

Ερευνητική εργασία

Το πλουσιοπάροχο πρόσωπο της λιτότητας Γευματικές συνήθειες και παραδοσιακά προϊόντα διατροφής της Κύπρου

Β. Γιάγκου,¹ Δ. Δημητρίου,¹ Χρ. Λαζάρου,² Α.Λ. Ματάλα¹

¹Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα

²Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού Κύπρου, Κύπρος

ΠΕΡΙΛΗΨΗ Σκοπός: Οι πληροφορίες που υπάρχουν στην επιστημονική βιβλιογραφία σχετικά με τις δίαιτες που ακολουθούσαν οι ελληνικοί πληθυσμοί της Μεσογείου είναι περιορισμένες και αποσπασματικές. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αποτυπωθούν οι γευματικές συνήθειες του ελληνικού πληθυσμού στην προβιομηχανική Κύπρο και να εξετασθεί η διατροφική αξία και σημασία των βασικών παραδοσιακών προτύπων διατροφής. **Υλικό-Μέθοδος:** Στοιχεία αντλήθηκαν από πρώιμες μελέτες και δοκίμια για την κυπριακή αγροτική ζωή, καταγραφές περιηγητών, δημοσιευμένο λασογραφικό υλικό, καθώς και προφορικές μαρτυρίες που καταγράφηκαν στο πεδίο. **Αποτελέσματα-Συμπεράσματα:** Το μεγαλύτερο μέρος των αγαθών διατροφής στην Κύπρο το 19ο και πρώτο μισό του 20ού αιώνα προερχόταν από τις παραγωγικές διαδικασίες του ίδιου του νοικοκυριού και τα προϊόντα της περιοχής. Τα τρία βασικά γεύματα των Κυπρίων, το *πρόεμαν* ή *μπούκωμαν*, το *μεσομέρκασμαν* και το *δείπνο*, χαρακτηρίζονταν από την παρουσία εποχικών ειδών διατροφής. Τα δημητριακά και τα όσπρια ήταν οι βάσεις των γευμάτων. Για τους χωρικούς, το *πρόεμαν* βασιζόταν σε όσπρια ή κάποιο είδος πρόχειρου χυλού, ενώ το *μεσομέρκασμαν* ήταν συχνά πρόχειρο φαγητό που δεν απαιτούσε μαγείρεμα, συνάδοντας έτσι με το παραδοσιακό πρότυπο της *ξηροφαγίας*. Εκτός από τα τρία αυτά γεύματα, οι χωρικοί συχνά κατανάλωναν και ενδιάμεσα μικρογεύματα. Γεωγραφικές διαφοροποιήσεις παρατηρούνται σε σχέση με τη σύσταση και τη σημασία των γευμάτων, ανάλογα και με τις γεωργικές δραστηριότητες της κάθε περιοχής. Οι γευματικές συνήθειες των Κυπρίων συνεχώς τροποποιούνται και εξελίσσονται, ως απόκριση στις συνεχείς αλλαγές του πολιτισμικού και φυσικού περιβάλλοντος. Έτσι, η γνώση των παραδοσιακών πρακτικών σήμερα, όπου η κυπριακή κοινωνία βιώνει τις συνέπειες της παγκοσμιοποίησης, είναι σημαντική.

✉ Συγγραφέας προς επικοινωνία:

Αντωνία Ματάλα

Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Τηλ: 210-954 91 52

E-mail: amatala@hua.gr

Λέξεις ευρετηρίου: Γεύματα, πρωινό, δείπνο, μεσογειακή διαίτα, Κύπρος, 19ος αιώνας

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η διαίτα των πληθυσμών που κατοικούν τις βόρειες ακτές της Μεσογείου κατέχει ξεχωριστή θέση στην επιστημονική βιβλιογραφία και έχει συγκεντρώσει το ενδιαφέρον του ιατρικού κόσμου χάρη στην εξαιρετικά χαμηλή θνησιμότητα από καρδιαγγειακή νόσο, με την οποία έχει συσχετιστεί.¹ Η μεσογειακή διαίτα αρχικά καταγράφηκε μέσα από τις παρατηρήσεις που έγιναν στην Κρήτη κυρίως, αλλά και στη νότια Ιταλία, κατά τις δεκαετίες του 1950 και 1960, και περιγράφηκε ως μια ημιφυτοφαγική διαίτα, της οποίας ο πυρήνας απαρτιζόταν από δημητριακά, λαχανικά, φρούτα, ξηρούς καρπούς, κρασί και ελαιόλαδο.²⁻⁴

Πρόσφατα, μισό αιώνα μετά από τις πρώτες επιδημιολογικές παρατηρήσεις, η μεσογειακή διαίτα περιλήφθηκε στα μνημεία της Άυλης Παγκόσμιας Πολιτισμικής Κληρονομιάς. Σύμφωνα και με την περιγραφή της ΟΥΝΕΣΚΟ, ο όρος μεσογειακή διαίτα, πέρα από ένα προφίλ επιλογής συγκεκριμένων τροφίμων, εμπεριέχει και μια σειρά από «πρακτικές, εκφράσεις, γνώση και τεχνογνωσία, χώρους και σχετιζόμενα αντικείμενα τα οποία οι λαοί γύρω από τη Μεσόγειο έχουν δημιουργήσει και αναπλάσει κατά τη διάρκεια της ιστορίας τους στο πλαίσιο της αλληλεπίδρασης με τη φύση και σε συνάρτηση με την τροφή».⁵ Κατά αυτή την έννοια, η περιγραφή της παραδοσιακής διαίτας απαιτεί τον προσδιορισμό των επιλογών και των τρόπων παρασκευής, συντήρησης και κατανάλωσης των αγαθών. Όμως, η επιστημονική βιβλιογραφία παρέχει λίγες μόνο πληροφορίες σχετικά με τις διαιτητικές συνήθειες των ελληνικών πληθυσμών, τόσο κατά το πρόσφατο όσο και κατά το απώτατο παρελθόν. Αυτές περιορίζονται σε στοιχεία διαιτητικής πρόσληψης στην Κρήτη κατά τις δεκαετίες 1940 και 1960 αφενός, και σε στοιχεία διαθεσιμότητας τροφίμων κατά τα τέλη του 19ου και τις αρχές του 20ού αιώνα στην ελληνική χερσόνησο αφετέρου.⁶ Η μελέτη των διαιτητικών συνηθειών που επικρατούσαν τους περασμένους αιώνες στην Ανατολική Μεσόγειο θα μπορούσε να συμβάλει στην κατανόηση των ιστορικών παραμέτρων της μεσογειακής διαίτας. Η αποκάλυψη έτσι των ιστορικών παραμέτρων της διατροφής που ακολουθούσαν οι ελληνικοί πληθυσμοί στην Κύπρο –ένα νησί της Ανατολικής Μεσογείου– εντάσσεται στην ευρύτερη μελέτη της εξέλιξης αυτού του προτύπου υγιεινής διατροφής. Πέραν τούτου, οι καθημερινές γευματικές συνήθειες και η σύσταση των γευμάτων έχουν ελάχιστα μελετηθεί. Η κατανόηση για το πώς οργανώνεται και κατανέμεται η πρόσληψη στη διάρκεια του εβδομαδιαίου και ημερήσιου κύκλου έχει σήμερα αποκτήσει μεγάλη σημασία: φαίνεται ότι μια τέτοια προσέγγιση στη μελέτη της διαίτας συχνά απο-

τυπώνει με μεγαλύτερη επιτυχία τις διατροφικές διαφοροποιήσεις ανάμεσα σε άτομα και ομάδες.⁷

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αποτυπωθούν οι γευματικές συνήθειες του ελληνικού πληθυσμού στην προβιομηχανική Κύπρο, να διερευνηθεί σε ποιον βαθμό αναπαράγουν προγενέστερες πρακτικές και να εξετασθεί η διατροφική αξία και σημασία των βασικών παραδοσιακών προτύπων διατροφής.

