



# Kalimera . . . . .

Newsletter of the Cyprus Breakfast Programme

November 2015

[www.cyprusbreakfast.eu](http://www.cyprusbreakfast.eu)

## New Members of the Cyprus Breakfast Programme

### Νέα μέλη στο πρόγραμμα Κυπριακό Πρόγευμα

#### Good morning with Cyprus breakfast at Nissi Beach Resort

With the distinct atmosphere of the island portrayed in the use of local products, the guest at Nissi Beach Resort enjoys a nutritious and healthy breakfast with the quality mark of the Mediterranean Diet. The extra virgin olive oil, olives, pastries, fresh fruit and seasonal vegetables, homemade jams and sweets, the carob honey, soutzioukos and nuts, halloumi and warm unsalted Anari compose a diversified tasty complete first meal of the day. The Breakfast has the virtues of Cyprus cuisine: freshness, simplicity, clarity of flavors, sincerity, light and measure. The overall style of the hotel is characterized by those virtues, the interior and exterior design as well as the corporate culture of the hotel.

Overlooking the tropical gardens and the sea, the Ambrosia Restaurant & Terrace offers the perfect setting for a leisurely breakfast.

#### Η πρώτη καλημέρα με κυπριακό πρόγευμα στο Nissi Beach Resort

Με αέρα νησιώτικο και τοπικά προϊόντα ο επισκέπτης του ξενοδοχείου **Nissi Beach Resort** απολαμβάνει ένα θρεπτικό και υγιεινό πρόγευμα με το ποιοτικό στίγμα της Μεσογειακής Διατροφής. Το αγνό παρθένο ελαιόλαδο, οι ελιές, τα αρτοσκευάσματα, τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά εποχής, οι σπιτικές μαρμελάδες και τα γλυκά του κουταλιού, το χαρουπόμελο, ο σουτζιούκος και οι ξηροί καρποί, το χαλούμι και η ζεστή ανάλατη αναρή, συνθέτουν ένα πολυποίκιλο γευστικό σύνολο. Ένα σύνολο το οποίο αποκαλύπτει τις αρετές της κυπριακής κουζίνας: φρεσκάδα, λιτότητα, σαφήνεια των γεύσεων, το φως και το μέτρο. Αρετές για τις οποίες διακρίνεται το στυλ, ο σχεδιασμός καθώς και η εταιρική κουλτούρα του ξενοδοχείου.

Με θέα τους τροπικούς κήπους και τη θάλασσα, το Ambrosia Restaurant & Terrace προσφέρει το ιδανικό σκηνικό για ένα χαλαρό πρωινό.





# Kalimera . . . . .

Newsletter of the Cyprus Breakfast Programme

November 2015

[www.cyprusbreakfast.eu](http://www.cyprusbreakfast.eu)

## Atlantica Aeneas Resort & Spa

The main features of the breakfast at Atlantica Aeneas Resort & Spa are freshness of the materials, local products, homemade recipes and abundance. The character of the breakfast follows the general philosophy of the hotel. The Atlantica Aeneas Resort & Spa is a five star hotel which combines style, comfort and quality with particular emphasis on gastronomy.

Cyprus Breakfast, which bears the signature of the talented chef, is served in the central hall surrounded by vast open spaces beside the pool. The varied cuisine and abundance of the breakfast buffet can only create associations with the name of the hotel and restaurant: Aeneas, Hector, Troy, Poseidon. Heroism and Strength. A breakfast so befitting to heroes warriors and Gods can only be nutritious, rich and healthy. It includes all the wealth of the Mediterranean diet: extra virgin olive oil, olives, cereals, fresh fruit and seasonal vegetables, fresh Anari and Halloumi cheese, boiled wheat, Cypriot sausages, pastries and homemade jams.

Atlantica Aeneas Resort & Spa has achieved one of the key objectives of the Cyprus breakfast program: gastronomy linked to culture, tradition, location and the atmosphere of the island.

## Κυπριακός πλούτος στο πρόγευμα στο Atlantica Aeneas Resort & Spa

Η φρεσκάδα των υλικών, οι σπιτικές συνταγές και η αφθονία είναι μερικά από τα κύρια χαρακτηριστικά του προγεύματος στο ξενοδοχείο Atlantica Aeneas Resort & Spa. Ο χαρακτήρας του προγεύματος ακολουθεί τη γενικότερη φιλοσοφία του ξενοδοχείου το οποίο συνδυάζει το στυλ, την άνεση και την ποιότητα δίνοντας ιδιαίτερη σημασία στη γαστρονομία.

Το πρόγευμα το οποίο φέρει την υπογραφή των ταλαντούχων σεφ του ξενοδοχείου σερβίρεται στην κεντρική αίθουσα η οποία περιβάλλεται από τεράστιους υπαίθριους χώρους δίπλα από την πισίνα. Η μεγάλη ποικιλία εδεσμάτων και η αφθονία του μπουφέ του κυπριακού προγεύματος δεν μπορεί παρά να δημιουργήσει συνειρμούς με το όνομα του ξενοδοχείου και των εστιατορίων : Αινείας, Έκτορας, Τροία, Ποσειδώνας. Ηρωισμός και δύναμη. Ένα πρόγευμα λοιπόν που αρμόζει σε ...πολεμιστές και Θεούς δεν μπορεί παρά να είναι θρεπτικό, πλούσιο και υγιεινό. Να περιλαμβάνει όλο τον πλούτο της μεσογειακής διατροφής : αγνό παρθένο ελαιόλαδο, ελιές, δημητριακά, φρέσκα φρούτα και λαχανικά εποχής, φρέσκια αναρή και χαλούμι, κόλλυβα, αρτοσκευάσματα, κυπριακά αλλαντικά, γλυκά και σπιτικές μαρμελάδες.





