία ρέουν σχεδόν ολόχρονα, είναι ο Σέτραχος, ο Ξερός και ο Κάμπος που χύνονται στον κόλπο της Μόρφου, και δύο παραπόταμοι του Διαρίζου και του Ξεροπόταμου που χύνονται στη θαλάσσια περιοχή της Πάφου. Τους προηγούμενους αιώνες στα ποτάμια αυτά ζούσαν εκατοντάδες χέλια, τα οποία ψάρευαν και πουλούσαν ως τροφή. Τα παγίδευαν χρησιμοποιώντας μία ποικιλία μήλου η οποία λειτουργούσε ως ναρκωτικό για αυτά και συνήθως τον Σεπτέμβρη, οπότε αν ευδοκίμωσε η ποικιλία αυτή, έπαιρναν τον χυμό από τα μήλα και τον έριχναν στο ποτάμι. Από τα ποτάμια μάζευαν και κάβουρες τους οποίους έψηναν στα κάρβουνα (Γιαννούκας, 2022).

Στις όχθες των ποταμών με τα άφθονα νερά, κατά την προβιομηχανική εποχή είχαν ανεγερθεί και λειτουργούσαν νερόμυλοι για το άλεσμα των σιτηρών. Στα χωριά της βόρειας Μαραθάσας από όπου περνούσε ο Σέτραχος φαίνεται ότι λειτουργούσαν κατά μήκος του ποταμού έντεκα νερόμυλοι οι οποίοι κάλυπταν τις ανάγκες των χωριών της περιοχής. Ήταν οι μύλοι του Σταυρού και του Χατζημάρκου στον Πεδουλά, του Χειμώνα, του Αβράμη και του Παπαγιάννη στον Μουτουλλά, του Κύκκου, του Άη Γιάννη, του Χατζηχάμπου, του Χατζή και του Άη Μάμα στον Καλοπαναγιώτη και ο μύλος του Παττάλη στα όρια με τη Λεύκα. Προς τα νότια της Μαραθάσας υπήρχαν δύο μύλοι που εξυπηρετούσαν τις ανάγκες των χωριών. Ο ένας ήταν ο μύλος του Χατζηματτέου και εξυπηρετούσε για πολλά χρόνια τα χωριά Τρεις Ελιές, Καμινάρια και Άγιο Δημήτριο και ο άλλος ήταν γνωστός ως «νερούφας» και ανήκε στην οικογένεια Θεμιστοκλή από τον Άγιο Δημήτριο (Κοκκινόφτας, 2009, σσ. 33-34). Η λειτουργία των μύλων σταμάτησε οριστικά μετά το τέλος του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, ενώ σήμερα όλα σχεδόν τα κτίσματα εκτός από τον μύλο του Κύκκου σώζονται τμηματικά ή έχουν εξαφανιστεί (Πασχάλη, 2013, σσ. 414-418).

Μετά το 1960 στη περιοχή κτίστηκαν δύο υδατοφράκτες, του Προδρόμου και του Καλοπαναγιώτη. Η βροχή και το σύστημα άρδευσης από τα ποτάμια, τις πηγές και τα φράγματα έδωσαν ώθηση στην καλλιέργεια της γης και οδήγησαν στην ανάπτυξή της. Το φράγμα του Προδρόμου χωρητικότητας 110.000 μ<sup>3</sup> είναι κτισμένο πάνω στον ποταμό Διάριζο και σκοπός του είναι η άρδευση έκτασης γης 23 εκταρίων που καλλιεργείται με φυλλοβόλα δέντρα. Το φράγμα του Καλοπαναγιώτη, που έχει χωρητικότητα 391.000 μ<sup>3</sup>, είναι κτισμένο πάνω στον ποταμό Σέτραχο. Σκοπός του είναι η άρδευση έκτασης γης 58 περίπου εκταρίων που καλλιεργείται με διάφορα φρουτόδεντρα (Χριστοφίδης, και συν., 2009).

Το κλίμα της Μαραθάσας είναι μεσογειακό με ψυχρούς και βροχερούς χειμώνες και δροσερά και ξηρά καλοκαίρια (Αγαπίου, 2013, σ. 22). Κατά τους χειμερινούς μήνες οι βουνοπλαγιές και τα χωριά φοράνε τα λευκά τους, εξαιτίας των χιονοπτώσεων που παρατηρούνται συνήθως από τις αρχές Δεκεμβρίου μέχρι και των Απριλίου. Μεγαλύτερη χιονόπτωση παρατηρείται κυρίως στις περιοχές με υψόμετρο πάνω από χίλια μέτρα. Το δροσερό κλίμα της Μαραθάσας κατά τους καλοκαιρινούς μήνες είχε ως αποτέλεσμα τα χωριά της Μαραθάσας να είναι δημοφιλείς προορισμοί για τους παραθεριστές στο παρελθόν, αλλά και στο παρόν. Επισκέπτες και περιηγητές που επισκέφθηκαν την περιοχή ανά τους αιώνες αποτύπωσαν με λέξεις τις εντυπώσεις τους. Για παράδειγμα ο Ρώσος μοναχός Βασίλειος Γρηγόροβιτς Μπάρσκου που επισκέφθηκε την Κύπρο από το 1726 μέχρι και το 1736 ανέφερε στο σύγγραμμά του 'το υγιεινό κλίμα της περιοχής', ενώ η Αθηνά Ταρσούλη στο βιβλίο της «Κύπρος» αναφέρεται στο 'ολόδροσο κλίμα' (Αγαπίου, 2013, σσ. 22-23).

### 3. ΓΕΩΡΓΙΚΕΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΕΣ

Η γεωργία υπήρξε η βασική ασχολία των κατοίκων της Μαραθάσας ανά τους αιώνες. Απομονωμένοι από τα γύρω κεφαλοχώρια και τις πόλεις εξαιτίας της μορφολογίας της περιοχής, οι μαραθεύτες έπρεπε να βρουν τρόπους να τιθασεύσουν τη γη ώστε να είναι αυτάρκεις μέσα στα χωριά τους. Η γη Μαραθάσας, ξηρή και πετρώδης, απαιτούσε σκληρή και κοπιώδη εργασία. Λόγω των απότομων βουνοπλαγιών οι κάτοικοι, για να διευκολύνουν την καλλιέργεια των περιβολιών τους, έπρεπε να δημιουργήσουν δόμες, δηλαδή αναβαθμίδες, αποτρέποντας έτσι και τη διάβρωσή του. Η στήριξη του εδάφους στις δόμες, αλλά και η οριοθέτηση της γης, γινόταν με ξερολιθιές, με χαμηλούς τοίχους κατασκευασμένους από πέτρες χωρίς τη χρήση λάσπης ή άλλου συνδετικού υλικού.

Στα χρόνια της Οθωμανικής κυριαρχίας (1571-1878) και στα πρώτα χρόνια της Αγγλοκρατίας (1878-1960) η γεωργία βασιζόταν κυρίως στην παραγωγή κριθαριού και σιταριού, μερικών οπωροφόρων δέντρων και στην καλλιέργεια των αμπελιών. Ως τροφή για τα ζώα καλλιεργούσαν σιφωνάρι και βρώμη (Ριρής, 2022). Στα περιβόλια τους οι κάτοικοι της Μαραθάσας φύτευαν ανέκαθεν για οικιακή χρήση, αλλά και για ανταλλαγή ή πώληση, διάφορα κηπευτικά είδη όπως ντομάτες, αγγούρια, φασόλια, κουκιά και τις δημοφιλείς μαραθευτικές πατάτες, μία ιδιαίτερη ποικιλία άσπρης πατάτας. Η μαρτυρία του κυρίου Παναγιώτη από τις Τρεις Ελιές φανερώνει τους ιδιαίτερους μηχανισμούς επιβίωσης που είχαν αναπτύξει οι κάτοικοι των χωριών αυτών για την εξασφάλιση της τροφής τους και τον εμπλουτισμό σε γεύσεις και υφές: «Γενάρη – Φεβράρη έφερναν και μας πουλούσαν στο χωριό παντζάρια σε δέσμες με τα φύλλα. Κόβαμε τα φύλλα και τα μαγειρεύαμε με τα κουκιά. Όταν κόβαμε το πατζάρι για να το βράσουμε ή να το κάνουμε γιαχνί, το κομμάτι εκείνο με τα φύλλα το φυτεύαμε στο χωράφι και επειδή είχε χυμούς ρίζωνε ή έβγαζε μόνο φύλλα, τα οποία χρησιμοποιούσαμε για τα κουκιά» (Γιαννούκας, 2022).

