



Ημερολόγιο 2023

ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΑΓΙΟΥ ΛΑΖΑΡΟΥ ΛΑΡΝΑΚΑΣ





Θυμηθείτε τη γιορτή...

- 01- Μεγάλου Βασιλείου (σχολική αργία)
Βασίλειος, Εμμέλεια
- 02- Σεραφείμ
- 06- Τα Άγια Θεοφάνεια, (σχολική αργία)
Θεοφάνης, Φωτεινή
- 07- Τιμίου Προδρόμου, Ιωάννης, Πρόδρομος
- 11- Θεοδόσιος
- 12- Τατιάνα
- 17- Αντώνιος
- 18- Αθανάσιος
- 19- Μακάριος, Μάρκος
- 20- Ευθύμιος
- 21- Αγνή, Μάξιμος,
- 22- Τιμόθεος, Αναστάσιος
- 23- Αγαθάγγελος, Διονύσης
- 24- Νεόφυτος
- 25- Γρηγόριος, Μαργαρίτα
- 26- Ξενοφώντας
- 27- Χρυσόστομος
- 28- Χάρις
- 30- Τριών Ιεραρχών (σχολική αργία)

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

2023

Κυριακή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Λουκουμάδες παραδοσιακοί: Έδεσμα φτιαγμένο από απλή ζύμη αλευριού που ψήνεται σε καυτό λάδι και στη συνέχεια ενισχύεται με διάφορα σιρόπια. Παραμονή των Θεοφανείων, οι νοικοκυρές ψήνουν λουκουμάδες (ξεροτήανα), μερικοί απο αυτούς σκορπίζονται στην οροφή του σπιτιού για να «φάνε» οι καλλικάντζαροι και να φύγουν.

** Για περισσότερες πληροφορίες στο πίσω μέρος του ημερολογίου.*



Θυμηθείτε τη γιορτή...

- 01- Τρύφων
- 02- Υπαπαντή του Χριστού
- 03- Συμεών, Σταμάτης
- 04- Ισίδωρος
- 05- Αγάθη
- 06- Φώτης
- 08- Ζαχαρίας
- 09- Νικηφόρος
- 10- Χαράλαμπος, Χαρίκλεια
- 16- Τσικνοπέμπτη
- 17- Θεόδωρος
- 18- Ψυχασάββατο
- 19- Της Απόκρεω, Φιλοθέη
- 23- Πολύκαρπος, Πολυχρόνης
- 26- Της Τυρινής, Φωτεινή, Πορφύριος
- 27- Καθαρά Δευτέρα (σχολική αργία)

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

2023

Κυριακή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				



Παραδοσιακά αλλαντικά: Είναι φτιαγμένα με αγνά και ντόπια υλικά υψηλής ποιότητας, καπνίζονται με αρωματικά από τα βουνά του Μαχαιρά και φτάνουν στον καταναλωτή σε άριστη ποιότητα όσον αφορά τη γεύση. Υπάρχει μεγάλη ποικιλία αλλαντικών όπως: χωριάτικα λουκάνικα, χοιρομέρι, λούντζα κρασάτη καπνιστή, ποσुरτή, τσαμαρέλλα, παστοურμά, λαπά κρασάτο καπνιστό, αρμένικος παστοურμάς, σουτζούκι και άλλα.



Θυμηθείτε τη γιορτή...

- 01- Ευδοκία
- 02- Ευθαλία, Θάλια
- 04- Γεράσιμος
- 05- Κυριακή της Ορθοδοξίας
- 08- Θεοφύλακτος, Ερμής
(Ημέρα της Γυναίκας)
- 11- Σωφρόνιος
- 16- Χριστόδουλος
- 17- Αλέξης, Αλεξία
- 19- Της Σταυροπροσκυνήσεως
Χρυσάνθος, Χρυσάνθη
- 25- Ευαγγελισμός της Θεοτόκου,
Εθνική Επέτειος (σχολική αργία)
Ευάγγελος, Ευαγγελία

MΑΡΤΙΟΣ

2023

Κυριακή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Πουρέκια αναρής: Ένα απ' τα αγαπημένα κυπριακά εδέσματα. Τα πουρέκια τα φτιάχνουμε με ωραίο, αφράτο σπιτικό φύλλο και με γέμιση από αναρή, που είναι το κυπριακό ανθότυρο. Όταν κρυώσουν λίγο, τα πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη και κανέλα. Η γέμιση μπορεί να είναι χαλλούμι, κειμάς, κρέμα ,κλπ.



