

Interreg Ελλάδα-Κύπρος

Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης



ECO.MUSE



ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΣ: ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΚΥΠΡΟΥ

Εκπαιδευτικό Τετράδιο 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

Λευκωσία, 2023



Γαστρονομικός πολιτισμός

Τι πιστεύετε ότι εννοούμε με τον όρο γαστρονομικός πολιτισμός;



Ποια είναι η ετυμολογία του όρου γαστρονομία;



Interreg Ελλάδα-Κύπρος

Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης



ECO.MUSE



ΕΥΡΩΠΑΙΚΗ ΕΝΩΣΗ



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ



ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΚΥΠΡΟΥ



Γαστρονομία είναι η τέχνη της υψηλής μαγειρικής, το σύνολο των κανόνων για την επιλογή των κατάλληλων υλικών και την παρασκευή των εδεσμάτων με στόχο τη γευστική και οπτική απόλαυση. Γενικότερα, κάθε δραστηριότητα σχετικά με τη μαγειρική και την απόλαυση τού φαγητού. Ετυμολογικά προέρχεται από: < γαστρο- (< αρχ γαστήρ «κοιλιά») + -νομία (< νέμω). (Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας, Μπαμπινιώτης, Αθήνα 2002).

Ιστορικό πλαίσιο



Δάσος της Μαραθάσας, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου,
Φωτ.: Θωμάς Καλλής

νούσε κάποτε στην γύρω περιοχή και με αυτό λέγεται ότι συνήθιζαν να αρωματίζουν τα τοπικά γιαχνιστά πιάτα (φαγητά κατσαρόλας με λαχανικά μαγειρεμένα με σάλτσα ντομάτα και τσιγαριστό κρεμμύδι). Από τον 15ο αιώνα την περιοχή την ονόμαζαν και Μυριανθούσα, από τους μύριους ανθούς, τα αγριολούλουδα που κατέκλυζαν τις βουνίσσιες πλαγιές.

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, ζύμωσαν 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.

Ιστορικό

Η κοιλάδα της Μαραθάσας απλώνεται καταπράσινη στις βόρειες πλαγιές της οροσειράς του Τροόδου με τα δεκατέσσερα γραφικά χωριά της.

Η Μαραθάσα χαρακτηρίζεται από ένα παραδεισένιο τοπίο με πυκνά δάση και πλούσια βλάστηση, ποτάμια, ρυάκια και πηγές.

Το όνομά της η Μαραθάσα το οφείλει σε ένα φυτό, τον Μάραθο, που αφθο-



Μάραθος, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου,
Φωτ.: Θωμάς Καλλής

Interreg Ελλάδα-Κύπρος

Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης



ECO.MUSE



ΕΥΡΩΠΑΙΚΗ ΕΝΩΣΗ



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ



ΠΑΙΔΑΓΟΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΚΥΠΡΟΥ



Καμινάρια, Παιδαγωγικό Ινστιτούτου Κύπρου,
Φωτ.: Θωμάς Καλλής

Η δύσκολη πρόσβαση στα χωριά της Μαραθάσας κατά τον περασμένους αιώνες και η απομόνωσή τους κυρίως λόγω της απόστασης, οι δύσκολες καιρικές συνθήκες κατά τους χειμερινούς μήνες, οι συνθήκες φτώχειας και η καθυστέρηση στην άφιξη βασικών παροχών, 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 ήταν ο αποθηκευτικός δηλαδή χώρος στον οποίο φυλάσσονταν τα τρόφιμα. Η τσιμινιά, δηλαδή η εστία, το τζάκι όπου έκαιγε η φωτιά χρησιμοποιούνταν για όλες σχεδόν τις ανάγκες της οικογένειας. 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.

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.



Ψωμί στον φούρνο,
Παιδαγωγικό Ινστιτούτου Κύπρου,
Φωτ.: Θωμάς Καλλής

Συνήθως ήταν κτισμένος σε ένα απομακρυσμένο σημείο της αυλής, οι νοικοκυρές τον πύρωναν με ξύλα τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, για να ψήσουν τα ψωμιά που ζύμωναν για τις ανάγκες της οικογένειας. Επίσης, ο φούρνος βρισκόταν στο επίκεντρο σε όλες τις μεγάλες θρησκευτικές γιορτές και στις ειδικές περιστάσεις του κύκλου της ζωής.