ΥΛΙΚΟ-ΜΕΘΟΔΟΣ

Στοιχεία για τη διαθεσιμότητα τροφίμων, την παρασκευή και συντήρηση εδωδιμων ειδών και τις γευματικές συνήθειες αντλήθηκαν από πρώιμες μελέτες και δοκίμια για την κυπριακή αγροτική ζωή, μαρτυρίες και καταγραφές περιηγητών, δημοσιευμένο λαογραφικό υλικό, καθώς και προφορική πληροφορία που καταγράφηκε στο πεδίο. Το μεγαλύτερο μέρος των γραπτών πηγών που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα εργασία προέρχεται από πρωτογενές λαογραφικό υλικό, δημοσιευμένο κυρίως στο περιοδικό *Λαογραφική Κύπρος*. Στην παρούσα εργασία χρησιμοποιήθηκαν 26 συνολικά γραπτές πηγές με «πρωτογενές» υλικό, οι οποίες συλλέχθηκαν από τις συγγραφείς κατά το διάστημα Απρίλιος 2009–Σεπτέμβριος 2010. Οι προφορικές μαρτυρίες συλλέχθηκαν βάσει ενός γραπτού πρωτόκολλου το οποίο ετοιμάστηκε για τους σκοπούς αυτής της έρευνας. Περιληπτικά, το πρωτόκολλο περιλαμβάνει ερωτήσεις για τον τόπο προέλευσης και τον τρόπο εξασφάλισης, παρασκευής και κατανάλωσης παραδοσιακών τροφίμων, καθώς και για το εθιμοτυπικό που τυχόν συνδέεται με αυτά. Στα πλαίσια του πρωτόκολλου που εφαρμόστηκε, καταγράφηκαν επίσης προσωπικά δεδομένα των ερωτωμένων (ηλικία, τόπος καταγωγής, πηγή πληροφόρησης). Στην παρούσα εργασία χρησιμοποιήθηκαν συνεντεύξεις από τρία άτομα, με καταγωγή από τα χωριά Πεδουλά και Κάμπο της Τσακκίστρας, και οι συνεντεύξεις αυτές διεκπεραιώθηκαν από την τρίτη συγγραφέα.

Παρόλο που το χρονολογικό πλαίσιο παραμένει ελαστικό ως προς το κατώτερο όριό του, εξετάζονται κυρίως πρακτικές και συμπεριφορές κατά τη διάρκεια του 19ου μέχρι και τα μέσα του 20ού αιώνα, μια χρονική περίοδο που περιλαμβάνει μέρος της τουρκικής (1571–1878) και την αγγλική (1878–1960) κατοχή του νησιού.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Πρακτικές εξασφάλισης και παρασκευής τροφής

Στην παραδοσιακή κοινωνία της Κύπρου, η κάλυψη των αναγκών κάθε οικογένειας στηριζόταν στην

οικιακή οικονομία. Το μεγαλύτερο μέρος των αγαθών διατροφής προερχόταν από τις παραγωγικές διαδικασίες του ίδιου του νοικοκυριού. Η πιο τακτική από τις διαδικασίες παρασκευής τροφής ήταν το ζύμωμα του ψωμιού. Όλα ανεξαιρέτως τα αγροτικά νοικοκυριά παρασκεύαζαν το δικό τους ψωμί. Το ζύμωμα γινόταν μία φορά την εβδομάδα και, ανάλογα με τον αριθμό των μελών της οικογένειας, ψήνονταν 15–30 μεγάλα καρβέλια στον φούρνο που βρισκόταν στην αυλή του σπιτιού.⁸ Το ψωμί φτιαχνόταν συνήθως από σιτάρι, αλλά οι πιο φτωχές οικογένειες περιορίζονταν στο κριθαρένιο αλεύρι και για τον λόγο αυτόν, το ψωμί τους θεωρείτο υποδεέστερο. Οι νοικοκυρές στα χωριά των επαρχιών Λεμεσού και Πάφου συνήθιζαν μαζί με τα ψωμιά να ψήνουν και τα *αρκατένα*, ένα είδος «εφτάζυμων» αρτοσκευασμάτων.⁹ Τα *αρκατένα* ζυμώνονταν με προζύμι από αφρό ρεβιθιών και μπορούσαν να καταναλωθούν ως μαλακά κουλούρια, ως ψωμί ή ως παξιμάδια.^{10,11} Από σιτάρι καλής ποιότητας οι νοικοκυρές έφτιαχναν πλιγούρι (*πουργούρι*) για την παρασκευή του οποίου έψηναν τους κόκκους του σιταριού μέσα σε μια ειδική κατσαρόλα, το *χαρτζίν*, τους άπλωναν να ξεραθούν στον ήλιο και στη συνέχεια τους άλεθαν.⁸ Ένα άλλο προϊόν από σιτάρι που τα νοικοκυριά παρασκεύαζαν μία φορά τον χρόνο, τον Αύγουστο ή τον Σεπτέμβριο, ήταν ο τραχανάς, τον οποίο έφτιαχναν από χοντροαλεσμένο σιτάρι (*κονάρι*) και ξινισμένο γάλα.^{8,12,13}

Οι οικογένειες συνήθως καλλιεργούσαν στις αυλές τους κρεμμύδια, σκόρδα και ορισμένα οπωροκηπευτικά, μια πρακτική που γνωρίζουμε ότι υπήρχε και στη Βυζαντινή εποχή.¹⁴ Εκτός αυτών, πολλές είναι οι αναφορές σχετικά με την αξιοποίηση της αυτοφυούς χλωρίδας. Οι Κύπριοι εμπλούτιζαν τη διαίτά τους με άγρια χόρτα και μανιτάρια.^{15,16} Η συλλογή άγριων χόρτων γινόταν τους χειμερινούς μήνες. Τα χόρτα καταναλώνονταν ωμά, ξιδάτα, βρασμένα ως σαλάτα ή συνοδευτικά των οσπρίων και μέσα σε πίτες.^{15,17} Στα λαογραφικά κείμενα καταγράφονται τουλάχιστον τέσσερις ποικιλίες άγριων μανιταριών, τις οποίες οι Κύπριοι συνέλεξαν και καταλάωναν τόσο ως ορεκτικά όσο και ως συστατικά του κυρίου γεύματος.^{15,16} Οι Κύπριοι συνέλεξαν επίσης τα τρυφερά φύλλα της κάππαρης (*το καππάρι*), τα μπουμπούκια της κάππαρης (*κάππαρη*, *κουτρούβιν*), τον καρπό της κάππαρης (*αγούρι*) καθώς και άγρια σπαράγγια (*αγρέλια*). Κατά τους φθινοπωρινούς μήνες και τον πρώτο μήνα της Άνοιξης, εκτός από άγρια χόρτα, οι Κύπριοι μάζευαν και σαλιγκάρια (*καράσολοι*), τα οποία μαγείρευαν βραστά, οφτά στα κάρβουνα, αλευρωμένα στο τηγάνι ή ψητά ως σουβλάκι, και συνήθως συνόδευαν με πλιγούρι ή ρύζι.¹⁵