Θυμηθείτε τη γιορτή...

- 01- Επέτειος έναρξης Κυπριακού
Αγώνα 1955 (σχολική αργία)
- 06- Ευτύχιος, Ευτυχία
- 08- Ανάστασις του Λαζάρου
- 09- Κυριακή των Βαίων
- 14- Μεγάλη Παρασκευή
- 15- Μεγάλο Σάββατο, Λεωνίδας
- 16- Το Άγιο Πάσχα
Αναστάσις, Λάμπρος, Λαμπρινή
- 18- Ραφαήλ, Νικόλαος, Ειρήνη
- 22- Νέαρχος
- 23- Του Θωμά
Γεωργίου Μεγαλομάρτυρος
Γεώργιος, Γεωργία
- 30- Των Μυροφόρων, Ιάκωβος, Αργυρώ

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

2023

Κυριακή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



Φλαούνα: Η φλαούνα είναι το χαρακτηριστικότερο πασχαλινό έδεσμα που παρασκευάζεται και καταναλώνεται σχεδόν σε όλα τα νοικοκυριά της Κύπρου. Η γέμισή της, ο φωκός όπως λέγεται, ετοιμάζεται 4-5 ώρες νωρίτερα ή από το προηγούμενο βράδυ. Ζυμώνεται με παραδοσιακό προζύμι, αυγά και τυρί, ενώ προαιρετικά προστίθενται σταφιδάκια ή και ζάχαρη.



Θυμηθείτε τη γιορτή...

- 01- Εργατική Πρωτομαγιά (σχολική αργία)
- 02- Ματρώνα
- 04- Πελαγία
- 05- Ειρήνη, Εφραίμ
- 09- Χριστόφορος, Ησαΐας
- 10- Σίμος
- 12- Επιφάνιος
- 13- Γλυκερία, Σέργιος
- 14- Θεράπων
- 15- Αχλλέας
- 17- Ανδρόνικος, Ανδρονίκη, Σόλωνας
- 18- Ιουλία, Γαλάτεια
- 21- Κωνσταντίνος, Κωνσταντίνα, Ελένη
- 22- Αιμιλία, Εμιλία, Έμιλυ
- 25- Ανάληψη του Χριστού, Νεφέλη
- 29- Θεοδοσία, Ολίβια, Υπομονή

ΜΑΪΟΣ

2023

Κυριακή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Γλυκό τριαντάφυλλο Αγρού: Ένα από τα παραδοσιακά γλυκά του κουταλιού που παρασκευάζονται στην κοινότητα του Αγρού στην περιοχή της Πιτσιλιάς. Η πρώτη ύλη για την παρασκευή του είναι τα πέταλα της Ρόδης της Δαμασκήνης.



Θυμηθείτε τη γιορτή...

02- Νικηφόρος
04- Πεντηκοστή, Μάρθα
05- Αγίου Πνεύματος (σχολική αργία)
06- Ιλαρίωνα
08- Καλλιόπη
11- Αγίων πάντων, Βαρνάβας, Λουκάς
15- Αυγουστίνος, Ιερώνυμος
18- Λεόντιος, Λεοντία
19- Παΐσιος, Ζώσιμος
21- Ιουλιανός
27- Πιερής
29- Πέτρος, Παύλος
30- Σύναξις των Αγίων 12 Αποστόλων
Απόστολος, Πωλίνα

ΙΟΥΝΙΟΣ

2023

Κυριακή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



Παραδοσιακό Κυπριακό Χαλλούμι και Αναρή: Το Χαλλούμι αποτελεί το εμβληματικό τυρί της Κύπρου, αλλά και πιθανότατα μια παγκόσμια μοναδικότητα ως προς τον τρόπο παρασκευής του. Κατασκευάζεται από μείγμα αιγοπρόβειου ή και αγελαδινού γάλακτος. Εκτός από το χαλλούμι παρασκευάζεται η αναρή (ανθότυρο) και η μυζήθρα.



Θυμηθείτε τη γιορτή...