Στην πορεία του χρόνου, πολλές από τις εκτάσεις στις πλαγιές των βουνών που δεν ήταν αρδεύσιμες μετατράπηκαν σε αμπελώνες, όπου φυτεύτηκαν κυρίως ποικιλίες άσπρου και μαύρου σταφυλιού. Οι αμπελώνες αυτοί έδιναν κρασιά ιδιαίτερα εύγευστα και περιζήτητα σε όλο το νησί. Η αμπελοκαλλιέργεια υπήρξε βασική ασχολία σχεδόν σε κάθε νοικοκυριό της Μαραθάσας και τα σταφύλια αξιοποιούνταν με τον κάθε δυνατό τρόπο ώστε να ενισχύσουν τη διατροφή και το εισόδημα της οικογένειας. Εκτός από το *αμπελίσιμο* σταφύλι, η Μαραθάσα φημίζεται επίσης για την παραγωγή του 'βέρικου' σταφυλιού, το οποίο καλλιεργείται σε ψηλές κληματαριές από τα μέσα του 19<sup>ου</sup> αιώνα.

Αργότερα, μετά τα μέσα του 20<sup>ου</sup> αιώνα οι κάτοικοι της περιοχής επιδόθηκαν στις καλλιέργειες οπωροφόρων δέντρων, οι οποίες απέδιδαν καλύτερα σε σχέση με την αμπελοκαλλιέργεια. Σε αυτό συνέβαλε η δημιουργία των δύο φραγμάτων της περιοχής, στον Πρόδρομο και στον Καλοπαναγιώτη, δίνοντας ώθηση στις καλλιέργειες με την αύξηση της δυνατότητας άρδευσης της γης (Χριστοφίδης, και συν., 2009). Έτσι η φρουτοκαλλιέργεια αντικατέστησε σταδιακά την αμπελοκαλλιέργεια, καθώς είχε λιγότερες δυσκολίες και μπορούσε να αποφέρει μεγαλύτερο κέρδος στους καλλιεργητές. Για τη άρδευση των περιβολιών διοριζόταν μία αρμόδια αρδευτική επιτροπή που ρύθμιζε τα δικαιώματα χρήσης τους νερού για κάθε γεωργό και αναλάμβανε την είσπραξη των αρδευτικών τελών.

Τα οπωροφόρα δέντρα που καλλιεργούσαν στην περιοχή οι κάτοικοι της Μαραθάσας ήταν κατά κύριο λόγο οι κερασιές, οι μηλιές, οι αχλαδιές, οι δαμασκηνιές, οι ροδακινιές και οι κυδωνιές. Μία ποικιλία μήλων που αφθονούσε στις Τρεις Ελιές αλλά σήμερα έχει εξαληφθεί ήταν τα πετρόμηλα ή γαουρόμηλα, τα οποία ήταν ξινά και οι Άγγλοι τα χρησιμοποιούσαν για τη μηλόπιττα (Ιωαννίδης, 2022).

Πρωταγωνιστής στις φρουτοκαλλιέργειες ήταν το κεράσι, με την κερασοκαλλιέργεια να είναι μία από τις πιο σημαντικές γεωργικές ασχολίες των κατοίκων της Μαραθάσας μέχρι και σήμερα. Η Αθηνά Ταρσούλη που επισκέφθηκε τα χωριά της περιοχής τη δεκαετία του 50' ζωντανεύει με την περιγραφή της το μαραθευτικό τοπίο: «Από τους φράχτες και τις μάντρες των περιβολιών ανάμεσα ανάμεσα σε όλων των ειδών τα δέντρα με τους χυμώδικους καρπούς, ξεπετιούνται ολοφούντως και κατάφορτες από δροσοκόκκινα ρουμπίνια μέσα στα σμαραγδιά φυλλώματα οι κερασιές, δάση ολόκληρα, χρωματικό μεθύσι των ματιών και απολαυστική χαρά γεύσης. Από τις πιο σπαρταριστές εικόνες είναι εκείνες όπου τα παιδιά και οι κορούδες του χωριού ανεβασμένες στα πυκνόφυλλα δέντρα, μαζεύουν μέσα στα μικρά καλάθια τους τα φλογοπόρφυρα κεράσια, ρουφώντας λαίμαργα τη δροσερή τους σάρκα...».

Η καλλιέργεια των κερασιών είχε όμως και αρκετές δυσκολίες. Η συγκομιδή τους ήταν μία επίπονη και επικίνδυνη εργασία, καθώς οι κερασιές είναι ψηλά δέντρα με γλιστερό κορμό και το σκαρφάλωμα σε αυτές ήθελε πείρα και τεχνική. Δύσκολη ήταν και η μεταφορά των κερασιών καθώς με τα γεμάτα κοφίνια τους έπρεπε να περάσουν από γκρεμούς, χαράδρες και ποτάμια (Αγαπίου, 2013, σσ. 116-120). Το κεράσι ως καρπό οι μαραθεύτες τον αξιοποιούσαν στο έπακρο. Από τα κοτσάνια του έφτιαχναν τσάι, ενώ με τα κουκούτσια του γέμιζαν μαξιλάρια γιατί θεωρούσαν ότι είχαν ευεργετικές ιδιότητες (Ριρής, 2022). Επίσης τα αποξήρηναν ή έφτιαχναν με αυτά διάφορες γλυκές παρασκευές.

Στην περιοχή της Μαραθάσας πολύ σημαντικές είναι και οι καλλιέργειες των δέντρων ξηρών καρπών όπως οι καρυδιές, οι αμυγδαλιές και οι φουντουκιές. Οι ξηροί καρποί ήταν βασικό στοιχείο της καθημερινής διατροφής των Μαραθευτών και αφού συλλέγονταν φυλάσσονταν σε *κούμνες*, δηλαδή σε πήλινα δοχεία, για κατανάλωση καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου. Τους ξηρούς καρπούς τους κατανάλωναν ωμούς ή τους χρησιμοποιούσαν σε διάφορες παρασκευές.

Οι καλλιέργειες μπορεί να είναι είτε αρδευόμενες είτε ξηρικές. Οι μεγαλύτερες αρδευόμενες εκτάσεις ξηρών καρπών βρίσκονται στα χωριά Λεμίθου, Καλοπαναγιώτης, Τρεις Ελιές και Κάμπος. Οι περισσότερες ξηρικές αμυγδαλιές βρίσκονται στα χωριά Γερακίες, Κάμπος, Καλοπαναγιώτης, Οίκος, Μουτουλλάς και Πεδουλάς.

Τα αμύγδαλα διακρίνονται σε απαλά και σκληρά, γλυκά και πικρά. Τα μαλακά αμύγδαλα ή αφρούγια όπως τα ονομάζουν, στη Μαραθάσα ήταν γνωστά ως 'κούκκαρα'. Τα αμύγδαλα καταναλώνονταν από μόνα τους αλλά χρησιμοποιούνταν και σε διάφορες παρασκευές όπως του *σουτζούκκου*, του παραδοσιακού γλυκού από τον μούστο του σταφυλιού. Κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας τα αμύγδαλα έπρεπε να περαστούν σε κλωστές και να κρεμαστούν ψηλά. Τις κλωστές αυτές τις βουτούσαν στον μούστο αρκετές φορές και τις άφηναν στον ήλιο να στεγνώσουν για μερικές ημέρες. Επίσης αλεσμένους ξηρούς καρπούς έβραζαν και πάνω από τον *ππαλουζέ*, για ενίσχυση της γευστικότητας και της θρεπτικότητάς του. Επίσης, τα αμύγδαλα τα κατανάλωναν και ενώ ήταν ακόμη πράσινα και ήταν γνωστά ως *αθάσια*.