Με βάση το ιστορικό πλαίσιο που σας παρουσιάστηκε, ποιες ομοιότητες και ποιες διαφορές μπορείτε να εντοπίσετε μεταξύ της μαραθεύτικης γαστρονομίας και της σύγχρονης γαστρονομίας, όπως εσείς τη βιώνετε σήμερα;



Γεωμορφολογία, Νερό, Κλίμα

Το τοπίο της Μαραθάσας είναι ορεινό με ψηλές βουνοκορφές, που πολλές φορές ξεπερνούν τα χίλια μέτρα και απότομες πλαγιές με γκρεμούς. Ανάμεσα στις βουνοκορφές, ξετυλίγεται κατά μήκος του ποταμού Σέτραχου η κοιλάδα της Μαραθάσας.

Λεμύθου, Παιδαγωγικό Ινστιτούτου Κύπρου, Φωτ.: Θωμάς Καλλής

Στην κοιλάδα αυτή οι ντόπιοι καλλιεργούν μέχρι και σήμερα διάφορα σπυροφόρα 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. 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.

Η περιοχή της Μαραθάσας είναι πολύ ξακουστή για τις πηγές και το γάργαρο νερό της. Συγκεκριμένα, το συγκρότημα των πηγών Χάρτζιη κοντά στο χωριό Πρόδρομος, η Βρύση του Μουχτάρη στη Λεμύθου, η Αγία Τριάς στις Γερακίες, οι Ευρετούρες στον Κάμπο, και τα Πλατάνια στον Πεδουλά.

Επιπρόσθετα, στην περιοχή υπάρχουν πηγές με θειούχα, ιαματικά νερά, τα οποία αποτελούν διαχρονικά πόλο έλξης για αυτούς που επισκέπτονται τα χωριά της Μαραθάσας. Τα ιαματικά νερά θεωρούνταν «θαυματοποιά» για το ανθρώπινο σώμα και την ίαση διαφόρων ρευματικών και αρθρικών ασθενειών.



Θειούχα νερά Παιδαγωγικό Ινστιτούτου Κύπρου, Φωτ.: Θωμάς Καλλής

Interreg Ελλάδα-Κύπρος

Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης



ECO.MUSE



ΕΥΡΩΠΑΙΚΗ ΕΝΩΣΗ



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ



ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΚΥΠΡΟΥ



Υδατοφράκτης Πρόδρομου, Παιδαγωγικό
Ινστιτούτου Κύπρου, Φωτ.: Θωμάς Καθλής

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. Στις όχθες των ποταμών με τα άφθονα νερά, κατά την προβιομηχανική εποχή είχαν ανεγερθεί και λειτουργούσαν νερόμυλοι για το άλεσμα των σιτηρών.

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 κλίμα της Μαραθάσας είναι μεσογειακό με ψυχρούς χειμώνες και δροσερά καλοκαίρια. 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 τον Απρίλιο. Μεγαλύτερη χιονόπτωση παρατηρείται κυρίως στις περιοχές με υψόμετρο πάνω από χίλια μέτρα. Το δροσερό κλίμα της Μαραθάσας κατά τους καλοκαιρινούς μήνες έχει ως αποτέλεσμα τα χωριά της Μαραθάσας να είναι δημοφιλείς προορισμοί για τους παραθεριστές στο παρελθόν, αλλά και στο παρόν.



Ενετικό γεφύρι, Παιδαγωγικό Ινστιτούτου Κύπρου,
Φωτ.: Θωμάς Καθλής

Με ποιους τρόπους οι κάτοικοι της Μαραθάσας κατάφεραν να αξιοποιήσουν τη γεωμορφολογία, το άφθονο νερό και το κλίμα της περιοχής, με στόχο να βελτιώσουν τις συνθήκες διαβίωσής τους;



Γεωργικές Καλλιέργειες, Αυτοφυή Είδη (Βότανα, Μανιτάρια)

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 καλλιεργήσουν τη γη ώστε να είναι αυτόαρκεις μέσα στα χωριά τους. Η γη της Μαραθάσας, είναι ξηρή και πετρώδης, και απαιτούσε σκληρή και κοπιώδη εργασία.