- 01- Ανάργυρος, Αργύριος
Κοσμάς, Δαμιανός
- 07- Κυριακή
- 08- Προκόπης, Θεόφιλος
- 09- Παγκράτης
- 11- Ευφημία, Όλγα
- 12- Παΐσιος
- 14- Νικόδημος
- 15- Βλαδίμηρος
- 17- Μαρίνα
- 18- Αιμιλιανός
- 20- Ηλίας
- 22- Μαγδαληνή, Μαρκέλλα
- 24- Χριστίνα
- 25- Άννα, Ευπραξία
- 26- Παρασκευή
- 27- Παντελεήμων
- 28- Χρυσοβαλάντω
- 29- Καλλίνικος
- 30- Ανδρόνικος, Ανδρονίκη
- 31- Ιωσήφ

ΙΟΥΛΙΟΣ

2023

Κυριακή Δευτέρα Τρίτη Τετάρτη Πέμπτη Παρασκευή Σάββατο

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Λουκούμι Γεροσκήπου: Σε βραστό νερό προστίθενται τα υλικά (ζάχαρη, κιτρικό οξύ, άμυλο) και μετά από βρασμό και ανάδευση, προστίθεται άρωμα ή και αμύγδαλα. Αναλόγως της επιθυμητής γεύσης, δυνατό να προστεθεί χρωστική. Το παχύρρευστο μείγμα που δημιουργείται, χύνεται σταδιακά σε καλούπια. Αφού πάρει την τελική του μορφή και κρυώσει, τεμαχίζεται σε μικρά κομμάτια τα οποία συσκευάζονται πασπαλισμένα συνήθως με ζάχαρη άχνη.



Θυμηθείτε τη γιορτή...

03- Σαλώμη
 06- Μεταμόρφωση του Σωτήρος, Σωτήρης
 08- Τριαντάφυλλος
 10- Λαυρέντιος
 15- Κοιμήση της Θεοτόκου,
 Παναγιώτης, Μαρία, Δέσποινα
 16- Διομήδης, Αλκιβιάδης, Γεράσιμος
 18- Φλώρα, Φλώρος
 20- Ορέστης, Θεοχάρης
 24- Κοσμάς, Ευτυχία, Ευτύχιος
 26- Αδριανός, Ναταλία
 27- Φανούριος
 30- Αλέξανδρος, Αλέκος

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

2023

Κυριακή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



Ρέσι: Το ρέσι είναι παραδοσιακό πιάτο της Κύπρου από σιτάρι και αρνί (σαν πιλάφι), που σερβίρεται κυρίως σε γάμους κυρίως στην περιοχή της Πάφου και της ορεινής Λεμεσού.



Θυμηθείτε τη γιορτή...

- 01- Αγίων Σαράντα Παρθένων
- 02- Μάμας
- 03- Άνθιμος, Πολύδωρος
- 05- Ζαχαρίας
- 07- Κασσιανή
- 08- Γέννησις της Θεοτόκου
Παναγιώτης, Μαρία, Δέσποινα
- 11- Ευανθία
- 13- Αριστείδης, Κορνήλιος
- 14- Ύψωσις Τίμιου Σταυρού,
Σταύρος, Σταυριανός, Σταυρούλα
- 16- Ευφημία
- 17- Σοφία, Πίστη, Ελπίδα, Αγάπη,
Ηρακλείδιος
- 18- Αριάδνη
- 20- Ευστάθιος, Ευσταθία
- 22- Λουίζα, Λοΐζος, Φωκάς
- 23- Πολυξένη, Ξένια
- 24- Θέκλα
- 25- Ευφροσύνη, Φρόσω
- 27- Ζήνων
- 28- Νεόφυτος
- 29- Κυριάκος

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

2023

Κυριακή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



Παλουζές και σiousioukko: Είναι δύο γνωστά παραδοσιακά κυπριακά εδέσματα. Ο Παλουζές (μουσταλευριά), είναι μια κρέμα που γίνεται με μούστο και αλεύρι και αρωματίζεται με κιούλι (αρμπαρόριζα), μαστίχα ή βανίλια. Ο σiousioukko παράγεται από παλουζέ. Από ένα ειδικό σχοινί περνάνε αμύγδαλα ή καρύδια και μετά τα βουτάνε πολλές φορές μέσα στη μουσταλευριά και τα αφήνουν να στεγνώνουν στον ήλιο .



Θυμηθείτε τη γιορτή...