Τα καρύδια ή *καρύθκια* τα χρησιμοποιούσαν και αυτά στην παρασκευή του σουτζούκκου εάν το επέλεγαν. Αρκετά δημοφιλής ήταν στα χωριά της Μαραθάσας και εξακολουθεί να είναι μέχρι και σήμερα η παρασκευή γλυκού του κουταλιού από τον νωπό καρπό της καρυδιάς. Για την παρασκευή του γλυκού, άφηναν τον πράσινο καρπό σε νερό να αποβάλει την πίκρα του και έπειτα το έβραζαν μέσα σε σιρόπι από ζάχαρη. Το γλυκό καρυδάκι είναι ένα από τα πιο δημοφιλή τραταρίσματα, δηλαδή τα κεράσματα που προσφέρουν οι μαραθεύτες στους φιλοξενούμενούς τους. Συχνά μέσα στο γλυκό καρυδάκι πρόσθεταν και μία αμυγδαλόψιχα (Σιαμμά, 2022).

Οι φουντουκιές είναι επίσης δέντρα τα οποία ευδοκίμουν στο Τρόδος καθώς χρειάζονται δροσερό κλίμα και υγρασία. Τον θρεπτικό καρπό των φουντουκιών στην περιοχή συνήθιζαν να τον συλλέγουν πρόωρα ενώ ο καρπός είναι ακόμη λευκός, ώστε να καταναλωθούν ως 'φρέσκα'.

Παλαιότερα συνηθιζόταν η καλλιέργεια των συκαμινιών γύρω από τα περιβόλια καθώς με τα φύλλα τους γινόταν η εκτροφή των μεταξοσκολήκων. Τα κουκούλια των μεταξοσκολήκων τα έπαιρναν και τα πουλούσαν στη Γεροσκήπου πριν από τον 20<sup>ο</sup> αιώνα όπου και άκμαζε η τέχνη της σηροτροφίας για παραγωγή μεταξωτής κλωστής. Παράλληλα κατανάλωναν τους 'βαβάτσινους' τον καρπό δηλαδή της συκαμινιάς, της συκομουριάς. Οι συκομουριές συνήθως φυτεύοντας στον περίγυρο των περιβολιών για να μη σκιάζουν τις υπόλοιπες καλλιέργειες (Αγαπίου, 2013, σ. 393).



#### 4. ΑΜΠΕΛΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΗΣ – ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΟΙΝΟΥ

Η Μεσογειακή τριάδα ‘οίνος-σίτος-έλαιον’ χαρακτηρίζει τη γαστρονομική ταυτότητα της Μαραθάσας στο πέρασμα των αιώνων, με το αμπέλι και τον οίνο να παίζουν πρωταγωνιστικό ρόλο (*Κυθραιώτου, 2013, σ. 7*). Οι βουνοπλαγιές της Μαραθάσας πριν από τα μέσα του 20<sup>ου</sup> αιώνα ήταν κατάφυτες με αμπέλια και η οικονομία της περιοχής στηριζόταν σε μεγάλο βαθμό στην αμπελοκαλλιέργεια. Ο Φλώριος Βουστρώνιος, ιστορικός του 16<sup>ου</sup> αιώνα, κατά την εξιστόριση των γεγονότων του 15<sup>ου</sup> αιώνα αναφέρει στο κείμενό του «αμπέλια στα Καλλιάνα και στις Μαραθάσες» και «εκατόν μέτρα κρασί από τις Μαραθάσες», φανερώνοντας ότι η αμπελοκαλλιέργεια και ο οίνος υπήρξαν συνυφασμένα με την ιστορία και τον πολιτισμό της περιοχής.

Τα σταφύλια και τα αμπελουργικά προϊόντα αποτελούσαν μέχρι και τα μέσα του 20<sup>ου</sup> αιώνα βασική πηγή εισοδήματος για τους κατοίκους της Μαραθάσας, ενώ με τα προϊόντα της άμπελου συμπλήρωναν τη διατροφή στα νοικοκυριά τους (*Αγαπίου, 2013, σ. 113*). Ο κύριος Παναγιώτης από τις Τρεις Ελιές θυμάται: «Δεν είχε οικογένεια που να μην ασχολείται με αμπέλια, όλοι είχαν. Μας έπαιρναν στο αμπέλι από δύο χρονών, μας έβαζαν μέσα στο *στρατούρι* του γαϊδουριού στο έδαφος, μας έδεναν πάνω στην *κουζούπα*, τον κορμό του αμπελιού, για να μην κυλάμε» (*Γιαννούκας, 2022*).

Τα αμπέλια τα καλλιεργούσαν στις απότομες και απόκρημνες πλαγιές των βουνών. Οι μεγαλύτερες εκτάσεις αμπελιών βρίσκονταν στα χωριά Γερακίες, Λεμίθου, Καμινάρια, Κάμπος, Μηλικούρι, Τρεις Ελιές και Καλοπαναγιώτης. Τα περισσότερα αμπέλια στη Μαραθάσα ήταν ξηρικά και όλα οινοποιησίμων ποικιλιών. Οι ποικιλίες που φυτεύονταν ήταν το άσπρο σταφύλι, το «ξυμιστέρι» και το μαύρο σταφύλι, το «μαραθεύτικο» που πήρε το όνομά του από την περιοχή. Σύμφωνα με μαρτυρίες των κατοίκων των χωριών, τα φυτά που χρησιμοποιούσαν στους αμπελώνες τους κατά την 19<sup>η</sup> αιώνα τα προμηθεύονταν από το Όμοδος, ενώ αργότερα εμπλούτισαν τις φυτείες τους και με άλλες ποικιλίες από διάφορες περιοχές της Κύπρου (*Κοκκινόφτας, 2009, σ. 28*).

Η αμπελοκαλλιέργεια στα ορεινά απαιτούσε δύσκολη και κοπιαστική εργασία, καθώς στα προβιομηχανικά χρόνια όλα γίνονταν με το χέρι: φύτεμα, σκάλισμα, κλάδεμα, τρύγος. Ο κύριος Παναγιώτης από τις Τρεις Ελιές αναφέρει «Τα σταφύλια μεταφέρονταν στα σπίτια και στα πατητήρια μέσα σε κοφίνια ή καλάθια, στην πλάτη ή με τα ζώα. Αφού τα έφερναν στο σπίτι τα έβαζαν στα πιθάκια. Μετά από 3-4 ημέρες που άρχιζαν να λιώνουν έμπαιναν μέσα και τα πατούσαν. Κάποιοι είχαν και ειδικό αλεστήρι που τα άλεθαν ή πατούστρα όπου έμπαιναν και τα πατούσαν. Μέσα στο πιθάκι άφηναν τα πατημένα σταφύλια για να γίνει η ζύμωση και κάθε πρωί και βράδυ με το ‘τριπόδι’, ένα ξύλο με τρεις αιχμές, τα σιλούσαν και τα ανακάτευαν. Όταν ήταν έτοιμα τα μετέφεραν στον αποστακτήρα είτε για να φτιάξουν κρασί είτε ζιβανία» (*Γιαννούκας, 2022*).

Με την ολοκλήρωση του τρύγου, τα σταφύλια μεταφέρονταν μέσα σε κοφίνια στα σπίτια των καλλιεργητών. Στις περισσότερες οικίες, μέσα στο *σώσπιτο*, δηλαδή την αποθήκη, υπήρχε το πατητήρι στο οποίο έλιωναν τα σταφύλια με γυμνά πόδια για να πάρουν τον μούστο. Με τον μούστο και τα *ζίβανα*, τις φλούδες των σταφυλιών, έφτιαχναν το κρασί και το ξύδι που ζυμώνονταν στα πιθάκια για μεγάλο χρονικό διάστημα. Με τα ζίβανα έφτιαχναν και τη ζιβανία, κάνοντας απόσταξη μέσα σε ειδικό καζάνι, το οποίο συνήθως επίσης διέθετε το κάθε σπίτι. Το κρασί και τη ζιβανία την αποθήκευαν σε γυάλινες *νταμιντζάνες* ή πήλινους *αλειφτούς κούζους* στο ίδιο σώσπιτο.