Περιστασιακά, οι Κύπριοι καταλάωναν και κυνήγι. Το κυνήγι του λαγού ήταν ιδιαίτερα διαδεδομένο και η παρουσία λαγού στο οικογενειακό τραπέζι ήταν ένα χαρμόσυνο γεγονός αφού το κρέας του εθεωρείτο ιδιαίτερα νόστιμο.¹⁵ Η «τσιβικιά» ήταν ένα ξεχωριστό έδεσμα, το οποίο φτιαχνόταν με κρέας λαγού, ξύδι και κρεμμύδια.¹⁸ Συνηθισμένο ήταν επίσης και το κυνήγι περδικών, τρυγονιών και σιχλών (*τζίκλες*).¹⁹ Οι νοικοκυραίοι στην Κύπρο συνήθιζαν να εκτρέφουν κοτόπουλα, περιστέρια και κουνέλια, οι περισσότεροι δε εξέτρεφαν και έναν χοίρο του οποίου η σφαγή μέσα στον χειμώνα εξασφάλιζε στην οικογένεια μαγειρικό λίπος (*τη μίλλα*), λαρδί, πηκτή (*ζαλατίνα*), καθώς και παστά και καπνιστά αλλαντικά.^{8,20} Το λαρδί είναι το παστό χοιρινό λίπος και συγκεκριμένα το υποδόριο λίπος του χοίρου που φέρει και μέρος του δέρματος του ζώου.²⁰ Το λαρδί δεν χρησιμοποιείτο ως προστιθέμενο λίπος στη μαγειρική, αλλά ως ένας λιπαρός μεζές.²⁰ Εκτός από τη χρήση της μίλλας στο τηγάνισμα και στα γιαχνιστά φαγητά, με μίλλα φτιάχονταν και γλυκά. Στην περιοχή της Καρπασίας έφτιαχναν για τους καλεσμένους τους τις μηλόπιτες, πολύ λεπτά φύλλα τηγανισμένης ζύμης τα οποία περιχύνονταν με μέλι.²⁰ Με κομμάτια τηγανισμένου χοιρινού λίπους (*τισιρίες*) φτιάχονταν και οι *τισιρόπιτες* ή *τισιροπούλες*, οι οποίες περιείχαν κανέλα και μερικές φορές και ζάχαρη.^{8,10,20} Τα αυγά των οικόσιτων πουλερικών θεωρούνταν είδος πολυτελείας και οι νοικοκυρές συχνά τα πουλούσαν για να καλύψουν ποικίλες ανάγκες του σπιτιού τους.²¹ Πολλά από τα νοικοκυριά διατηρούσαν επίσης και έναν μικρό αριθμό αιγών και προβάτων που τους εξασφάλιζαν γάλα, τυρί, κρέας και μαλλί, και πιθανόν, ένα μικρό εισόδημα. Η παρασκευή των τυροκομικών ειδών, του χαλουμιού και της *αναρής* (*μυζήθρας*), είχε εξέχουσα σημασία για τα νοικοκυριά σε όλη την Κύπρο, ακόμη και για εκείνα που δεν διατηρούσαν αιγοπρόβατα και όφειλαν να προμηθευτούν την πρώτη ύλη, το γάλα.^{8,12} Η τυροκόμηση των χαλουμιών ήταν μια περίπλοκη διαδικασία που απαιτούσε τέχνη και πείρα, η οποία μεταφερόταν από τη γιαγιά στη μάνα και την κόρη.¹² Γενικά, η τυροκομία ήταν μια γυναικεία υπόθεση όπου διαπιστώνεται η εφαρμογή ενός παγιωμένου συστήματος αλληλοβοήθειας και μιας έμπρακτης κοινωνικής αλληλεγγύης. Οι γυναίκες του χωριού έφτιαχναν από κοινού χαλούμι, το οποίο προοριζόταν κάθε φορά για ένα-δύο από τα νοικοκυριά του χωριού. Με τον τρόπο αυτό, μέσα από ένα συλλογικό σύστημα εργασίας και εξασφάλισης της πρώτης ύλης καλύπτονταν οι ανάγκες όλων των μελών της κοινότητας. Ένα άλλο γαλακτοκομικό προϊόν που παρασκευαζόταν ήταν το *όξινο γάλα*, το γιαούρτι. Για την παρασκευή

του οι Κύπριες χρησιμοποιούσαν ως μαγιά κτυπημένο *πικάρτιν*, δηλαδή λίγο ξινισμένο γιαούρτι, το οποίο προσέθεταν σε βρασμένο γάλα.¹²

Γευματικές συνήθειες

Η έννοια «γευματικές συνήθειες» περιλαμβάνει το σύνολο των τροφικών επιλογών, αλλά και άλλα στοιχεία, όπως ο τόπος και η συχνότητα λήψης των γευμάτων ή μικρογευμάτων. Στη συνέχεια παρουσιάζονται τα στοιχεία για τη δομή των γευμάτων καθώς και για τη σύνθεσή τους.

Οι Κύπριοι είχαν τρία βασικά γεύματα που σύμφωνα με την ορολογία στις λαογραφικές πηγές ήταν το *πρόεμαν* ή *μπούκωμαν*, το *μεσομέρκασμαν* και το δείπνο.²² Αξίζει να σημειωθεί ότι σε γενικές γραμμές στις πηγές δεν αναφέρεται η χρονική τοποθέτηση του κάθε γεύματος, η οποία είναι φανερό ότι δεν είναι σταθερή. Στη διάρκεια του 19ου αιώνα και τις αρχές του 20ού, φαίνεται ότι το δείπνο ήταν το πιο σταθερό από τα γεύματα των αγροτικών στρωμάτων της Κύπρου. Κάτι αντίστοιχο συνέβαινε και με τους εργάτες της βόρειας Ευρώπης, όπου το κύριο γεύμα ήταν το τελευταίο της ημέρας, καθιστώντας έτσι το δείπνο σημαντικότερο από το πρωινό, το μεσημεριανό, το μεταδείπνιο ή οποιοδήποτε άλλο ενδιάμεσο σνακ.²³ Στις ευρωπαϊκές κοινωνίες το δείπνο ήταν εξ ορισμού το σημαντικότερο γεύμα στον ημερήσιο κύκλο, το οποίο συγκριτικά με τα άλλα γεύματα απαιτούσε περισσότερο χρόνο προετοιμασίας, πιο επίσημη μαγειρική προετοιμασία και πιθανώς μεγαλύτερη αφθονία πρώτων υλών.²³ Η ώρα του δείπνου φαίνεται ότι δεν ήταν σταθερή και εξαρτιόταν τόσο από την ώρα δύσης του ήλιου όσο και από τους ρυθμούς των αγροτικών εργασιών κατά τη διάρκεια του ετήσιου κύκλου. Σε αντίθεση, το πρωινό γεύμα των χωρικών ήταν γρήγορο και μπορεί σαφώς να διακριθεί από τα άλλα γεύματα κυρίως με βάση τη χρονική του τοποθέτηση μέσα στο εικοσιτετράωρο, αφού όπως αναλύεται στη συνέχεια δεν είχε χαρακτηριστική σύνθεση ως προς τα τρόφιμα που περιείχε.