- 01- Ημέρα Κυπριακής Ανεξαρτησίας
(σχολική αργία)
- 02- Κυπριανός, Ιουστίνη
- 03- Διονύσιος
- 05- Χαριτίνη
- 07- Σέργιος, Βάκχος, Πολυχρόνης
- 08- Πελαγία
- 09- Ανδρόνικος, Αθανασία
- 13- Χρυσή, Αγαθονίκη
- 18- Λουκάς, Λουκία
- 19- Κλεοπάτρα, Κλειώ
- 20- Αρτέμις, Άρτεμις, Γεράσιμος
- 21- Σωκράτης
- 22- Αβέρκιος
- 23- Ιάκωβος
- 25- Χρυσάνθη
- 26- Δημήτρης, Δήμητρα
- 27- Νέστορας
- 28- 28^ο Οκτωβρίου
Επέτειος "ΟΧΙ" Εθνική Εορτή (σχολική αργία)
- 30- Ζηνόβιος, Ζηνοβία

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

2023

Κυριακή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Τραχανάς: Ο τραχανάς είναι εύγευστο και θρεπτικό παραδοσιακό φαγητό. Πρόκειται για σούπα με σιτάρι ζυμωμένο σε ξινισμένο γάλα. Σήμερα αποξηραμένος τραχανάς, έτοιμος να μαγειρευτεί, πωλείται στα καταστήματα και εξακολουθεί ν' αποτελεί την αγαπημένη χειμωνιάτικη σούπα των Κυπρίων.



Θυμηθείτε τη γιορτή...

01- Κοσμάς, Δαμιανός
08- Άγγελος, Γαβριήλ, Ραφαέλα, Μιχάλης
09- Νεκτάριος
10- Αρσένιος, Ορέστης
11- Μηνάς, Βικτώρια, Βίκτωρας
13- Ιωάννου Χρυσοστόμου,
Χρυσόστομος (σχολική αργία)
14- Φίλιππος, Γρηγόρης
16- Ματθαίος, Ιφιγένεια
21- Εισόδια της Θεοτόκου
Μαρία, Παναγιώτης, Δέσποινα
25- Αικατερίνη
26- Στυλιανός, Στέλλα
30- Αντρέας, Αντρούλα

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

2023

Κυριακή Δευτέρα Τρίτη Τετάρτη Πέμπτη Παρασκευή Σάββατο

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΑΓΙΟΥ ΛΑΖΑΡΟΥ ΛΑΡΝΑΚΑΣ



Δάχτυλα Κυριών: Ένα από τα παραδοσιακά γλυκά της Κύπρου. Έχουν τραγανή ζύμη και γέμιση αμυγδαλόψιχας αρωματισμένη με κανέλα και ανθόνερο, με μπόλικο σιρόπι.

Πίτες ή πισίες: Οι πίτες ή πισίες ονομάζονται και τηγανίτες της Κύπρου. Μικρές πίτες, οι οποίες τηγανίζονται και μετά προστίθεται σε αυτές μέλι ή ζάχαρη με κανέλα.



Θυμηθείτε τη γιορτή...

- 01- Αρετή
- 02- Πορφύριος
- 03- Γλυκέριος
- 04- Βαρβάρα
- 05- Σάββας, Σαβούλα
- 06- Νικόλαος, Νικολέττα
- 09- Άννα
- 12- Σπύρος
- 13- Αυξέντιος, Ευστράτιος, Ευγένιος
- 15- Ελευθέριος, Ελευθερία, Ανθή
- 16- Μόδεστος
- 20- Ιγνάτιος
- 21- Θεμιστοκλής, Θέμης, Ιουλία
- 22- Αναστασία
- 24- Ευγενία
- 25- Γέννησις του Σωτήρος,
Χρίστος, Χριστίνα, Εμμανουήλ, Μανώλης
- 27- Στέφανος, Στεφάνια
- 28- Δόμνα
- 31- Μελανή

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

2023

Κυριακή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



Παστελάκι: Το παστελάκι γίνεται από το εξαγόμενο από τα τεράτσια (χαρούπια) τερατσόμελο ή χαρουπόμελο. Είναι παχύρευστο με σκούρο κόκκινο χρώμα και κάποτε απαντάται και με τα ονόματα μαυρόμελον ή έψημαν. Το παστελάκι φτιάχνεται από χυμό χαρουπιού (σιερεππέτιν), με ή χωρίς ξηρούς καρπούς ή σησάμι και θυμίζει μπάρα δημητριακών. Επίσης κατασκευάζονται κουλουράκια και παξιμάδια με χαρουπόμελο.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ 2024