Η ζιβανία και το κρασί ήταν τα αγαπημένα ποτά των Κυπρίων της υπαίθρου, αλλά και σε όλο το νησί. Στην περιοχή της Μαραθάσας υπήρχε ιδιαίτερη παράδοση στην παρασκευή της ζιβανίας. Τοποθετούσαν τα ζίβανα, τα οποία έμεναν στον πυθμένα του πιθαριού για 15-20 ημέρες περισσότερες από του κρασιού, σε ειδικά καζάνια τα οποία έβραζαν στην φωτιά. Με τη θέρμανση δημιουργείτο ατμός που περνούσε από έναν στενόμακρο σωλήνα, τον λουλά. Ο λουλάς περνούσε

μέσα από ένα πιθάρι με κρύο νερό με αποτέλεσμα ο ατμός να υγροποιηθεί και έτσι να βγει η ζιβανία. Η ζιβανία εκτός από ένα τονωτικό ποτό για τις κρύες μέρες, είχε και άλλες χρήσεις. Χρησιμοποιείται για θεραπευτικούς σκοπούς, όπως εντριβές, κρυσολογήματα, απολύμανση πληγών, λιποθυμίες, πονόδοντο κ.ά. Η κυρία Γιωργούλλα θυμάται για την παραγωγή ζιβανίας στο χωριό: «Εγώ έφτασα που έπαιρναν ένα αυτοκίνητο ζιβανία στη ΛΟΕΛ στη Λεμεσό, 6000 κιλά την εβδομάδα, από τον Οκτώβρη μέχρι τον Μάιο, τόση παραγωγή υπήρχε» (Γιωργούλλα, 2022).

Την πώληση των κρασιών και της ζιβανίας στις πόλεις την αναλάμβαναν οι κρασοπούληδες, ένα επάγγελμα που ασκούσαν κάτοικοι της Μαραθάσας για πολλούς αιώνες. Αγόραζαν το κρασί από τους κατοίκους των χωριών, γλυκύ, μέτριο ή στερκό και το μετέφεραν στα σημεία πώλησης μέσα σε δερμάτινα ασκιά ειδικά επεξεργασμένα, αρχικά με υποζύγια και αργότερα με αμάξια.

Τα αμπέλια, εκτός από κρασί και ζιβανία, πρόσφεραν και πολλά άλλα προϊόντα τα οποία αποτελούσαν βασικό στοιχείο της διατροφής των κατοίκων της Μαραθάσας. Από τον χυμό του σταφυλιού, τον μούστο, έφτιαχναν τον *ππαλουζέ* (μουσταλευριά), τα *κιοφτέρια* και τον *σουτζιούκο*. Για την παρασκευή τους χρησιμοποιούσαν μούστο και ασπρόχωμα. Από τον μούστο έφτιαχναν επίσης το *έψημα*, το οποίο χρησιμοποιούσαν και ως γλυκαντικό σε διάφορες παρασκευές. Αποξηραίνοντας τις ρόγες του σταφυλιού έφτιαχναν σταφίδα, την οποία αποθήκευαν και αυτή μαζί με όλες τις παρασκευές του μούστου για κατανάλωση όλο τον χρόνο.

Σήμερα η κατάσταση στη Μαραθάσα είναι πολύ διαφορετική σε σχέση με την αμπελουργία, καθώς οι περισσότερες εκτάσεις αμπελιών έχουν εκριζωθεί. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια φαίνεται να υπάρχει αναζωογόνηση του ενδιαφέροντος για το είδος αυτό της καλλιέργειας, αλλά και για την οινοποιία.

## 5. ΒΟΤΑΝΑ, ΑΥΤΟΦΥΗ ΕΙΔΗ (ΒΟΤΑΝΑ, ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ)

Η οροσειρά του Τροόδους και κατ' επέκταση η περιοχή της Μαραθάσας θεωρείται ένας από τους πιο σημαντικούς βιότοπους της Ευρώπης με εκατό περίπου ενδημικά φυτά να κατακλύζουν τις βουνοπλαγιές και τις όχθες των ποταμών. Στα βότανα, τα αυτοφυή φυτά του Τροόδους, αναφέρεται ο αρχαίος συγγραφέας Αριστοτέλης στο έργο του 'Φυσικά' γράφοντας τα εξής: «...Βρέθηκε ότι στο νησί της Κύπρου υπάρχει ένα μεγάλο και ψηλό βουνό, ψηλότερο από όλα τα άλλα, που ονομάζεται Τρόγοδος, και εκεί βρίσκονται πολλά και διάφορα είδη βοτάνων που είναι χρήσιμα στην τέχνη της ιατρικής, και εάν επιχειρήσω να αναφέρω κάτι για το καθένα χωριστά, δεν θα με αρκέσει ο χρόνος...» (*Polignosi, 2022*). Σύμφωνα και με τα λεγόμενα του Αριστοτέλη, τα βότανα ήταν φυτά με φαρμακευτικές ιδιότητες. Εκτός από την ιατρική χρησιμοποιούνταν επίσης στη μαγειρική ως καρυκεύματα, αλλά και για την παρασκευή ροφημάτων. Επιπλέον, πολλά από τα βότανα χρησιμοποιούνταν και εξακολουθούν να χρησιμοποιούνται μέχρι και σήμερα ως καλλυντικά, εξαιτίας των ευεργετικών τους ιδιοτήτων.

Οι Μαραθεύτες, εκτός από τη γη που καλλιεργούσαν, αξιοποιούσαν το δάσος και τα ποτάμια για να συμπληρώσουν το διατροφολόγιό τους. Ο κύριος Παναγιώτης από τις Τρεις Ελιές αναφέρει χαρακτηριστικά: «Η παραγγελιά που είχαμε ήταν ότι τρώει ο λαός (=λαγός) και δεν πεθαίνει μπορούμε να το τρώμε, καθώς είναι ένα ζώο πολύ ευαίσθητο στην τροφή του» (*Γιαννούκας, 2022*). Από τις πλαγιές των βουνών και τις όχθες των ποταμών συνήθιζαν να συλλέγουν βότανα, αγριόχορτα και μανιτάρια.

Ένα από τα πιο διαδεδομένα βότανα της Μαραθάσας, όπως φανερώνει και το όνομα της περιοχής, ήταν ο μάραθος, γνωστός και ως φινόκιο. Ο μάραθος είναι ένα πολύ αρωματικό φυτό το οποίο χρησιμοποιείται στη μαγειρική, αλλά είναι γνωστό και για τις θεραπευτικές του ιδιότητες κυρίως όσον αφορά το εντερικό σύστημα. Στην περιοχή της Μαραθάσας χρησιμοποιούσαν τον μάραθο για να αρωματίσουν γιαχνιστά φαγητά, όπως τα κουκιά και τις πατάτες (*Κυθραιώτου, 2013, σ. 8*). Σήμερα η χρήση του δεν είναι τόσο διαδεδομένη στην περιοχή.

Άλλα βότανα της περιοχής της Μαραθάσας που χρησιμοποιούνταν στη μαγειρική ήταν η ρίγανη και η δάφνη. Με τη ρίγανη συνήθιζαν να αρωματίζουν το αλατισμένο αιγινό κρέας, την *τσαμαρέλλα* και το *απόχτιν*, ενώ τη δάφνη τη χρησιμοποιούσαν στο δημοφιλές εορταστικό πιάτο της περιοχής με κρέας και πατάτες, τον *καουρμά*. Από το δάσος συνέλεγαν επίσης το ρούδι, ένα αυτοφυές φυτό γνωστό και ως σουμάκι. Το ρούδι το χρησιμοποιούσαν ως καρύκευμα στη μαγειρική και ήταν γνωστό και για τις φαρμακευτικές του ιδιότητες (*Πιρής, 2022*). Το χρησιμοποιούσαν, επίσης, ως φυσική βαφή, αλλά και στη βυρσοδεψία που άκμαζε στην περιοχή (*Αγαπίου, 2013, σ. 127*).

Άλλα βότανα του δάσους που χρησιμοποιούσαν ήταν η *σπατζιά*, δηλαδή φασκομηλιά, και ο ζαμπούκος, τα οποία μάζευαν από το βουνό και με αυτά έφτιαχναν τσάι (*Ιωαννίδης, 2022*). Τσάι έφτιαχναν και με το θυμάρι. Κοινή ήταν ακόμη η χρήση του δυόσμου και του βασιλικού, τα οποία φύτευαν συνήθως στα περιβόλια τους και τα χρησιμοποιούσαν για τις καθημερινές ανάγκες του νοικοκυριού τους.