Σε σχέση με τη σύσταση του πρώτου γεύματος των χωρικών, γνωστό ως *πρόεμαν* ή *μπούκωμαν*, οι αναφορές αποκαλύπτουν μια αξιοσημείωτη ποικιλία. Στο χωριό Καζάφани της επαρχίας Κερύνειας καθώς και στο χωριό Ζώδια της περιοχής Μόρφου, οι χωρικοί συνήθιζαν να προγευματίζουν με τα όσπρια που είχαν απομείνει από το προηγούμενο βράδυ και που για αυτό τον σκοπό γίνονταν τηγάνιση, τσιγαρίζονταν δηλαδή στο τηγάνι. Έτσι, κουκιά (*Vicia faba*), φασόλια (*Phaseolus vulgaris*), λουβιά (φασόλι μαυρομάτικο, *Vigna unguiculata*), φακές (*Lens esculenta*) και λουβάνα (λάθυρος ώχρος, *Lathyrus ochrus L.*, οικ. *Fabaceae*) ήταν

συχνά η βάση του πρώτου γεύματος της ημέρας.^{21,24} Στο χωριό Ζώδια το πρόγευμα μπορούσε να ήταν και τηγανιτές πατάτες που συνοδεύονταν με μαύρες ελιές και κρεμμύδι.²⁴ Διάφορες παραλλαγές υδαρών παρασκευασμάτων από αλεύρι, όπως η γρούτα και ο *τσιορβάς* (γνωστός και ως *πουρκουρόσουπα*), επίσης χρησιμοποιούνταν στο πρόγευμα της οικογένειας.¹⁰ Η γρούτα ήταν χυλός από αλεύρι και τσιγαρισμένα κομμάτια ψωμιού ή κρεμμυδιού τα οποία είχαν βράσει σε νερό, ενώ ο *τσιορβάς* ήταν ένας παρόμοιος χυλός, ο οποίος όμως αντί για αλεύρι περιείχε αλεσμένο πλιγούρι.¹⁰ Σε κάποια χωριά της επαρχίας Λευκωσίας έφτιαχναν σε μια μεγάλη κατσαρόλα ζεστό ρόφημα από άγρια βότανα ή από αραιό καφέ, προσέθεταν ζάχαρη και κομμάτια ψωμιού, και από εκεί προγευματίζε όλη η οικογένεια.²⁵ Σύμφωνα με άλλη πληροφορία από το χωριό Πεδουλάς, το πρωινό ήταν γίδινο γάλα με μουσκεμένα κομμάτια ψωμιού.²⁶ Σύμφωνα με μαρτυρίες από τον Κάμπο της Τσακκίστρας και το χωριό Άσσια, ζεστά ροφήματα από άγρια βότανα (όπως από *ζαμπούκο* ή *χαμομήλι*) συχνά συνόδευαν το πρωινό, το οποίο στην περίπτωση αυτή περιείχε ψωμί, ελιές, χαλούμι και κάποιες φορές και βραστό αυγό.^{8,27,28} Πολλοί από τους ενήλικες άνδρες ωστόσο, με το πρωινό τους προτιμούσαν το τοπικό ρακί, τη *ζιβανία* ή ακόμα και κρασί.²⁵ Το *πρόεμαν* καταναλωνόταν πριν από την αναχώρηση για τις αγροτικές εργασίες. Τα παιδιά έπαιρναν το πρόγευμά τους μαζί με τους μεγάλους πριν φύγουν για το σχολείο. Το πρωινό των παιδιών κάποιες φορές ήταν γλυκό, δηλαδή μια φέτα ψωμί αλειμμένη με χοιρινό λίπος (*μίλλα*) και πασπαλισμένη με ζάχαρη.^{8,20}

Στο *μεσομέρκασμαν* οι χωρικοί και τα παιδιά τους συνήθως *ξεροψούμιζαν* με ψωμί, ελιές, κρεμμύδι και αραιά και που χαλούμι, εφάρμοζαν δηλαδή ξηροφαγία τρώγοντας πρόχειρο φαγητό που δεν απαιτούσε μαγείρεμα.^{8,21,24,29} Κάποιες φορές έτρωγαν και αυγά βραστά ή ψητά στον φούρνο, *πέτσαν* του *σιοίρου* (χοιρινή πέτσα) με πιπέρι, και πιο σπάνια *απόχτιν*, το παστό αιοπρόβειο κρέας που είχε αποξηρανθεί στον ήλιο.^{8,29,30} Όταν υπήρχε η δυνατότητα να έχουν και μια ρέγγα, τότε θεωρούσαν ότι είχαν ένα πλούσιο γεύμα.²¹ Τους μήνες του Χειμώνα, το *μεσομέρκασμαν* εμπλουτιζόταν περιστασιακά με λαρδί, κομμάτια δηλαδή χοιρινού λίπους διατηρημένα σε αλάτι καθώς και με *ξιδάτα*, δηλαδή σέλινο, αγγούρι, κουνουπίδι, μανιτάρια και άλλα λαχανικά τουρσί. Επίσης, πολύ διαδεδομένα ως *ξιδάτα* ήταν τα φύλλα και τα μπουμπούκια της κάππαρης. Λιγοστά ήταν τα νοικοκυριά που είχαν τη δυνατότητα να μαγειρεύουν για το μεσημεριανό γεύμα, ιδιαίτερα στις περιοχές όπου στις αγροτικές εργασίες μετείχαν και οι γυναίκες.⁸ Από τις λαογραφικές πηγές γνωρί-

ζουμε ότι το ίδιο ίσχυε και σε αρκετές περιοχές της Ελλάδας, όπου οι χωρικοί, λόγω των εργασιών τους στα χωράφια, έπαιρναν για μεσημεριανό ξηρή τροφή, δηλαδή τυρί, αυγά, αλίπαστα, ελιές ή σκόρδα και φυσικά ψωμί.³¹ Ακόμη και στην Ευρώπη, το μεσημεριανό στους περασμένους αιώνες ήταν ένα πολύ πρόχειρο γεύμα: ένα μεγάλο κομμάτι φαγητού ή μερικές βιαστικές μπουκιές τροφής ή ένα σνακ.³²