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

Κ.	Δ.	Τ.	Τ.	Π.	Π.	Σ.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

Κ.	Δ.	Τ.	Τ.	Π.	Π.	Σ.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

ΜΑΡΤΙΟΣ

Κ.	Δ.	Τ.	Τ.	Π.	Π.	Σ.
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

Κ.	Δ.	Τ.	Τ.	Π.	Π.	Σ.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ΜΑΪΟΣ

Κ.	Δ.	Τ.	Τ.	Π.	Π.	Σ.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ΙΟΥΝΙΟΣ

Κ.	Δ.	Τ.	Τ.	Π.	Π.	Σ.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

ΙΟΥΛΙΟΣ

Κ.	Δ.	Τ.	Τ.	Π.	Π.	Σ.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

Κ.	Δ.	Τ.	Τ.	Π.	Π.	Σ.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

Κ.	Δ.	Τ.	Τ.	Π.	Π.	Σ.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

Κ.	Δ.	Τ.	Τ.	Π.	Π.	Σ.
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

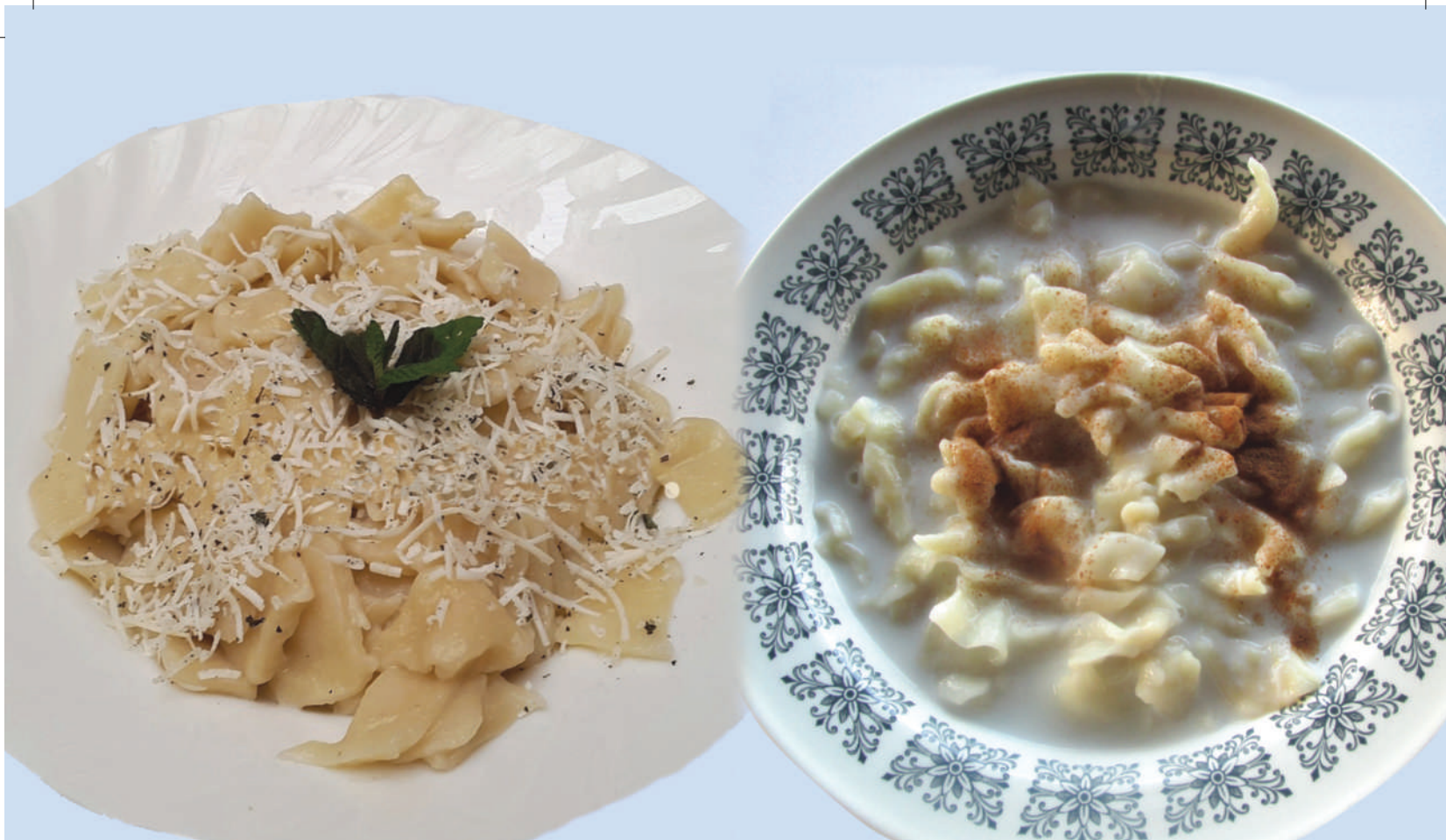
Κ.	Δ.	Τ.	Τ.	Π.	Π.	Σ.
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