Από τα πιο συνηθισμένα αγριόχορτα της περιοχής ήταν οι *γλίντοι*, η λατζιά, η αντρουκλιά (αγριοκουμαριά), η τριμιθιά, το καππάρι, η στερατζιά, η ξισταρκά, ο σχίνος, η μαζιά, η σπαλαθκιά, η ρουθκιά, ο κόνιζος, οι παπαρούνες και τα φτερίτζια (*Αγαπίου, 2013, σσ. 16-18*). Τα μάζευαν και τα χρησιμοποιούσαν ως συμπληρωματικά στα πιάτα τους, για τσάι ή για καρυκεύματα. Για παράδειγμα τους γλίντους τους χρησιμοποιούσαν ως συμπληρωματικό χόρτο στα κουκιά, ενώ τους κατανάλωναν επίσης και τηγανιτούς με τα αυγά (*Ιωαννίδης, 2022*). Τις μύτες της τριμιθιάς και την κάπαρη τις έκαναν ξιδάτες, τις συντηρούσαν δηλαδή μέσα στο ξίδι. Ο κύριος Χριστόφορος από τις Τρεις Ελιές θυμάται ένα φυτό με το όνομα *βιζινίες*, το οποίο έκοβαν και ρουφούσαν τους χυμούς που είχε μέσα στο άνθος του: «Οι βιζινίες βλαστούσαν στο βουνό κάτω από τους θάμνους. Είχαν μπουμπούκια και το κάθε ένα από αυτά είχε μέσα ένα είδος γευστικής κρέμας και έτσι τα πατούσαμε και τα τρώγαμε, ήταν γλυκά» (*Ιωαννίδης, 2022*). Από τα βουνά μάζευαν και έτρωγαν επίσης *καυκαρούες*, μικρές και εύγεστες αγριοαγκινάρες, ενώ επίσης έκοβαν και έτρωγαν την *μούττιν*, δηλαδή τη μύτη των βάτων και βαβάτσινους, δηλαδή άγρια μούρα (*Γιαννούκας, 2022*).

Τα δάση της Μαραθάσας ήταν και εξακολουθούν να είναι διάσπαρτα με μανιτάρια από το φθινόπωρο μέχρι και το τέλος του χειμώνα. Τα είδη που συνήθιζαν να συλλέγουν στην περιοχή είναι τα άσπρα και τα κόκκινα μανιτάρια. Τα άσπρα μανιτάρια ήταν γνωστά ως τα μανιτάρια του πεύκου και συνήθως τα έκαναν ξιδάτα, δηλαδή τα συντηρούσαν μέσα στο ξίδι για να τα καταναλώσουν αργότερα. Τα κόκκινα μανιτάρια, που είναι διαδεδομένα μέχρι και σήμερα, τα μαγείρευαν στα κάρβουνα, στην κατσαρόλα με κρεμμύδια ή και κρασί, αλλά και ως γέμιση στις πίτες. Υπήρχαν και κάποια λιγότερο διαδεδομένα είδη τα οποία αναζητούσαν και συνέλεγαν, όπως τα σκολίνια, τα κουκούθκια που είναι γνωστά και ως μορχέλλες και τους *πουρούθκια*, ένα σφουγγαροειδές μανιτάρι, το οποίο ξεφλούδιζαν και έτρωγαν το εσωτερικό του (*Κυθραιώτου, 2013, σ. 43*).

## 6. ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ – ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Κατά τους προηγούμενους αιώνες η κτηνοτροφία στα χωριά της Μαραθάσας γινόταν σε οικιακή βάση ώστε να εξυπηρετούνται οι ανάγκες του νοικοκυριού. Σε κάθε νοικοκυριό έθρεφαν μερικές αίγες, λίγα κοτόπουλα και έναν χοίρο. Από τις αίγες έπαιρναν το γάλα, από το οποίο παρασκεύαζαν διάφορα τυροκομικά προϊόντα και αξιοποιούσαν το κρέας τους όταν αυτές ήταν πια γέριες και δεν μπορούσαν να παράξουν άλλο γάλα. Από τα κοτόπουλα έπαιρναν τα αυγά και ίσως να έσφαζαν και να κατανάλωναν κάποιο από αυτά για το κυριακάτικο τραπέζι ή για μία ειδική περίπτωση. Τον χοίρο τον τάζιζαν καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου και τον έσφαζαν όταν πλησίαζαν οι γιορτές των Χριστουγέννων χωρίς να αφήνουν αναξιοποίητο κανένα μέρος του ζώου.

Μία νομοθεσία για την προστασία των δασών από την εκτεταμένη βοσκή κατά την περίοδο της Αγγλοκρατίας (1878-1960) είχε ως αποτέλεσμα σε κάθε νοικοκυριό να υπάρχει περιορισμός στον αριθμό των κασικών που επιτρεπόταν να αναθρέψει. Από το αιγινό γάλα έφτιαχναν χαλλούμι, αναρή, ξινόγαλα και τραχανά με τα οποία συμπλήρωναν την καθημερινή τους διατροφή. Η κατανάλωση σκέτου γάλακτος δεν συνηθιζόταν, ούτε για τα παιδιά, καθώς όλο το απόθεμα γάλακτος έπρεπε να αξιοποιηθεί για την παρασκευή τροφής και την εξασφάλιση της σίτισης της οικογένειας για όλο τον χρόνο (Γιαννούκας, 2022).

Το κυπριακό χαλλούμι, ένα τοπικό έδεσμα με μακρά ιστορία, είχε πρωταγωνιστικό ρόλο στη διατροφή της Μαραθάσας, με την τέχνη της παρασκευής του να περνά από γενιά σε γενιά. Εξαιτίας της μικρής ποσότητας γάλακτος που μπορούσε να πάρει το κάθε νοικοκυριό 'γαλεύοντας', αρμέγοντας δηλαδή τις λιγοστές κασικές του, για την παραγωγή του χαλλουμιού έπρεπε να ενωθούν περισσότερα από ένα νοικοκυριά μαζί. Έτσι οι γειτόνισσες συνεργάζονταν και έδιναν κάθε φορά σε μία το γάλα που συγκέντρωναν από τα ζώα τους, σε εκείνη που είχε σειρά. Κάθε γυναίκα «έπικιαννε νομήν», δηλαδή τη σειρά της, και με τον τρόπο αυτό σε διάστημα ενός ή δύο μηνών όλες οι οικογένειες εξασφάλιζαν τα χαλλούμια τους. Αφού έπαιρναν το γάλα από τις αίγες, έριχναν μέσα την πυθκιά την οποία έπαιρναν από το στομάχι του ζώου που είχε ρόλο μαγιάς. Το έβραζαν για να πήξει και το έβαζαν μέσα σε ένα ειδικό δοχείο, το *ταλάρι*, και στο τέλος το έβραζαν ξανά μέχρι να ανέβουν τα χαλούμια στην επιφάνεια. Το ταλάρι ήταν φτιαγμένο από *σκληρίτζια* τα οποία έβρισκαν σε ελώδεις περιοχές και το έπλεκαν όπως τα καλάμια (Ιωαννίδης, 2022).

Μετά τη διαδικασία παρασκευής του χαλουμιού, από τα υπολείμματα του πηχτού γάλακτος έφτιαχναν την αναρή, ένα είδος λευκού μαλακού τυριού όμοιου της μυζήθρας. Συνήθως κρατούσαν μικρές ποσότητες φρέσκιας αναρής για κατανάλωση και χρήση σε διάφορες παρασκευές και την υπόλοιπη την αλάτιζαν και την έβαζαν στον ήλιο να αποξηραθεί μέσα στο ταλάρι. Με την αποξηραμένη αναρή συνόδευαν συνήθως τα ζυμαρικά τους. Η αποξήρανση γινόταν πολλές φορές σε ειδική *ερμαρόλλα* με τέλι ώστε να προστατεύεται η τροφή από τα διάφορα έντομα και ζώδια .