Το δείπνο των χωρικών είχε πιο επίσημο χαρακτήρα από τα άλλα γεύματα της ημέρας. Αυτό φαίνεται ότι ίσχυε κυρίως στις αγροτικές περιοχές με εκτεταμένες καλλιέργειες οι οποίες απαιτούσαν πολύωρη απουσία από το σπίτι –όπως στις επαρχίες Λευκωσίας, Κερύνειας και Αμμοχώστου– ενώ σε περιοχές με λιγότερες καλλιεργήσιμες περιοχές το κύριο γεύμα της ημέρας μπορούσε χρονικά να μετατοπιστεί στις μεσημεριανές ώρες. Τυπικά δειπνούσε όλη η οικογένεια μαζί, αφού είχαν όλοι επιστρέψει από τις εργασίες τους. Το ίδιο συνέβαινε και σε πολλά μέρη της Ελλάδας, όπου το βραδινό γεύμα αποκτούσε χαρακτηριστικά οικογενειακής ιεροτελεστίας, καθώς όλα τα μέλη της οικογένειας έπρεπε να είναι παρόντα.³¹ Το καθημερινό δείπνο αποτελείτο κυρίως από όσπρια συνοδευόμενα από εποχιακά λαχανικά και άγρια χόρτα.^{8,21,29} Εναλλακτικά, το δείπνο βασιζόταν σε πατάτες, κολοκάσι (*taro, Colocasia esculenta*) με ρύζι ή τηγανιτές πούλλες (μικρές ρίζες της *Colocasia esculenta*). Ένα ξεχωριστό φαγητό από όσπρια που οι μελετητές αναφέρουν ότι παρασκευαζόταν κατά τη διάρκεια των νηστειών –κυρίως την Καθαρά Δευτέρα και τη Μεγάλη Εβδομάδα– στα χωριά της επαρχίας Κερύνειας ήταν το λεγόμενο *κουτσιοζούμιν*, ένα αλάδωτο φαγητό που περιείχε ζωμό κουκιών και ξύδι.²¹ Τις Κυριακές και τις άλλες γιορτές το φαγητό των χωρικών ήταν σαφώς πλουσιότερο.²⁹ Ειδικά όταν υπήρχαν και προσκεκλημένοι, το σερβίρισμα κρέατος ήταν επιβεβλημένο. Τις περισσότερες φορές το κρέας προερχόταν από τα οικόσιτα πουλερικά και κουνέλια, ενώ κάποιες άλλες φορές ήταν κρέας αμνοεριφίων που είχε αγορασθεί για αυτόν τον σκοπό.²¹ Ας σημειωθεί ότι το βοδινό κρέας ήταν ουσιαστικά άγνωστο ανάμεσα στους Κύπριους, όπως άλλωστε ήταν και το αγελαδινό γάλα.¹²

Εκτός από τα τρία συνήθη γεύματα που παρουσιάστηκαν, οι χωρικοί συχνά έπαιρναν και μικρογεύματα, είτε ανάμεσα στα γεύματα είτε στο τέλος της ημέρας. Κατά κανόνα αυτά τα απλά μικρογεύματα ήταν ψωμί μαζί με κάποιου τύπου *προσφάιν*. Το χαλούμι και οι ελιές ήταν το συνηθέστερο *προσφάιν*.²⁰ Ο όρος *προσφάιν* παραπέμπει σαφώς στο «προσφάγι» των αρχαίων Ελλήνων, με τον οποίο νοούνταν τα διάφορα τρόφιμα, όπως το τυρί, οι ελιές και τα αλίπαστα, που

συνόδευαν το ψωμί στο γεύμα. Μια δεύτερη εκδοχή μικρογεύματος ήταν οι *μπουκιές* λαρδιού με την κόρα ψωμιού, το λεγόμενο *καυκάλλιν*, το οποίο έτρωγαν ως δειλινιατικό κυρίως τα παιδιά αλλά και οι αγρότες, για να περιορίσουν την πείνα τους μέχρι το δείπνο.²⁰ Ως ενδιάμεσο σνακ κατανάλωναν και σταφίδες (*σταφίδια*) ή *ματσιές* (αποξηραμένα σταφύλια), συχνά μαζί με αμύγδαλα και καρύδια.²⁹

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι στις γευματικές συνήθειες των Ελληνοκυπρίων αποκρυσταλλώνονται πρακτικές που σαφώς συνδέονται με τους διαιτητικούς περιορισμούς της Εκκλησίας. Διαπιστώνουμε για παράδειγμα ότι στο χωράφι οι χωρικοί συμπλήρωναν πολλές φορές το τυπικό γεύμα που αποτελείτο από ψωμί κι ελιές, με σύκα, σταφίδες, ματσιές (αποξηραμένα σταφύλια) και ξηρούς καρπούς, μια πρακτική που ταίριαζε στη νηστεία.²⁹ Τις ημέρες της νηστείας καταναλώνονταν και εποχικά φρούτα, για παράδειγμα στο ορεινό χωριό Άλωνα, σταφύλι, ρόδι, κυδώνι, αχλάδια και *ζίζυφα* (εδώδιμοι καρποί της *ζιζυφιάς, Eleagnus angustifolia*). Από την άλλη, το μεσημεριανό στο χωράφι αποκτούσε ιδιαίτερο χαρακτήρα την περίοδο του θερισμού οπότε, αφενός δεν συνέτρεχε επιβολή νηστείας, αφετέρου επρόκειτο για μια κορυφαία αλλά και επίπονη φάση του γεωργικού κύκλου. Έτσι, κατά τη διάρκεια του θερισμού όχι μόνο περιλαμβάνονταν στο γεύμα και ζωικά τρόφιμα, αλλά και η πρακτική της ξηροφαγίας καταργείτο. Σύμφωνα με μαρτυρίες από την περιοχή της Μεσαορίας (Άσσια), οι θεριστάδες κατά το διάλειμά τους γευματίζαν με πιλάφι *πουργούρι* (πλιγούρι), που συχνά συνοδεύονταν από γιαούρτι.⁸ Παρομοίως και κατά τη συλλογή των χαρουπιών το καλοκαίρι, το *μεσομερκάτικον πελάβιν* (πιλάφι) ήταν το πιο σύνηθες φαγητό.³³

Συζήτηση

Όπως αναφέρθηκε, ξεχωριστό ρόλο στη διατροφή των Κυπρίων είχαν τα όσπρια, τα οποία είναι αναπόσπαστο κομμάτι όχι μόνο της κυπριακής, αλλά και της ευρύτερης μεσογειακής κουζίνας. Για τους ασθενέστερους οικονομικά χωρικούς, τα όσπρια αποτελούσαν πρώτη πηγή πρωτεΐνης και σημαντική πηγή πολλών άλλων απαραίτητων θρεπτικών συστατικών. Αντίστοιχα και στην Κύπρο, τα όσπρια –με κυρίαρχα τα κουκιά– αποτελούσαν την πρώτη πηγή διαιτητικής πρωτεΐνης.³⁴ Η σημασία των οσπρίων σταδιακά περιορίστηκε κατά πολύ μετά το 1960, οπότε και σημειώθηκε μια σημαντική μείωση της κατανάλωσής τους στην Κύπρο.³⁴ Τα όσπρια είναι τρόφιμα πλούσια σε θερμίδες που παρέχουν υδατάνθρακες βραδείας απορρόφησης. Συμπληρώνοντας τα όσπρια με δημητριακά, κόνδουλους και ελαιούχους καρπούς, οι Κύπριοι χωρικοί εξασφάλιζαν πρωτεΐνη