Αγρότης, Παιδαγωγικό Ινστιτούτου Κύπρου, Φωτ.: Θωμάς Καλλής

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 (είδος κριθαριού) και βρώμη (αβένη), καθώς ήταν πλούσια σε φυτικές ίνες.



Σταφύλι, Παιδαγωγικό Ινστιτούτου Κύπρου,
Φωτ.: Θωμάς Καλλής

Στην πορεία του χρόνου, πολλές από τις εκτάσεις στις πλαγιές των βουνών, οι οποίες δεν ήταν αρδεύσιμες μετατράπηκαν σε αμπελώνες, όπου φυτεύτηκαν κυρίως ποικιλίες άσπρου και μαύρου σταφυλιού. Οι αμπελώνες 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 και για την παραγωγή του «βέρικου» σταφυλιού, το οποίο καλλιεργείται σε ψηλές κληματαριές από τα μέσα του 19ου αιώνα.

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.

Interreg Ελλάδα-Κύπρος

Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης



ECO.MUSE



ΕΥΡΩΠΑΙΚΗ ΕΝΩΣΗ



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ



ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΚΥΠΡΟΥ



Κερασιές, Παιδαγωγικό Ινστιτούτου Κύπρου,
Φωτ.: Θωμάς Καλλής

Επίσης, στα χωριά της Μαραθάσας καλλιεργούνται μέχρι και σήμερα δέντρα ξηρών καρπών, όπως καρυδιές, αμυγδαλιές, και φουντουκιές καθώς και ελιές. Οι ξηροί καρποί ήταν βασικό στοιχείο της καθημερινής τους διατροφής, όπως και το ελαιόλαδο. Εκτεταμένα καλλιεργούνταν και οι συκαμιές, δηλαδή οι συκομουριές, η τροφή του μεταξοσκώληκα, αφού στην περιοχή ανθούσε η τέχνη της σηροτροφίας για παραγωγή μεταξωτής κλωστής. Οι συκομουριές



Μανιτάρι, Παιδαγωγικό Ινστιτούτου Κύπρου,
Φωτ.: Θωμάς Καλλής

Από τις πλαγιές των βουνών και τις όχθες των ποταμών συνήθιζαν να συλλέγουν αγριόχορτα και βότανα. Από τα πιο συνηθισμένα ήταν οι γλίντοι, η λατζιά, η αντρουκλιά, η τριμιθιά, η στερατζιά, η ξισταρκά, ο σχίνος, το θυμάρι, η μαζιά, η σπαλαθκιά, η χαχομηλιά, η ρουθκιά, ο κόνιζος, η ρίγανη και τα φτερίτζια. Τα χρησιμοποιούσαν ως συμπληρωματικά στα πιάτα τους, για τσάι ή για καρυκεύματα.

I. Οι γεωργικές καλλιέργειες απαιτούσαν σκληρή και κοπιώδη εργασία. Εξηγήστε τους λόγους.
II. Ο γαστρονομικός πολιτισμός της Μαραθάσας ήταν βασισμένος στην αυτάρκεια. Με ποιους τρόπους οι κάτοικοι κατάφεραν να εξασφαλίσουν τις καθημερινές διατροφικές ανάγκες τους μέσα από τη φύση;

Αργότερα, μετά τα μέσα του 20ου αιώνα οι κάτοικοι της περιοχής επιδόθηκαν στις καλλιέργειες οπωροφόρων δέντρων, οι οποίες απέδιδαν καλύτερα σε σχέση με την αμπελοκαλλιέργεια. Τα φρούτοδέντρα που ευδοκίμουςαν ήταν οι μηλιές, οι δαμασκηνιές, οι ροδακινιές και οι κυδωνιές, με βασικότερη την καλλιέργεια των κερασιών για την οποία και φημίζεται η Μαραθάσα.



Ξηροί Καρποί, Παιδαγωγικό Ινστιτούτου
Κύπρου, Φωτ.: Θωμάς Καλλής

συνήθως φυτεύοντας στον περίγυρο των περιβολιών για να μη σκιάζουν τις υπόλοιπες καλλιέργειες.