Όταν λιγότευε το γάλα της κασίκας γύρω στον Σεπτέμβρη έφτιαχναν με αυτό το ξινόγαλο. Το ξινόγαλο έπειτα το χρησιμοποιούσαν για να φτιάξουν τον τραχανά, μία θρεπτική σούπα για τις κρύες μέρες του χειμώνα. Για τον χειμώνα οι άνθρωποι έπρεπε να προνοήσουν ώστε να έχουν αρκετή τροφή, καθώς τα χρήματα ήταν λιγοστά. Για την παρασκευή του ξινόγαλου έπρεπε να προμηθευτούν μία καινούρια *κούζα*, ένα καινούριο δηλαδή πήλινο δοχείο, ώστε να γίνεται εξάτμιση. Το δοχείο αυτό το προμηθεύονταν από το διπλανό χωριό Άγιος Δημήτριος, το οποίο φημιζόταν για την παρασκευή πήλινων δοχείων. Το δοχείο αυτό το τοποθετούσαν σε σκιερό μέρος στο σώσπιτο, την αποθήκη του σπιτιού. Κάθε μέρα συμπλήρωναν στο δοχείο ένα λίτρο γάλα ή όσο είχαν διαθέσιμο και το άφηναν να ζυμωθεί. Το ανακάτευαν μία φορά και το άφηναν κλειστό με ένα κομμάτι ύφασμα για 7-10 μέρες. Στην

πορεία το γάλα άρχιζε να ξινίζει. Παλαιότερα οι Μαραθεύτες καλλιεργούσαν σιτάρι το οποίο άλεθαν στο σιερομύλι, δηλαδή τον χειρόμυλο, ενώ αργότερα το σιτάρι το αγόραζαν. Αφού αναμείγνυαν το αλεσμένο σιτάρι με το ξινόγαλα, το έκοβαν σε κομμάτια, το αποξηραιναιαν στον ήλιο και τον χειμώνα έφτιαχναν την σουύπα μουλιάζοντας και βράζοντας τα κομμάτια του τραχανά μέσα σε νερό (Ριρής, 2022).

Εκτός από την τέχνη της τυροκομίας, στην περιοχή της Μαραθάσας αναπτύχθηκε η τέχνη της αλλαντοποιίας. Εξαιτίας του κρύου καιρού, της απομόνωσης και των περιορισμένων οικονομικών πόρων οι κάτοικοι των ορεινών περιοχών κλήθηκαν να εξασκήσουν διάφορες τεχνικές συντήρησης του κρέατος και έτσι έφτιαχναν παστά και αλλαντικά (Αγαπίου, 2013, σ. 131). Ως αποτέλεσμα τα αλλαντικά έγιναν μέρος της γαστρονομικής ταυτότητας της Μαραθάσας και απολαμβάνονται ακόμα και σήμερα ως μεζές με ένα ποτήρι κρασί ή ζιβανία.

Στην περιοχή αναπτύχθηκε ένας ιδιαίτερος τρόπος παρασκευής των αλλαντικών με τη χρήση αρωματικών βοτάνων, όπως για παράδειγμα της ρίγανης που αφθονεί στα γύρω δάση (Κυθραιώτου, 2013, σ. 12). Αρχικά οι Μαραθεύτες συντηρούσαν το αιγινό κρέας με αλάτι. Όταν οι αίγες έφταναν σε κάποια ηλικία και δεν πρόσφεραν άλλο το γάλα τους, χρησιμοποιούσαν το κρέας τους για να φτιάξουν το *απόχτιν* και την *τσαμαρέλλα*. Για το απόχτιν χρησιμοποιούσαν ολόκληρο ζώο με τα κόκκαλα, ενώ για την τσαμαρέλλα χρησιμοποιούσαν ολόκληρο το ζώο χωρίς τα κόκκαλα. Και στα δύο είδη το κρέας πασπαλιζόταν με πάρα πολύ αλάτι ώστε να διατηρηθεί και τη ρίγανη για να αρωματιστεί (Κυθραιώτου, 2013, σσ. 41, 47).

Την τέχνη των καπνιστών κρεάτων την έμαθαν αργότερα κατά την περίοδο της Αγγλοκρατίας, οπότε και αναπτύχθηκαν στην περιοχή κάποιες βιοτεχνίες που εξειδικεύονταν στην παρασκευή αλλαντικών αυτού του τύπου. Από τα τέλη του 19<sup>ου</sup> αιώνα μέχρι το 1960 η αλλαντοποιία υπήρξε μία από τις πιο κερδοφόρες βιοτεχνίες για τα κεφαλοχώρια της Μαραθάσας, αξιοποιώντας το ψυχρό κλίμα της περιοχής για τη σφαγή ζώων, την εμπορία νωπών και συντηρημένων κρεάτων και την επεξεργασία δερμάτων. Μεγάλες ποσότητες κρέατος αλατίζονταν, και απλώνονταν στις χωμάτινες στέγες των σπιτιών πάνω σε κλαδιά ή κληματόβεργες, όπου ξηραίνονταν στον ήλιο. Τα αλλαντικά που έφτιαχναν τα έπαιρναν στις πόλεις όπου τα πωλούσαν κυρίως στα πανηγύρια (Αγαπίου, 2013, σ. 131).

Στα πιο πολλά νοικοκυριά των χωριών ο οικόσιτος χοίρος θρεφόταν μέχρι και τον Δεκέμβριο, όπου λίγο πριν από τα Χριστούγεννα γινόταν η σφαγή του ζώου. Οι φτωχότεροι πουλούσαν τον μισό χοίρο, σε αγοραστές από τον Πεδουλά για να πάρουν χρήματα. εξασφαλίζοντας έτσι το κρέας για το γιορτινό τραπέζι. Κάθε χωριό είχε τους ειδικούς για τη σφαγή του χοίρου και τους ειδικούς για τον τεμαχισμό του. όλα τα μέρη του ζώου για να φτιάξουν διαφορετικά είδη αλλαντικών, τα οποία αποθήκευαν και κατανάλωναν για έναν ολόκληρο χρόνο. Ο χοίρος ζύγιζε περίπου 100 με 150 κιλά και η επεξεργασία του έπαιρνε συνήθως 3-4 ημέρες. Πήγαιναν και έφερναν θάμνους και τοποθετούσαν πάνω το κρέας για να αερίζεται καθώς δεν υπήρχαν ψυγεία και έτσι ξεκινούσε το κάθε σπίτι να επεξεργαστεί τον δικό του χοίρο με αλάτι και κρασί (Ιωαννίδης, 2022).

Με το φιλέτο και το μπούτι του χοίρου έφτιαχναν χοιρομέρια και λούντζες, και με το έντερο του ζώου έφτιαχναν λουκάνικα. Με το λίπος έφτιαχναν το λαρδί, το οποίο χρησιμοποιούσαν και ως άλειμμα στο ψωμί. Για τη διατήρηση των αλλαντικών για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα χρησιμοποιούσαν τη μέθοδο των κουμνιαστών. Έκοβαν τα λουκάνικα, τις λούντζες και τα παιδάκια, τα τηγάνιζαν με το λίπος του χοίρου και τα άδειαζαν μαζί με το λίπος σε *αλειφτά* δοχεία, τις *κούμνες*, για να διατηρηθούν. Η αποξήρανση των αλλαντικών γινόταν στον κεντρικό χώρο των αγροτικών σπιτιών, στο *δίχωρο* όπου όλο τον χειμώνα έκαιγε η *τσιμινιά*, δηλαδή το τζάκι (Αγαπίου, 2013, σ. 64).

## 7. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Η διατροφική ταυτότητα της Μαραθάσας στηρίζεται στο μεσογειακό πρότυπο όπου συχνότερη είναι η κατανάλωση σιτηρών, λαχανικών, οσπρίων και φρούτων και σπανιότερη η κατανάλωση κρέατος και γαλακτοκομικών. Το παραδοσιακό διατροφολόγιο της Μαραθάσας περιλαμβάνει καθημερινά και εορταστικά πιάτα, ενώ ιδιαίτερα δημοφιλή είναι τα *γλυτζιστικά*, δηλαδή οι γλυκές παρασκευές για τις οποίες φημίζεται η περιοχή. Κάποιες συνταγές της Μαραθάσας τις οποίες θα χαρακτηρίσαμε σήμερα ως παραδοσιακές είναι τα εορταστικά πιάτα *καουρμάς* και χοιρινό με παντζάρια, πιάτα της καθημερινότητας όπως τα γιαχνιστά, οι πίτες, και γλυκές παρασκευές με *έψημα* όπως ο *καϊκανάς*, οι *πίσιες*, τα *ρετέλια*, τα *τερτζελλούθκια* και τα *σουππούθκια*.