υψηλής βιολογικής αξίας, πιθανόν εφάμιλλη με τη ζωική. Οι μαγειρικοί συνδυασμοί που καταγράφονται στις λαογραφικές πηγές για τα κουκιά, όπως μαζί με φρέσκα αμύγδαλα ή με κολοκάσι, είναι μερικά μόνο παραδείγματα για το πώς η θρεπτική αξία των γευμάτων που οι φτωχοί χωρικοί κατανάλωναν μπορούσε να βελτιωθεί μέσω της συμπληρωματικότητας των πρώτων υλών.²¹ Οι ίδιοι οι Κύπριοι, αν και δυσφορούσαν από τη μονοτονία της τακτικής κατανάλωσης κουκιών, τα εκτιμούσαν τόσο για τις θρεπτικές «Τα κουτσία πιάνουν» όσο και για τις γευστικές τους ιδιότητες «Εν' γλυτζιά», «Εν' μελούδκια».²⁹

Οι Κύπριοι έτρεφαν μεγάλη εκτίμηση για τα φρούτα. Είναι χαρακτηριστικό ότι στα σταφύλια, τα σύκα και τα ζίζυφα βασιζόταν το ειδικό διαιτολόγιο το οποίο, κατά τη λαϊκή παράδοση, βοηθούσε στην ανάρρωση των ασθενούντων.²⁹ Το σταφύλι ειδικότερα κατείχε σημαντική θέση στο διαιτολόγιο των Κυπρίων. Πολλά παραδοσιακά προϊόντα παρασκευάζονταν από τον χυμό σταφυλιού, όπως ο *παλουζές*, ο *σουτζιούκκος*, το *κιοφτέρι* και το *έψημα*.³⁵ Το *έψημα* ήταν ο συμπυκνωμένος μούστος (πετιμέζι) που φτιαχνόταν από μαύρα σταφύλια και είναι ένα από τα παραδοσιακά προϊόντα της Κύπρου που έλκουν την καταγωγή τους στην αρχαιότητα, έχοντας ιστορία δύο χιλιετιών. Με αυτή την ονομασία ήταν γνωστό το πετιμέζι από την αρχαιότητα. Το σταφύλι και τα μη αλκοολούχα προϊόντα του καταναλώνονταν συστηματικά, αλλά ακόμη περισσότερο σε περιόδους νηστείας, ως μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής.

Οι Κύπριοι αγαπούσαν το κρασί για το οποίο έλεγαν «Πίνε κρασίν να ματώσεις (να κάμεις αίμα), να 'σιης ζωήν», «Το κρασί κρατεί», «Το κρασί ανασταίννει».²⁹ Εξάλλου η οινοποίηση αποτελούσε μια πανάρχαια παράδοση για τους Κυπρίους.³⁶ Όπως είναι γνωστό το αλκοόλ και ειδικότερα το κρασί ενέχει σημαντικές ευεργετικές επιδράσεις. Η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ κυρίως με τη μορφή κόκκινου κρασιού, δρα προστατευτικά και προληπτικά ενάντια στη στεφανιαία νόσο αλλά και σε πολλές μορφές καρκίνου.^{37,38}

Είναι ευρέως αποδεκτό ότι μια δίαιτα η οποία χαρακτηρίζεται από υψηλή κατανάλωση λαχανικών, φρούτων, οσπρίων και δημητριακών, μέτρια κατανάλωση ψαριού, γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων (κυρίως με τη μορφή τυριού), χαμηλή κατανάλωση κρέατος και προϊόντων του, χαμηλή κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών με αντίστοιχη υψηλή κατανάλωση μονοακόρεστων και με μια μέτρια πρόσληψη αλκοόλ (κυρίως με τη μορφή κρασιού) μαζί με τα γεύματα, έχει συσχετισθεί με μείωση της συχνότητας εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων, συμπεριλαμβανομένης

της στεφανιαίας καρδιακής νόσου και της αθηροσκλήρωσης.³⁹ Η διατροφή των Κυπρίων είχε τα ανωτέρω χαρακτηριστικά. Εξαιρεση αποτελεί η κατανάλωση ψαριού που φαίνεται ότι ήταν σπάνια. Οι λίγες αναφορές που γίνονται στο ψάρι αφορούν σε συντηρημένες μορφές, κυρίως της ρέγγας.²¹ Στις παράλιες περιοχές βέβαια η κατανάλωση ψαριών ήταν συχνότερη. Ο σκάρος (*Euscarus Gretensis*) ήταν πολύ γνωστός στα βόρεια παράλια του νησιού και μαγειρευόταν οφτός στα κάρβουνα, αλλά και συχνά γιαχνί στην κατσαρόλα.⁴⁰

Οι εντυπώσεις της Magda Ohnefalsch-Richter που έφτασε στην Κύπρο το 1894 μαζί με τον αρχαιολόγο σύζυγό της, μας μεταφέρουν τη γυναικεία ματιά για τις συνήθειες διατροφής των Κυπρίων στο τέλος του 19ου αιώνα: «οι κάτοικοι... τρώνε λίγο κρέας και ζουν πραγματικά καταναλώνοντας πολύ ψωμί, φρούτα, λαχανικά, σαλάτες, αυγά και γάλα. Ιδιαίτερα καταναλώνουν πολύ γάλα όξινο, δηλαδή ξινό γάλα προβάτου, που στην τούρκικη γλώσσα λέγεται *yoghurt*. Το κουτάλι στέκεται όρθιο σε αυτό το παχύ και εύγεστο γάλα, που παρασκευάζεται με ειδικό τρόπο». Στις πρακτικές αυτές η Ohnefalsch-Richter απέδωσε και τη μακροζωία των Κυπρίων, η οποία της προκάλεσε εντύπωση.⁹ Η μορφωμένη αυτή Γερμανίδα κατέγραψε τις παρατηρήσεις της για τον «ιδιαιτερό κόσμο της Κύπρου» χωρίς να διαφοροποιεί τους Έλληνες από τους Τούρκους κατοίκους και η μαρτυρία της αποτυπώνει τις συνιστώσες μιας λιτής διατροφής που στηριζόταν στην αυτοκατανάλωση.

Τέσσερεις δεκαετίες αργότερα (1938), το Βρετανικό Υπουργείο Αποικιών κατέληξε σε ριζικά διαφορετικά πορίσματα ως προς την επάρκεια της διαίτας των ντόπιων. Συγκεκριμένα, η Επιτροπή επί της Διαίτης του Κυπριακού Λαού, έχοντας καταγράψει τη μικρή κατανάλωση τροφίμων ζωικής προέλευσης στο νησί, κατέληξε στο συμπέρασμα «...ότι ο λαός της Κύπρου στη διατροφή του στερείται πρωτεϊνών που αποτελούν βασικό στοιχείο».⁴¹ Παρά ταύτα, οι Βρετανοί επιστήμονες της εποχής δεν εντόπισαν υποσιτισμό και νόσο λόγω ελλειπών διατροφής και σημείωσαν ότι «...αν έλειπε ο ζωογόνος ήλιος και το ωραιότατο κλίμα –ο λαός της Κύπρου– θα υφίστατο σοβαρό κλονισμό της υγείας του». Τέλος η επιτροπή, πιθανόν προβάλλοντας τα ευρωπαϊκά πρότυπα κατανάλωσης, υπογράμμισε ιδιαίτερα την «ανάγκη να ληφθεί ξεχωριστή μέριμνα διά τη μαθητιώσα νεότητα, η οποία στερείται γάλακτος και τρέφεται ανεπαρκέστατα».⁴¹

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Οι πρακτικές διατροφής που παρουσιάστηκαν έλκουν την καταγωγή τους σε συμπεριφορές που διαμορφώθηκαν κάτω από ένα καθεστώς ανάγκης. Η

εργασία αυτή αποτελεί προσπάθεια παρουσίασης δεδομένων για τα γεύματα και τις πρακτικές διατροφής του αγροτικού πληθυσμού της Κύπρου, η οποία ωστόσο θα χρειαστεί να συμπληρωθεί και με περισσότερα δεδομένα μέσω μιας έρευνας πεδίου, ώστε να συγκροτηθούν με αξιοπιστία οι παραδοσιακές γευματικές συνήθειες των Κυπρίων.