Οι Μαραθεύτες, εκτός από τη γη που καλλιεργούσαν, αξιοποιούσαν το δάσος και τα ποτάμια για να συμπληρώσουν το διατροφολόγιό τους με μανιτάρια, αγριόχορτα και βότανα. Τα δάση της Μαραθάσας είναι διάσπαρτα με μανιτάρια από το φθινόπωρο μέχρι και το τέλος του χειμώνα. Τα είδη που συνήθιζαν να συλλέγουν στην περιοχή είναι τα άσπρα μανιτάρια και τα κόκκινα μανιτάρια.



Άμπελος και προϊόντα της – Πολιτισμός του Οίνου

Η Μεσογειακή τριάδα «οίνος-σίτος-έλαιον» χαρακτηρίζει τη γαστρονομική ταυτότητα της Μαραθάσας στο πέρασμα των αιώνων, με το αμπέλι και τον οίνο να διαδραματίζουν πρωταγωνιστικό ρόλο. Τα σταφύλια και τα αμπελουργικά προϊόντα αποτελούσαν μέχρι και τα μέσα του 20ου αιώνα βασική πηγή εισοδήματος για τους κατοίκους της Μαραθάσας, ενώ με τα προϊόντα της άμπελου συμπλήρωναν τη διατροφή στα νοικοκυριά τους.



*Τρύγος, Παιδαγωγικό Ινστιτούτου Κύπρου,
Φωτ.: Θωμάς Καλλής*

Τα αμπέλια τα καλλιεργούσαν στις απότομες και απόκρημνες πλαγιές των βουνών. Ήταν μία δύσκολη και κοπιαστική εργασία, καθώς στα προβιομηχανικά χρόνια όλα γίνονταν με το χέρι: φύτεμα, σκάλισμα, κλάδεμα, τρύγος.

Τα σταφύλια μεταφέρονταν στα σπίτια και στα πατητήρια μέσα σε κοφίνια ή καλάθια, στην πλάτη ή με τα ζώα.

Οι μεγαλύτερες εκτάσεις αμπελιών βρίσκονταν στα χωριά Γερακίες, Λεμύθου, 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 «ξυνιστέρι» και το μαύρο σταφύλι, το «μαραθεύτικο» που πήρε το όνομά του από την περιοχή. 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.



*Ζίβανα, Παιδαγωγικό Ινστιτούτου Κύπρου,
Φωτ.: Θωμάς Καλλής*



Ζιβανία, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου,
Φωτ.: Θωμάς Καλλής

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.



Παραγωγή κρασιού,
Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου,
Φωτ.: Θωμάς Καλλής

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.

Ώρα για μαγειρική: Οι μαθητές να γράψουν τα υλικά που χρειάζονται για την παρασκευή του ππαλουζέ (μουσταλευριά), των κιοφτερκών και του σουτζιούκου. Στη συνέχεια να παρακολουθήσουν βίντεο πώς παρασκευάζεται.

Ψηφιδωτό: Δημιουργήστε με μικρά κομμάτια από εφημερίδες, περιοδικά και κόλλες γλασέ, βότσαλα, υφάσματα, κουμπιά, πώματα, έργα με θέμα τα παραδοσιακά σπίτια της Μαραθάσας.



Βότανα, Παιδαγωγικό Ινστιτούτου Κύπρου,
Φωτ.: Θωμάς Καλλής

Βότανα

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.

Σύμφωνα και με τα λεγόμενα του Αριστοτέλη, τα βότανα ήταν φυτά τα οποία θεωρούσαν ότι είχαν φαρμακευτικές ιδιότητες.

Τα βότανα χρησιμοποιούνταν επίσης στη μαγειρική ως καρυκεύματα, αλλά και για την παρασκευή ροφημάτων. Επιπλέον, πολλά από τα βότανα χρησιμοποιούνταν και εξακολουθούν να χρησιμοποιούνται και σήμερα ως καλλυντικά, εξαιτίας των ευεργετικών τους ιδιοτήτων.

Ένα από τα πιο διαδεδομένα βότανα της περιοχής 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 (φαγητά κατσαρόλας με σάλτσα ντομάτα και τσιγαριστό κρεμμύδι), όπως τα κουκιά και τις πατάτες. 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 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 συνέλεξαν 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. Το χρησιμοποιούσαν, επίσης, ως φυσική βαφή, αλλά και στη βυρσοδεψία που άκμαζε στην περιοχή.