Τα εορταστικά πιάτα καουρμάς και χοιρινό με παντζάρια έχουν ως βάση το κρέας, το οποίο οι Μαραθύτες κατανάλωναν σε ειδικές περιστάσεις ή τις Κυριακές εάν το επέτρεπε η οικονομική κατάσταση του νοικοκυριού. Ο καουρμάς φτιάχνεται είτε με χοιρινό είτε με ρίφι, δηλαδή μικρό κατσίκι, συνοδεύεται με πατάτες και αρωματίζεται με κρεμμύδι, κρασί, πάστα ντομάτας και δάφνη. Αφού σωταριστούν όλα τα υλικά μαζί, αφήνονται να ψηθούν για μία περίπου ώρα. Ο καουρμάς σερβίρεται με πατάτες. Το χοιρινό με παντζάρι ήταν ένα πιάτο που σέρβιραν κυρίως στους γάμους και το έφτιαχναν με διάφορες παραλλαγές, συνήθως προσθέτοντας μόνο λεμόνι και πιπέρι (*Σιαμμά, 2022*). Ως συνοδευτικό στα πιάτα χρησιμοποιούσαν τις πατάτες ή το πουργούρι, καθώς το ρίζι έφτασε στην περιοχή αργότερα, με την άφιξη των Άγγλων στο νησί (*Ιωαννίδης, 2022*).

Στην καθημερινή τους διατροφή συνήθιζαν στην περιοχή της Μαραθάσας να παρασκευάζουν γιαχνιστά λαχανικά ή όσπρια. Για να φτιάξουν το γιαχνιστό χρησιμοποιούσαν πάστα ντομάτας την οποία έφτιαχναν από πολύ ώριμες ντομάτες που φύτευαν στα περιβόλια τους και χοντρό αλάτι, και την αποθήκευαν. Έβαζαν τις ντομάτες σε κάλτσες ώστε να τρέξει το ζουμί και τη διατηρούσαν σε γυάλινα ή πήλινα δοχεία ώστε να έχουν σάλτσα για τα γιαχνιστά τους μήνες που δεν μπορούσαν να παράξουν φρέσκιες ντομάτες (*Γιαννούκας, 2022*).

Συνηθισμένα γιαχνιστά πιάτα ήταν τα κουκιά και οι πατάτες τα οποία σε κάποια μέρη της Μαραθάσας τα αρωμάτιζαν με μάραθο. Ο κύριος Παναγιώτης από τις Τρεις Ελιές θυμάται: «Τρώγαμε ως επι το πλείστο με το κουτάλι. Η μάνα μου έπαιρνε την πήλινη κούπα και έπαιρνε τη μαγείρισσα με τα κουκιά και την έγερνε μέσα...ήμασταν έξι αδέρφια...μας έδινε από ένα κουτάλι...μας έγερνε από πάνω και ένα δοχείο με λάδι που όμως δεν έτρεχε. Σκέφτομαι ότι πολλές φορές θα κοιμόταν νηστική για να φάμε εμείς γιατί ποτέ δεν καθόταν μαζί μας και πότε δεν έμενε τίποτα στην κατσαρόλα...Βιαζόμασταν, τρώγαμε γρήγορα μήπως καταφέρουμε να φάμε καμία μπουκιά περισσότερο...» (*Γιαννούκας, 2022*).

Παραδοσιακές πίτες της περιοχής είναι οι μαραθεύτικες κολοκοτές, δηλαδή κολοκυθόπιτες τις οποίες έφτιαχναν αλμυρές με κολοκύθα, πλιγούρι και δυόσμο, συνήθως τις περιόδους των νηστειών. Την ίδια περίοδο έφτιαχναν τις ελιόπιτες, γνωστές ως πούλλες, οι οποίες ήταν ψωμί αρωματισμένο με ελιές. Τις ονόμαζαν πούλλες γιατί ήταν μικρότερες σε μέγεθος σε σχέση με το μέγεθος των ψωμιών (*Ιωαννίδης, 2022*). Επίσης έφτιαχναν τηγανιτές πίτες, τις *πισίες*, τις οποίες συνόδευαν με έψημα.

Ένα από τα πιο δημοφιλή γλυκά πιάτα της Μαραθάσας είναι ο *καϊκανάς*. Ο καϊκανάς είναι ένα είδος πλούσιας τηγανίτας ή ομελέτας που περιέχει αυγά, γάλα και αλεύρι και συναντάται σε διάφορες περιοχές του Τρόδου. Συναντάται επίσης και στην παραδοσιακή κουζίνα του Πόντου, Ο καϊκανάς με έψημα αποτελεί μια από τις ιδιαιτερότητες της περιοχής Μαραθάσας και τον έτρωγαν όχι μόνο ως γλυκό αλλά ως θερμαντικό και θρεπτικό πλήρες γεύμα, συνήθως τον χειμώνα. Για την παρασκευή



του καΐκανά έριχναν τη ζύμη με αλεύρι και νερό σε μακρόστενα κομμάτια μέσα στο λάδι και έπειτα τα πασπάλιζαν με έψημα (*Κυθραιώτου, 2013, σ. 51*).

Γλυκές παρασκευές με φρούτα στην περιοχή της Μαραθάσας ήταν τα γλυκά του κουταλιού με πιο δημοφιλές το γλυκό κεράσι. Γλυκά έφτιαχναν επίσης με το καρύδι, το μήλο, το κυδώνι και με ό,τι φρούτα είχαν στη διάθεσή τους. Για να φτιάξουν τα γλυκά του κουταλιού, έβραζαν τα φρούτα μέσα σε σιρόπι από ζάχαρη. Τα γλυκά του κουταλιού ήταν ένας τρόπος διατήρησης των φρούτων για τις εποχές που δεν θα ήταν διαθέσιμα, αλλά και ένας τρόπος για να αξιοποιηθούν όλοι οι καρποί και να μην πεταχτούν. Στην πορεία του χρόνου το γλυκό του κουταλιού έγινε ένα παραδοσιακό τρατάρισμα για τους επισκέπτες σε όλα τα σπίτια της Μαραθάσας και εξακολουθεί να είναι μέχρι και σήμερα. Δημοφιλής επίσης ήταν η παρασκευή μαρμελάδων με όλα τα διαθέσιμα φρούτα.

Πρόδρομος των γλυκών του κουταλιού θεωρούνται τα ρετσέλια. Για να φτιάξουν τα ρετσέλια έβραζαν σε μούστο στεγνά κομμάτια μήλου ή κυδωνιού μέχρι να δέσει καλά ο μούστος και να γίνει όπως το έψημα. Μία άλλη γλυκιά παρασκευή ήταν τα *τερτζελλούθκια*, κουλουράκια τα οποία σχημάτιζαν από κορδόνια ζυμαριού και τα έβραζαν μέσα σε σιρόπι από έψημα. Τα σέρβιραν ζεστά με τριμμένα καρύδια ή αμύγδαλα (*Κυθραιώτου, 2013, σ. 65*). Το έψημα το χρησιμοποιούσαν και για να φτιάξουν τα *σουππούθλια*. Τα σουππούθκια τα έφτιαχναν από μπαγιάτικο ψωμί το οποίο δεν έπρεπε να πετάξουν και έτσι το έκοβαν σε μικρούς κύβους, το τηγάνιζαν με ελαιόλαδο και έπειτα το περιέχουν με έψημα δημιουργώντας ένα γρήγορο *γλυτζιστικό* για την οικογένεια (*Κυθραιώτου, 2013, σ. 71*).

## 8. ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΕΣ

Τα χωριά της Μαραθάσας εξακολουθούν να διατηρούν μέχρι σήμερα τον κυπριακό αυθεντικό ορεινό χαρακτήρα τους, περιτριγυρισμένα από τοπία απaráμιλλης ομορφιάς. Ένας από τους παράγοντες που έπληξαν τα χωριά τις τελευταίες δεκαετίες είναι η αστυφιλία, όπου πολλοί κάτοικοι τα εγκατέλειψαν για τις πόλεις, κυρίως για λόγους εξεύρεσης εργασίας. Στο πλαίσιο της ώθησης της ανάπτυξης και της βιωσιμότητας των περιοχών αυτών και της επανακατοίκησής του από νέους ανθρώπους, προωθείται στην περιοχή η ανάπτυξη των βιολογικών καλλιεργειών (*Ιωαννίδης, 2022*).