Κ.	Δ.	Τ.	Τ.	Π.	Π.	Σ.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Κολοκοτή: Οι κολοκοτές είναι οι παραδοσιακές κολοκυθόπιτες που κάνουμε στην Κύπρο. Γίνονται με σπιτικό φύλλο και γέμιση κίτρινης κολοκύθας με ρύζι ή πλιγούρι και μυρωδικά. Οι κολοκοτές πήραν την ονομασία τους από το “κολότζι” που είναι η ονομασία της κολοκύθας στα κυπριακά.



Τουμάτσια ή Λαζάνια: Είναι τετράγωνα κομμάτια φύλλου από απλή ζύμη, που γίνονται βραστά και τρώγονταν με χαλλούμι.

Τριν με το γάλα: Κατά τον ίδιο τρόπο αλλά με σχήμα μικρών λωρίδων παρασκευάζεται το τριν το οποίο κατά το ψήσιμό του προστίθεται και γάλα.

** Η συνέχεια για περισσότερες πληροφορίες.*

Λουκουμάδες παραδοσιακοί: ...Λέγεται πως οι λουκουμάδες με μέλι ήταν κέρασμα των νικητών των πρώτων Ολυμπιακών Αγώνων του 776 π.Χ. Πρώτη φορά αναφέρονται από τον Καλλίμαχο, και αποτελούν την αρχαιότερη αναφορά σε γλύκισμα στην Ευρώπη!

Παραδοσιακά αλλαντικά: ...Η παρασκευή των αλλαντικών αποτελούσε την βασική μέθοδο διατήρησης του κρέατος μέχρι την εισαγωγή των ψυγείων. Έβαζαν για παράδειγμα την τσαμαρέλλα στις λεγόμενες αρμαρόλες, δηλαδή σε ξύλινα ντουλάπια με δικτυωτό σύρμα ώστε τα τρόφιμα από τη μια να αερίζονται και από την άλλη να προστατεύονται από τα διάφορα έντομα. Ιστορικές αναφορές στον παστοურμά συναντάμε σε δελτίο διατίμησης το 1624 στην περιοχή της Θράκης, και σε ένα αντίστοιχο στην Κωνσταντινούπολη το 1640.

Πουρέκια αναρής: ...Ο Κάτων ο Πρεσβύτερος συμπεριέλαβε τη συνταγή για πλακούντα (παρόμοιο έδεσμα με το μπουρέκι) στο βιβλίο του De Agri Cultura (Περί Γεωργίας) το 160π.Χ.

Φλαούνα: ...Η φλαούνα, θεωρείται ότι κατάγεται από την παλάθη η οποία ήταν αρχαιοελληνική πίτα με σύκα και προσφερόταν στα παιδιά που τριγύριζαν κι έψαλλαν στα σπίτια, για να καλωσορίσουν την άνοιξη. Αργότερα σε παιδιά ή και σε μεγάλους που τριγύριζαν στα σπίτια για ν' αναγγείλουν την Ανάσταση του Χριστού. Οι φλαούνες όπως τις ξέρουμε σήμερα παρασκευάζονται στην Κύπρο από τον 19° αιώνα.

Γλυκό τριαντάφυλλο Αγρού: ...Το γλυκό, το οποίο ονομαζόταν και «ροδοζάχαρη», παρασκευαζόταν παραδοσιακά από τις νοικοκυρές της περιοχής για ίδια κατανάλωση, ενώ από το 1985 άρχισε να διατίθεται και σε εμπορική κλίμακα. Το «γλυκό τριαντάφυλλο Αγρού» μπορεί να καταναλωθεί ως γλυκό του κουταλιού και ως συνοδευτικό σε άλλα γλυκά όπως το μαχαλλεπί, ενώ από το 2016 αποτελεί Προστατευόμενη Γεωγραφική Ένδειξη (ΠΓΕ) στο Ευρωπαϊκό Μητρώο.