Η παραδοσιακή διατροφή των Κυπρίων βασιζόταν σε έναν μεγάλο βαθμό στις παραγωγικές διαδικασίες των ίδιων των νοικοκυριών και στα τοπικά προϊόντα της κάθε περιοχής. Προσαρμοζόταν επίσης στις κλιματολογικές ιδιαιτερότητες και ακολουθούσε τον κύκλο της αυτοφυούς χλωρίδας και της άγριας πανίδας της κάθε περιοχής. Αξίζει να τονισθεί λοιπόν ότι από περιοχή σε περιοχή οι διαφοροποιήσεις είναι σημαντικές. Τα γεύματα διέφεραν επίσης ως προς τη χρονική τους τοποθέτηση, κυρίως ανάμεσα στις διάφορες κοινωνικο-οικονομικές τάξεις, αλλά πολλές φορές και μεταξύ των δύο φύλων. Τα αποτελέσματα της εργασίας μας επιτρέπουν να διαπιστώσουμε ότι η λιτή διατροφή των Κυπρίων ήταν ταυτόχρονα ισορροπημένη ενώ είχε ένα πλούσιο γαστρονομικό

περιεχόμενο. Κάτω από την πίεση για τακτική αποχή από το κρέας, αλλά συχνά και από το ελαιόλαδο, αναπτύχθηκε μια εφευρετική κουζίνα με πολλές παραλλαγές φαγητών βασισμένων σε όσπρια, άγρια χόρτα, ξηρούς καρπούς και λαχανικά.

Η διατήρηση της διατροφικής κουλτούρας και η διάδοσή της στις επόμενες γενιές επισημαίνεται με πολλούς τρόπους στις διαιτητικές συνήθειες των Ελληνοκυπρίων και, μεταξύ άλλων, συμβάλλει στη διατήρηση της τοπικής ταυτότητας. Η γνώση των παραδοσιακών πρακτικών είναι χρήσιμη, ειδικά σε μια εποχή που η κυπριακή κοινωνία βιώνει τις συνέπειες των καταναλωτικών προτύπων της παγκοσμιοποίησης.

Δήλωση συμφερόντων

Η εργασία αυτή εκπονήθηκε στο πλαίσιο του ερευνητικού έργου Εικονικό Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής που αποσκοπεί στη διάσωση και προώθηση του διατροφικού πολιτισμού της Κύπρου (Πανεπιστήμιο Κύπρου 2009, <http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy>) και συγχρηματοδοτείται από το Ίδρυμα Προώθησης Έρευνας

A king with rags: Cypriot meal habits of the past and traditional food products

V. Yianguou, D. Demetriou, Chr. Lazarou, A.L. Matalas

ABSTRACT Aim: The scientific literature contains limited information on the description of the diets traditionally followed by the Greek populations of the Mediterranean region. The purpose of this study was to examine the meal habits of the Greek inhabitants of Cyprus during the pre-industrial era. **Material-Methods:** Data were collected from published studies and essays on Cypriot rural life, descriptions written by tourists, published folklore material, as well as from oral testimonies recorded in the field. **Results-Conclusions:** Most of the goods consumed in the 19th and the first half of the 20th century were produced within the household. Three main meals were described, the *proeman* or *boukoman*, the *mesomerkasman* and the dinner, and were all characterized by seasonal variation. Cereals and pulses were the basis of meals. For the peasants, the *proeman* included food items, such as pulses, and a kind of wheat porridge, while *mesomerkasman* was often limited to a fast type of food, which did not require cooking, complying with the traditional model of *xerophagia* (eating dry food). On the other hand, the dinner more often consisted of cooked food. Apart from these three meals, peasants often ate intermediate snacks. Geographical differences were observed regarding the composition and the importance of meals, depending on the agricultural activities in each area. Meal habits of Cypriots are being continuously modified as a response to changes in the cultural and natural environment. Thus, knowledge of traditional practices is useful as the modern Cypriot society is experiencing the consequences of nutritional transition and globalization.

Key words: Meals, breakfast, dinner, mediterranean diet, Cyprus, 19th century

Βιβλιογραφία

1. Nestle M. Mediterranean Diets: historical and research overview. *Am J Clin Nutr* 1995, 61:1313–1324
2. Menotti A, Kromhout D, Blackburn H, Fidanza F, Buzina R, Nissinen A. Food intake patterns and 25-year mortality from coronary heart disease: Cross-cultural correlations in the Seven Countries Study. *Eur J Epidemiol* 1999, 15:507–515
3. Allbaugh LG, Soule G (eds) *Crete: A Case Study of an Underdeveloped Area*. Princeton, NJ, Princeton University Press, 1953
4. Willet WC. The Mediterranean diet: science and practice. *Publ Hlth Nutr* 2006, 9:105–110
5. Reguant-Aleix J, Arbore R, Bach-Faig A, Serra-Majem L. The Mediterranean Heritage: an intangible cultural heritage. *Publ Hlth Nutr* 2009, 12:1591–1594