# Kalimera . . . . .

Newsletter of the Cyprus Breakfast Programme

November 2015

[www.cypusbreakfast.eu](http://www.cypusbreakfast.eu)

## Authentic products & recipes around Cyprus Breakfast Hotels

### Αυθεντικά προϊόντα και συνταγές από το Κυπριακό Πρόγευμα στα ξενοδοχεία

#### Κόλλυβα, ένα «γκουρμέ» πρόγευμα στα Κυπριακά ξενοδοχεία

Από όλα τα τελετουργικά εδέσματα της κυπριακής παράδοσης, τα κόλλυβα αποτελούσαν για πολλούς ένα φαγώσιμο ταμπού έστω κι αν δεν σχετίζονται αποκλειστικά με τα μνημόσυνα. Όχι όμως πλέον, αφού τα κόλλυβα έκαναν το ντεμπούτο τους στα μπουφέ προγεύματος των κυπριακών ξενοδοχείων.

Το Φθινόπωρο, το οποίο σηματοδοτούσε στις αγροτικές κοινωνίες την έναρξη ενός νέου παραγωγικού κύκλου συνοδεύονταν από πολλές γιορτές και τελετουργικά φαγητά. Πρωταγωνιστικό ρόλο σε όλα αυτά τα εθιμικά και τελετουργικά εδέσματα, τα οποία ανάγονται σε πολύ παλιές παραδόσεις και τα οποία φτιάχνονται μέχρι σήμερα σε αρκετές περιοχές του ελληνισμού, κατείχε το σιτάρι, τα όσπρια, οι ξηροί καρποί και τα ρόδια.

Η συνήθεια να προσφέρονται δημητριακοί καρποί ή παρασκευάσματα από αλεύρι στους νεκρούς είναι γνωστή από τα ομηρικά χρόνια. Συνηθίζονταν επίσης οι μεταβάσεις στους τάφους, οι τελετουργικές σπονδές, συνήθως με κρασί και η προσφορά εδεσμάτων πάνω από τους τάφους. Να τι διαβάζουμε στον Όμηρο : «Και πρόσφερα χοές .... τους πεθαμένους όλους πρώτα μελόγαλα τους έχυσα, κρασί γλυκό κατόπι, νερό στο τέλος και πασπάλιζα κριθάλευρο από πάνω». Εμείς σήμερα φτιάχνουμε κόλλυβα στα μνημόσυνα για να προσευχηθούμε για τους νεκρούς μας. Τα μοιράζουμε μετά

στους παρευρισκόμενους όπως μοιράζουμε και το ψωμί που παίρνουμε μαζί μας στη λειτουργία. Τα κόλλυβα φτιάχνονται με σιτάρι, το οποίο αναμειγνύουμε με σταφίδες και διακοσμούμε με σουσάμι, ενίοτε γλυκάνισο, ασπρισμένα αμύγδαλα και σπόρους ροδιού.

Τα κόλλυβα είναι ένα από τα πιο νόστιμα, γευστικά και θρεπτικά εδέσματα της κυπριακής παράδοσης, και με τεράστια διατροφική αξία. Είναι νόστιμα, γλυκά με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, τραγανά και θρεπτικά. Όπως διαβάζουμε, αρκετοί αθλητές στην Ελλάδα ιδιαίτερα ποδηλάτες παίρνουν μαζί τους ταπεράκια με κόλλυβα. Η θερμιδική τους αξία δεν είναι ιδιαίτερα υψηλή γι'αυτό και αποτελεί μια ιδανική τροφή για όσους θέλουν να διατηρήσουν το βάρος τους.







# Kalimera . . . . .

**Newsletter of the Cyprus Breakfast Programme**

**November 2015**

[www.cyprusbreakfast.eu](http://www.cyprusbreakfast.eu)

## **Authentic products & recipes around Cyprus Breakfast Hotels**

### **Kolliva, a gourmet for Cyprus Breakfast Hotels**

Of all the ritual dishes in Cypriot tradition kolliva have always been treated as an edible taboo because they are very much related to memorial ceremonies. The case could be about to change as kolliva have recently made their presence in several Cyprus Breakfast hotel buffets.

Kolliva is the Greek word for boiled wheat which is combined with some or all of the following ingredients: powdered sugar, almonds, ground walnuts, sesame seeds, cinnamon, pomegranate seeds, raisins, anise, parsley and more. Kolliva are made for memorials, typically on the day of the Funeral, the 40<sup>th</sup> day after death and then on the third, sixth, ninth and twelfth month of commemoration.

Autumn has always marked the start of a new productive cycle and was accompanied by several festivities and celebration food, many of which date back to ancient times. Such food recipes are mainly based on grain, dry fruit, nuts and pomegranate.

The custom of offering grain and food from flour for commemorating the dead has been known since Homer's times. It was

also customary to offer wine and food on memorials for the dead.

Kolliva are a tasty and very nutritious food of the Greek and Cypriot tradition. They have a sweet and crunchy taste with very low fat but high calories. We know that Greek athletes, especially cyclists, take with them a portion of kolliva to provide them with extra energy.

Today, Cypriots offer kolliva in memorial ceremonies to pray for their beloved ones. Yet, kolliva are also a very nutritious and tasty food that is becoming now part of the Cyprus breakfast.



*For information about the Cyprus Breakfast Programme, please contact the Administrator at [info@cyprusbreakfast.eu](mailto:info@cyprusbreakfast.eu)*