Η βιολογική καλλιέργεια και η βιολογική διατροφή γίνονται όλο και πιο δημοφιλή τα τελευταία χρόνια σε όλο τον κόσμο. Το σύστημα αυτό της αειφόρου διαχείρισης παραγωγής τροφίμων και γεωργικών προϊόντων σέβεται τους φυσικούς κύκλους ζωής, μειώνει τις ανθρώπινες επιπτώσεις στο περιβάλλον και λειτουργεί όσο το δυνατόν πιο φυσικά ακολουθώντας συγκεκριμένους στόχους και αρχές, όπως έχουν οριστεί στο ευρωπαϊκό νομικό πλαίσιο. Βιολογική θεωρείται η καλλιέργεια χωρίς προσθήκη χημικών λιπασμάτων, εντομοκτόνων και ζιζανιοκτόνων για βελτίωση της παραγωγής. Σε αντίθεση με την συμβατική καλλιέργεια, η βιοκαλλιέργεια δίνει στο έδαφος ζωή και γεύση στην παραγωγή. Σαν λίπασμα χρησιμοποιούνται μόνο φυτικά υπολείμματα και ζωική κοπριά. Οι σωστές αποστάσεις των φυτών και κάποια ωφέλιμα έντομα χρησιμοποιούνται για την καταπολέμηση των βλαβερών εντόμων (*Κανόνες Φυτικής Παραγωγής - Βιολογική Γεωργία*).

Οι πιστοποιημένες βιολογικές καλλιέργειες στην περιοχή της Μαραθάσας, βρίσκονται κυρίως στο χωριό Τρεις Ελιές. Το 2011 γεννήθηκε η ιδέα να παραχωρηθούν σε νέους και νέες κάποιες εγκαταλελειμμένες εκτάσεις γης στο χωριό και τη γύρω περιοχή και να μετατραπούν σταδιακά σε βιολογικές. Το εγχείρημα ήταν επιτυχές και αρκετοί νέοι έδειξαν ενδιαφέρον να μετοικήσουν στο

ορεινό χωριό και να δραστηριοποιηθούν σε αυτόν τον τομέα. Οι δυσκολίες που αντιμετώπισαν ήταν πολλές, κυρίως λόγω της μη στήριξης από την πολιτεία, αλλά και εξαιτίας του πολυτεμαχισμού, δηλαδή της ιδιοκτησίας των εκτάσεων από πολλά άτομα (*Ιωαννίδης, 2022*). Το χωριό πήρε επίσης τον τίτλο του Οικολογικού Χωριού – Eco Village σε μία προσπάθεια στήριξης και ενίσχυσης του εγχειρήματος αυτού. Τρέχουσες δραστηριότητες του Ecovillage Τριών Ελιών περιλαμβάνουν την αποκατάσταση των χωραφιών και περιβολιών, βιολογική καλλιέργεια που βασίζεται στις αρχές της προκαλλιέργειας παράλληλα με τη διοργάνωση εκπαιδευτικών προγραμμάτων και δράσεων. Το όραμά του Ecovillage είναι η δημιουργία μιας αυτοσυντηρούμενης κοινότητας, ένα μέρος όπου καθημερινή ζωή γίνεται δημιουργικά, ειρηνικά και με ελάχιστες επιπτώσεις στο περιβάλλον.

Οι βιολογικές καλλιέργειες στο χωριό είναι κερασιές, ελιές, αμπέλια, αμυγδαλιές, αρωματικά φυτά και διάφορα κηπευτικά είδη. Η παραγωγή βιολογικών προϊόντων είναι μικρή, αλλά δίνει μεγάλες προοπτικές για το μέλλον των Τριών Ελιών, αλλά και της Μαραθάσας γενικότερα. Στο χωριό υπάρχουν επίσης μικροί σταθμοί μεταποίησης των προϊόντων βιοκαλλιέργειας για την παρασκευή καλλυντικών, φυσικών βαφών, ζιβανίας, μαρμελάδων και γλυκών (*Νταούλης & Κωνσταντίνου, 2022*).



## 9. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Hubbard, E. (2013). Treis Elies, a journey in spring. Nicosia.
- Polignosi. (2022, Αύγουστος 11). Ανάκτηση από Τρόδος Οροσειρά: <http://www.polignosi.com/cgi-bin/hweb?-A=10473&-V=limmata>
- Αγαπίου, Π. (2013). Πεδουλάς, το κεφαλοχώρι της Μαραθάσας. Λευκωσία : Theopress.
- Γεωργιάδης, Ν. (Σκηνοθέτης). (1984). Η Μαραθάσα από πολιτιστική σκοπιά [Ταινία].
- Γιαννούκας, Π. (2022, Ιούνιος 2019). Γαστρονομικές συνήθειες στην Μαραθάσα - προφορική μαρτυρία. (Ν. Χαραλάμπους, Ερευνήτρια)
- Ιωαννίδης, Χ. (2022, Ιούνιος). Γαστρονομικές συνήθειες στη Μαραθάσα - προφορική μαρτυρία. (Ν. Χαραλάμπους, Ερευνήτρια)
- Κοκκινόφτας, Κ. (1995). Χωριά και Μοναστήρια της Νότιας Μαραθάσας. Λευκωσία.
- Κοκκινόφτας, Κ. (2002). Ιστορική επισκόπηση των δεκατεσσάρων χωριών της Μαραθάσας. Επετηρίδα Κέντρου Επιστημονικών Ερευνών, σσ. 119-158.
- Κοκκινόφτας, Κ. (2007). Άγιος Δημήτριος Μαραθάσας. Λευκωσία: Βιβλικεκδοτική.
- Κοκκινόφτας, Κ. (2009). Τα Καμινάρια. Λευκωσία: Βιβλικεκδοτική.
- Κυθραιώτου, Φ. (2010). Τόπτοι κοινοί: Με ψωμί και με κρασί. Λευκωσία: Πολιτιστικό Ίδρυμα Τραπέζης Κύπρου.
- Κυθραιώτου, Φ. (2013). Γαστρονομικός Οδηγός Μαραθάσας. Λευκωσία : Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.
- Κωνσταντίνου, Γ. (2022, Ιούνιος 19). Γαστρονομικές συνήθειες στη Μαραθάσα - προφορική μαρτυρία. (Ν. Χαραλάμπους, Ερευνήτρια)
- Λαογραφικοί θησαυροί. (2003). Έκδοση Γυμνασίου Πεδουλά.
- Νταούλης, Γ., & Κωνσταντίνου, Κ. (Σκηνοθέτες). (2022). «24 ΩΡΕΣ» Τρεις Ελιές [Ταινία].
- Πασχάλη, Μ. (2013). Σόλοι και Μαραθάσα. Λευκωσία : Theopress.
- Ριρής, Ά. (2022, Ιούνιος 19). Γαστρονομικές συνήθειες στην Μαραθάσα - προφορική μαρτυρία. (Ν. Χαραλάμπους, Ερευνήτρια)
- Σαμουήλ, Σ. Σ., & Ζάχου, Σ. Χ. (2018). Η όμορφη γλώσσα των παππούδων μας. Η κυπριακή διάλεκτος. Λευκωσία: Bookworm.
- Σιαμμά, Μ. (2022, Ιούνιος 19). Γαστρονομικές συνήθειες στη Μαραθάσα - προφορική μαρτυρία. (Ν. Χαραλάμπους- Ερευνήτρια)
- Σοφοκλέους, Γ. (2004). Παράθυρο στη Κύπρο μας. Λαογραφική –Πολιτιστική Ανθολογία, τομ. Β΄. Λευκωσία.
- Τμήμα Γεωλογικής Επισκόπησης. (2022, Σεπτέμβριος 30). Ανάκτηση από Οφιόλιθος Τροόδους: [http://www.moa.gov.cy/moa/gsd/gsd.nsf/page47\\_gr/page47\\_gr?OpenDocument](http://www.moa.gov.cy/moa/gsd/gsd.nsf/page47_gr/page47_gr?OpenDocument)
- Χατζηστυλλής, Μ. (Σκηνοθέτης). (2007). Κύπρος ένα ταξίδι - Πρόδρομος, Λεμύθου, Παλιόμυλος [Ταινία].
- Χατζηστυλλής, Μ. (Σκηνοθέτης). (2013). Κύπρος ένα ταξίδι - Παλιόμυλος [Ταινία].

Χριστοφίδης, Ν., Κύρου, Κ., Πιστή, Ε., Ιωάννου, Α., Αυγουστή, Μ., & Χατζηγιάννη, Ν. (2009).  
Φράγματα της Κύπρου. Λευκωσία: Τμήμα Αναπτύξεως Υδάτων.