Παραδοσιακό Κυπριακό Χαλλούμι και Αναρή: ...Το χαλλούμι παρασκευάζεται στην Κύπρο από αρχαιοτάτων χρόνων. Η πρώτη γραπτή αναφορά στο χαλλούμι γίνεται σε έγγραφο του Δόγη Leonardo Donna (1556) με το όνομα (calumi), της περιόδου της κατοχής των Βενετών, ενώ το 1738 ο περιηγητής/συγγραφέας Richard Pococke σημειώνει ότι το χαλλούμι είναι διάσημο σε όλο το Λεβάντε. Το 1563, ο Εβραίος Ηλίας του Πέζαρο, ο οποίος έζησε στην Αμμόχωστο, παρατηρεί ότι η παραγωγή του ντόπιου τυριού γινόταν με ανάμειξη πρόβειου, κατσικίσιου και αγελαδινού γάλακτος. Περιηγητές το 1720 ανέφεραν ότι διατηρούσαν τα χαλούμια μέσα σε λάδι, για να μη βγάλουν σκουλήκια όσο ήταν φρέσκα.

** Η συνέχεια για περισσότερες πληροφορίες.*

Λουκούμι Γεροσκήπου: ...Πληροφορίες λένε πως από το 1777 παρασκευάζονταν στην Κωνσταντινούπολη με συνταγή που εισήχθηκε από την Ανατολία. Άλλες πηγές όμως ισχυρίζονται ότι το λουκούμι παραγόταν από τον 14^ο και 15^ο αιώνα, με την κύρια διαφορά ότι χρησιμοποιούσαν μέλι και rekmez (ένα είδος μελάσας) αντί για ζάχαρη και το αλεύρι αντικατέστησε το άμυλο. Επίσης υπάρχουν πηγές που υποδεικνύουν ότι ο πρόγονος του λουκουμιού προέρχεται από την Περσική Αυτοκρατορία των Σασσανιδών (224- 651). Παρά την ραγδαία φήμη των γλυκών τον 18ο αιώνα, η συνταγή για το λουκούμι έμεινε μυστική, πράγμα που οδήγησε τους Ευρωπαίους να χρησιμοποιήσουν ζελατίνη για την παραγωγή τους, η οποία όμως δεν είχε το αποτέλεσμα που αναζητούσαν. Ο πρώτος ξένος που κατέγραψε μια εύστοχη συνταγή ήταν ο Φρίντριχ Ούνγκερ, ο αρχηγός ζαχαροπλάστης του Βασιλιά Όθωνα Α', οποίος δημοσίευσε την συνταγή το 1883. Από τότε αποτελεί ένα από τα πιο γλυκά εδέσματα της Κύπρου και της Ελλάδας.

Ρέσι: ...Η προέλευση της ονομασίας του λέγεται ότι συνδέεται με το ρήμα «αρέσκω», ή τη λέξη «ρεσίζουσιν», που σημαίνει «ορέγομαι», ενώ η ιστορία του χάνεται στα βάθη των αιώνων. Κατά παράδοση, τρεις μέρες πριν από την τέλεση του γάμου, οι φίλοι του ζευγαριού πρέπει να μαζευτούν στο σπίτι της νύφης. Όλοι μαζί, πλένουν κι αλέθουν το σιτάρι, ενώ παράλληλα πίνουν και γλεντούν. Μια μέρα πριν από το γάμο, τελικά το ρέσι μαγειρεύεται σε μεγάλα καζάνια και σερβίρεται με λεμόνι σ' όλους τους καλεσμένους.

Παλουζές και σιουσιούκκος: ...Σουτζούκος, σιουσιούκος, σουτζιούκκος, σουτζούκι. Όπως και να το πεις είναι το πλέον φημισμένο παραδοσιακό γλύκισμα της Κύπρου με «πατρίδα» τα γραφικά χωριά της οροσειράς του Τροόδους. Μπορεί η ονομασία του να παραπέμπει στο τουρκικό «sujuk» (λουκάνικο), αλλά δεν έχει απολύτως καμία σχέση με αυτό. Η παρασκευή του σουτζούκου χρονολογείται από τα τέλη του 19^{ου} αιώνα, όταν ξεκίνησε και η μαζική παραγωγή κρασιού στα ορεινά κι ημιορεινά χωριά της Μαραθάσας και την Πιτσιλιάς, περιοχών της οροσειράς του Τροόδους.