Ρίγανη, Παιδαγωγικό Ινστιτούτου Κύπρου,
Φωτ.: Θωμάς Καλλής

Interreg Ελλάδα-Κύπρος

Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης



ECO.MUSE



ΕΥΡΩΠΑΙΚΗ ΕΝΩΣΗ



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ



ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΚΥΠΡΟΥ



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.

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.



Λασμαρί, Παιδαγωγικό Ινστιτούτου Κύπρου,
Φωτ.: Θωμάς Καλλής

Αλλαντικά -- Τυροκομικά προϊόντα

Ο κρύος καιρός, η απομόνωση και οι περιορισμένοι οικονομικοί πόροι είχαν ως αποτέλεσμα οι κάτοικοι των ορεινών περιοχών να εξασκήσουν διάφορες τεχνικές συντήρησης του κρέατος, φτιάχνοντας παστά και αλλαντικά. Έτσι, τα αλλαντικά έγιναν μέρος της γαστρονομικής ταυτότητας της Μαραθάσας και απολαμβάνονται ακόμα και σήμερα ως μεζές με ένα ποτήρι κρασί ή ζιβανία.



Μεζές με ψουκάνικα,
Παιδαγωγικό Ινστιτούτου Κύπρου,
Φωτ.: Θωμάς Καλλής

Στην Μαραθάσα αναπτύχθηκε ένας ιδιαίτερος τρόπος παρασκευής των αλλαντικών με τη χρήση αρωματικών βοτάνων, όπως για παράδειγμα ρίγανης που αφθονεί στα δάση της περιοχής.

Κατά τους προηγούμενους αιώνες η κτηνοτροφία στα χωριά της Μαραθάσας περιοριζόταν στις κατοικίες.

Σε κάθε νοικοκυριό έθρεφαν μερικές αίγιες, λίγα κοτόπουλα και έναν χοίρο. Από τις αίγιες έπαιρναν το γάλα, από το οποίο παρασκεύασαν διάφορα τυροκομικά προϊόντα. Όταν οι αίγιες έφταναν σε κάποια



ηλικία 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.



Καπνιστά λουκάνικα, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου,
Φωτ.: Θωμάς Καλλής

Ο χοίρος θρεφόταν στα σπίτια μέχρι και τον Δεκέμβριο, όπου λίγο πριν από τα Χριστούγεννα γινόταν η σφαγή του ζώου, εξασφαλίζοντας έτσι το κρέας για το γιορτινό τραπέζι. Αξιοποιούσαν όλα τα μέρη του ζώου για να φτιάξουν διαφορετικά είδη αλλαντικών, τα οποία αποθήκευαν και κατανάλωναν για έναν ολόκληρο χρόνο.

Με το φιλέτο και το μπουτί 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 την μέθοδο των κουμνιαστών (προέρχεται από τη λέξη κούμναν, η οποία ήταν πύλινο δοχείο). 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.

Από τα τέλη του 19ου 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 κληματόβερρες, όπου ξηραίνονταν στον ήλιο. Τα αλλαντικά που έφτιαχναν τα έπαιρναν στις πόλεις όπου τα πωλούσαν κυρίως στα πανηγύρια.

Το γάλα για την παρασκευή των τυροκομικών προϊόντων οι Μαραθεύτες το εξασφάλιζαν από τις αίγιες, δηλαδή τις κασίκες, που έθρεφαν στην αυλή τους. Από το γάλα της κασίκας έφτιαχναν χαλλούμι, αναρή, ξινόγαλα και τραχανά με τα οποία συμπλήρωναν την καθημερινή τους διατροφή.