6. Matalas AL. Dietary patterns in pre-World War II Greece. Disparities within peasant and urban foodways. *Food Histor* 2006, 4:237–253
7. Palmer MA, Capra S, Baines SK. Association between eating frequency, weight, and health. *Nutr Rev* 2009, 67:379–390
8. Λεοντίου Ν. (Επιμ.) *Ασσία, Ζωντανές μνήμες βαθιές ρίζες μινύματα επιστροφής*. Λευκωσία, Πολιτιστικός Σύνδεσμος «Η Ασσία», 1983, 115, 134–135, 147–152
9. Ohnefalsch-Richter M. *Ελληνικά Ήθη και Έθιμα στην Κύπρο*. Μτφ. Μαραγκού Α, Λευκωσία, Πολιτιστικό Κέντρο Λαϊκής Τράπεζας, 1994 (ca. 1900), 101, 153
10. Κυπρή ΘΔ, Πρωτοπαπά ΚΑ. *Παραδοσιακά Ζυμώματα της Κύπρου: Η χρήση και η σημασία τους στην εθιμική ζωή*. Λευκωσία, Κέντρο Επιστημονικών Ερευνών XVIII, 2003, 245–296
11. Υπουργείο Γεωργίας, Φυσικών Πόρων και Περιβάλλοντος, Τμήμα Γεωργίας Γαστρονομικός χάρτης της Κύπρου. Λευκωσία, Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών, 2010
12. Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου Ε. *Τα γαλακτοκομικά προϊόντα στον ετήσιο κύκλο της παραδοσιακής ζωής στην Κύπρο*. Η ιστορία του ελληνικού γάλακτος και των προϊόντων του, 1^ο Τριήμερο Εργασίας, Ξάνθη, 7–9 Οκτωβρίου 2005 Πολιτιστικό Ίδρυμα Ομίλου Πειραιώς και Ίδρυμα Αριστείδης Δασκαλόπουλος, 2008, 401–423
13. Weaver WW. The origins of Trachanas, Evidence from Cyprus and Ancient Texts. *Gastronomica* 2002, 2:41–48
14. Δημοσθένους ΑΑ. *Η Βυζαντινή Κύπρος (965–1191)*. Βυζάντιο/Ιστορία, Εκδόσεις Ηρόδοτος 2002, 74–76
15. Κάζη Μ. Οι τροφές που μας έδινε η φύση. *Λαογραφ Κύπρ* 2000, 30:104–110
16. Πανάρετος Α. Τα μανιτάρια και οι καραόλοι του τόπου μας. *Λαογραφ Κύπρ* 1972, 2:35–55
17. Hadjichambis A, Paraskeva-Hadjichambi D, Della A, Giusti ME, De Pasquale C, Lenzarini C et al. Wild and semi-domesticated food plant consumption in seven circum-Mediterranean areas. *Int J Food Sci Nutr* 2008, 59:383–414
18. Φαρμακίδης ΞΠ. *Γλωσσάριον Ξενοφώντος Π. Φαρμακίδου* (Υλικά διά την σύνταξιν Ιστορικού Λεξικού της Κυπριακής Διαλέκτου, μέρος Β΄, εκδόσεις της Θεοφανώς Δ. Κυπρή). Λευκωσία, Κέντρο Επιστημονικών Ερευνών, 1983, 2η έκδοση 2003
19. Μιχαλοπούλου-Χαραλάμπους Χ. *Περιστερωνοπηγή. Από την αρχαιότητα μέχρι το 1974*. Λευκωσία, Προσφυγικό Σωματείο «Ένωση Περιστερωνοπηγιωτών», 1998
20. Ξιούτας Π. Κυπριακή Λαογραφία των Ζώων. Λευκωσία, Κέντρο Επιστημονικών Ερευνών XXXVIII, 1978:138–155
21. Χατζηκώστας Λ. Τα κουκιά στη διαίτα και την παράδοση του λαού μας. *Λαογραφ Κύπρ* 1986, 16:103–107
22. Ιωνάς Ι. *Παραδοσιακά Επαγγέλματα της Κύπρου*. Λευκωσία, Κέντρο Επιστημονικών Ερευνών XXXVII, 2001
23. Symons M. Dinner. *Encyclopedia of Food and Culture*, Katz SH–Weaver WW (ed) *Scrib Libr Dail Life* 2003, 1:527–531
24. Άππιος ΓΒ. *Αναμνήσεις από την κατεχόμενη Ζώδια*. Λευκωσία, 1999:39–40
25. Πέτρου Μ (73 ετών). *Μαρτυρία, Λύμια Λευκωσίας*. Καταγραφή: Γιάγκου Β. Ιανουάριος, 2011
26. Οικονομίδου Μ (85 ετών). *Μαρτυρία, Πεδουλάς Λευκωσίας*. Καταγραφή: Λαζάρου Χ. Οκτώβριος, 2010
27. Γεωργίου Ε (85 ετών). *Μαρτυρία, Κάμπος Τσακκίστρας Λευκωσίας*. Καταγραφή: Λαζάρου Χ. Οκτώβριος, 2010
28. Αριστοδήμου Α (72 ετών). *Μαρτυρία, Κάμπος Τσακκίστρας Λευκωσίας*. Καταγραφή: Λαζάρου Χ. Οκτώβριος, 2010
29. Χατζιωνάς Σ. Το φαγητό στην Άλωνα. *Λαογραφική Κύπρος* 1970, 1:118–121
30. Ερωτόκριτου Ι. *Γλωσσάριον Ιωάννου Ερωτόκριτου* (Υλικά διά την σύνταξιν Ιστορικού Λεξικού της Κυπριακής Διαλέκτου, μέρος Γ΄, Εκδόσεις Θεοφανώς Δ. Κυπρή). Λευκωσία, Κέντρο Επιστημονικών Ερευνών XIV, 1989
31. Ημέλλου ΣΔ, Πολυμέρου-Καμηλάκη Α. *Παραδοσιακός Υλικός Βίος του Ελληνικού Λαού* (Ερωτηματολόγιο). Αθήνα, Ακαδημία Αθηνών, Δημοσιεύματα του Κέντρου Ερεύνης της Ελληνικής Λαογραφίας, Αριθμ. 17, 1983:51–52
32. Hyman G. Lunch. *Encyclopedia of Food and Culture*, Katz SH–Weaver WW (ed) *Scrib Libr Dail Life* 2003, 2: 396–403
33. Χατζηκώστας Λ. Η χαρουπιά στο χωριό μου την εποχή του μεσοπολέμου. *Λαογραφ Κύπρ* 1994, 24:105–114
34. Gass T, Ambrose M, Le Guen J, Hadjichristodoulou A, Blixt S. *Report of a Working Group on Grain Legumes*. European Cooperative Programme for Crop Genetic Resources Networks (ECP/GR) (First Meeting 14–16 July 1995), 1996: 32–38
35. Καλυβίτου Α. *Παραδοσιακά προϊόντα από χυμό σταφυλιού* (Παλουζές, Κιοφτέρι, Έψημα, Γρούτα και Σουτζιούκκος). Λευκωσία, Υπουργείο Γεωργίας, Φυσικών Πόρων και Περιβάλλοντος: Τμήμα Γεωργίας (επιμ) Έκδοση 4/2009, 2009
36. Michaelides D. Food in Ancient Cyprus. In: Lysaght P (ed) *Food and the Traveller. Migration, Immigration, Tourism and Ethnic Food*. Nicosia, Proceedings of the 11th Conference of the International Commission For Ethnological Food Research, Cyprus, June 8–14, 1996, Intercollege Press, Cyprus in association with The Department of Irish Folklore, University College of Dublin, 1998:22–43
37. Saremi A, Arora R. The cardiovascular implications of alcohol and red wine. *Am J Therap* 2008, 15:265–277
38. Sinkiewicz W, Weglarz M. Alcohol and wine and cardiovascular diseases in epidemiologic studies. *Przegl Lek* 2009, 66:233–238
39. Fragopoulou E, Demopoulos CA, Antonopoulou S. Lipid minor constituents in wines. A biochemical approach in the French paradox. *Int J Wine Research* 2009, 1:131–143
40. Εκδόσεις «Ριζοκάρπασον» Ριζοκαρπασίτικες συνταγές. Ανάκτηση από: <http://www.rizokarpason.com/sintages1.htm> 2010
41. Χατζηκωστή Μ. Γεροσκήπου. *Από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα*. Λευκωσία, Δήμος Γεροσκήπου, 2008:287–288