Τραχανάς: ...Η καταγωγή του χάνεται στα βάθη των αιώνων. Ο Απίκιος, τον 1^ο μ.Χ. αιώνα, αναφέρει έναν παχύρρευστο χυλό με το όνομα “tractae” που χρησιμοποιούνταν για να πήζουν οι σάλτσες. Κατ’ άλλους η καταγωγή του είναι από την Ανατολική Μεσόγειο και τον βρίσκουμε με το όνομα “tarkhaneh” που σήμαινε φαγητό με κόκκους και ήταν φτιαγμένος από δημητριακά και γάλα. Ο τραχανάς μπορεί να θεωρηθεί “εθνικό πιάτο της Κύπρου”. Λόγω της άγριας υφής που χαρακτηρίζει τον τραχανά, η ονομασία πιθανότατα να προέρχεται από τη λέξη “τράχονας” που αποδίδεται σε άγριας υφής σκληρό έδαφος. Στην περσική γλώσσα, ανέφερεται για πρώτη φορά το φαγητό αυτό σε λεξικό, τον 11^ο αιώνα, με τη λέξη тарханά.

** Η συνέχεια για περισσότερες πληροφορίες.*

Δάχτυλα Κυριών: ...Η ονομασία τους οφείλεται στο γεγονός ότι σερβιριζόταν τα σπίτια μεταξύ των κυριών. Ωστόσο και το σχήμα τους θα μπορούσε να παραπέμπει σε δάχτυλα.

Πίτες ή πισίες: ...Παλιά παρασκεύαζαν τις πισίες κυρίως όταν έσφαζαν τον οικόσιτο χοίρο και τις τηγάνιζαν με το λίπος του.

Παστελάκι: ...Τα χαρούπια, ήταν γνωστά και ως «ο μαύρος χρυσός της Κύπρου». Αναφορές στο χαρουπόμελο υπάρχουν από παλαιωτάτων χρόνων. «Εκ τούτων δε (δηλ. των χαρουπιών) και εξ αυτών έπι των αγρίων εκβάλλουσιν εν τη νήσω το κεράτιον μέλι, κοινώς τερασόμελον καλούμενον». Το παστέλι αναφέρεται στις Ασσίζες (συλλογή νόμων κατά τη Φραγκοκρατία) ως φορολογούμενο προϊόν. Η λέξη «παστέλι» είναι γαλλική (pastel) και καθιερώθηκε στα χρόνια των Φράγκων. Ένα άλλο έδεσμα στο οποίο χρησιμοποιείται το τερασόμελο είναι και τα κουλουράκια (κουλλουρούθκια) το οποίο προστίθεται σε ζυμαρικά αφού αυτά βράζουν και συνεχίζουν μέχρι ψηθούν και να γίνει σχεδόν παχύρευστο

Τουμάτσια ή Λαζάνια: ...Τουμάτσια, τεμάτσια, τομάτσια, τουμακκούθκια, τουμαχούθκια, λαζάνια, φυλλούθκια, λαζανούθκια, τομάτσιν, κουταλάες, φαητόν, αζανβύθκια. Η ονομασία τουμάτσια πιθανό να προέρχεται από το τουρκικό tumsek = μικρό κομμάτι. Τα συγκεκριμένα ζυμαρικά τα διέκριναν σε μεγάλα τετράγωνα κομμάτια, τα τουμάτσια ή λαζάνια, και σε μικρότερα τετράγωνα, οπότε τα έλεγαν τουμακκούθκια ή λαζανούθκια. Οι κουταλάες ήταν πιο μεγάλα τουμάτσια. Στην Μαραθάσα τα τουμάτσια ονομάζονταν αζανβύθκια. Η ονομασία λαζάνια προήλθε από το ιταλικό lasagna που σημαίνει ταινοειδής ζύμη.

Παραδοσιακά εδέσματα της Κύπρου



Καλλιτεχνική επιμέλεια: Χριστίνα Πάτσαλου, Εκπαιδεύτρια Γραφικών Τεχνών

Τα έσοδα από την πώληση του ημερολογίου θα διατεθούν για βοήθεια στους άπορους μαθητές της Σχολής μας.