Το κυπριακό χαλλούμι, με αιώνες ιστορίας, είχε πρωταγωνιστικό ρόλο στη διατροφή της Μαραθάσας με την τέχνη της παρασκευής του να περνά από γενιά σε γενιά. Εξαιτίας της μικρής ποσότητας γάλακτος

Interreg Ελλάδα-Κύπρος

Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης



ECO.MUSE



που μπορούσε να πάρει το κάθε νοικοκυριό «γαλεύοντας», αρμέγοντας δηλαδή τις λιγοστές κασίδες του, για την παραγωγή του χαλλουμιού έπρεπε να ενωθούν περισσότερα νοικοκυριά μαζί. Έτσι, οι γειτόνισσες συνεργάζονταν και έδιναν κάθε φορά σε μία γειτόνισσα το γάλα, που συγκέντρωναν από τα ζώα τους, για την παρασκευή χαλλουμιού. Έτσι, κάθε γυναίκα «έπκίαννε νομήν», δηλαδή τη σειρά της, και με τον τρόπο αυτό σε διάστημα ενός ή δύο μηνών όλες οι οικογένειες εξασφάλιζαν τα χαλλούμια τους.

Μετά τη διαδικασία παρασκευής του χαλλουμιού, από τα υπολείμματα του πηχτού γάλακτος έφτιαχναν την αναρή, ένα είδος λευκού μαλακού τυριού. 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. Με την αποξηραμένη αναρή συνόδευαν συνήθως τα ζυμαρικά τους.

Όταν λιγόστευε το γάλα της κασίικας γύρω στον Σεπτέμβρη έφτιαχναν με αυτό το ξινόγαλο. Το ξινόγαλο το χρησιμοποιούσαν για να φτιάξουν τον τραχανά, μία θρεπτική σούπα για τις κρύες ημέρες του χειμώνα. Αφού, αναμείγνυαν το αλεσμένο σιτάρι με το ξινόγαλο, το έκοβαν σε κομμάτια, το αποξήρηναν και τον χειμώνα έφτιαχναν την σούπα μουλιάζοντας και βράζοντας τα κομμάτια του τραχανά μέσα σε νερό.

Εξηγήστε την παρακάτω πρόταση δίνοντας παραδείγματα από την ενότητα αλλαντικά και τυροκομικά προϊόντα.

Η ανάγκη οδήγησε στην ανάπτυξη διάφορων μεθόδων συντήρησης και μεταποίησης των τροφίμων για εξασφάλιση των διατροφικών αναγκών της οικογένειας καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου.

Παραδοσιακές συνταγές

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 γλυκίστικα, δηλαδή οι γλυκές παρασκευές για τις οποίες φημίζεται η περιοχή.

Κάποιες συνταγές της Μαραθάσας τις οποίες θα χαρακτηρίζαμε 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 καϊγκανάς, το οποίο είναι ένα είδος πλούσιας τηγανίτας ή ομελέτας.



Τα εορταστικά πιάτα καουρμάς και χοιρινό με παντζάρια έχουν ως βάση το κρέας, το οποίο οι Μαραθεύτες 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. Το χοιρινό με παντζάρι ήταν ένα πιάτο που σέρβιραν κυρίως στους γάμους και το έφτιαχναν με διάφορες παραλλαγές, συνήθως προσθέτοντας μόνο λεμόνι και πιπέρι.



Λουβί, Παιδαγωγικό Ινστιτούτου Κύπρου,
Φωτ.: Θωμάς Καλλής

Πίτες 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. Επίσης, έφτιαχναν τηγανιτές πιτούλες, τις πισιές, τις οποίες συνόδευαν με έψημα.

Ένα από τα πιο δημοφιλή γλυκά πιάτα της Μαραθάσας είναι ο καϊγκανάς. Ο καϊγκανάς είναι ένα είδος πλούσιας τηγανίτας ή ομελέτας που περιέχει αυγά, γάλα και αλεύρι και συναντάται σε διάφορες περιοχές του Τροόδου. Συναντάται επίσης και στην παραδοσιακή κουζίνα του Πόντου. Ο καϊγκανάς με



Γλυκά του κουταλιού, Παιδαγωγικό Ινστιτούτου Κύπρου,
Φωτ.: Θωμάς Καλλής

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.

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.

Interreg Ελλάδα-Κύπρος

Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης



ECO.MUSE



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.

Το έψημα το χρησιμοποιούσαν και για να φτιάξουν τα σουππούθκια. 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.



Παραδοσιακά προϊόντα, Παιδαγωγικό Ινστιτούτου Κύπρου, Φωτ.: Θωμάς Καλλής



Βιολογικές καλλιέργειες

Τα χωριά της Μαραθάσας εξακολουθούν να διατηρούν μέχρι σήμερα τον κυπριακό αυθεντικό ορεινό χαρακτήρα τους. Στο πλαίσιο της ώθησης της ανάπτυξης και της βιωσιμότητας των περιοχών αυτών και της επανακατοίκισής τους από νέους ανθρώπους, προωθείται στην περιοχή η ανάπτυξη των βιολογικών καλλιεργειών.

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.

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.



Περιβόλι Τριών Ελιών, Παιδαγωγικό Ινστιτούτου Κύπρου,
Φωτ.: Θωμάς Καλλής

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.

Το χωριό πήρε επίσης τον τίτλο του Οικολογικού Χωριού – Eco Village σε μία προσπάθεια στήριξης και ενίσχυσης του εγχειρήματος αυτού. Το όραμά του Eco Village 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.



Προτεινόμενες δραστηριότητες

• Έχετε αναλάβει να γράψετε ένα άρθρο στην εφημερίδα του σχολείου σας για τον γαστρονομικό πολιτισμό της Μαραθάσας, ώστε να ενημερώσετε τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριάς σας. (150-200 λέξεις).

• Να συμπληρώσετε τα κενά των παρακάτω προτάσεων

1. Το όνομά της η Μαραθάσα το οφείλει σε ένα φυτό, τον.....
2. Ο χαρακτήρας της μαραθεύτικης γαστρονομίας είναι μεσογειακός, καθώς βασίζεται κυρίως στην κατανάλωση,,και και λιγότερο στην κατανάλωση.....
3. Στην καθημερινή τους διατροφή συνήθιζαν στην περιοχή της Μαραθάσας να παρασκευάζουν ή
4. Γλυκές παρασκευές με φρούτα στην περιοχή της Μαραθάσας ήταν τα γλυκά του με πιο δημοφιλές το γλυκό
5. Σε κάθε νοικοκυριό έθρεφαν μερικές, λίγα και έναν
6. Η και το ήταν τα αγαπημένα ποτά των Κυπρίων.
7. Τα εορταστικά πιάτα είναι ο Και το
8. Τα φρουτόδεντρα που ευδοκίμοιζαν στην περιοχή της Μαραθάσας ήταν οι,, οι, οι, και οι

• Θεατρικό παιχνίδι: ταξίδι με τη μηχανή του χρόνου:

Οι μαθητές και οι μαθήτριες έχοντας διαμορφώσει γνώσεις σχετικές με τον γαστρονομικό πολιτισμό της περιοχής, καλούνται να παίξουν ένα παιχνίδι ρόλων. Τα παιδιά θα χωριστούν σε δύο (2) ομάδες και θα υποδυθούν τους πιο κάτω ρόλους:

είτε ότι είναι κάτοικοι της περιοχής,
είτε ότι είναι τουρίστες.

Οι μαθητές και οι μαθήτριες που υποδύονται το ρόλο των τουριστών θα διαμείνουν μια βδομάδα στο χωριό Τρεις Ελιές, και κάνουν ερωτήσεις στην άλλη ομάδα, που είναι οι κάτοικοι της περιοχής, για να μάθουν πληροφορίες για τη διατροφικές συνήθειες της Μαραθάσας. Η ομάδα που είναι οι κάτοικοι της περιοχής καλούνται να τους πληροφορήσουν για τα παραδοσιακά προϊόντα, φαγητά, φρούτα, λαχανικά, και πώς να φτιάξουν κάποιες από τις παραδοσιακές συνταγές της περιοχής.



Βιβλιογραφία

- 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: Βιβλιοεκδοτική.
- Κοκκινόφτας, Κ. (2009). Τα Καμινάρια. Λευκωσία: Βιβλιοεκδοτική.
- Κυθραιώτου, Φ. (2010). Τόποι 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.
- Ριής, 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
- Χατζησυλλής, Μ. (Σκηνοθέτης). (2007). Κύπρος ένα ταξίδι - Πρόδρομος, Λεμύθου, Παλιόμυλος [Ταινία].
- Χατζησυλλής, 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.



ΕΥΡΩΠΑΙΚΗ ΕΝΩΣΗ



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ,
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ



ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΚΥΠΡΟΥ

Interreg Ελλάδα-Κύπρος

Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης



ECO.MUSE

