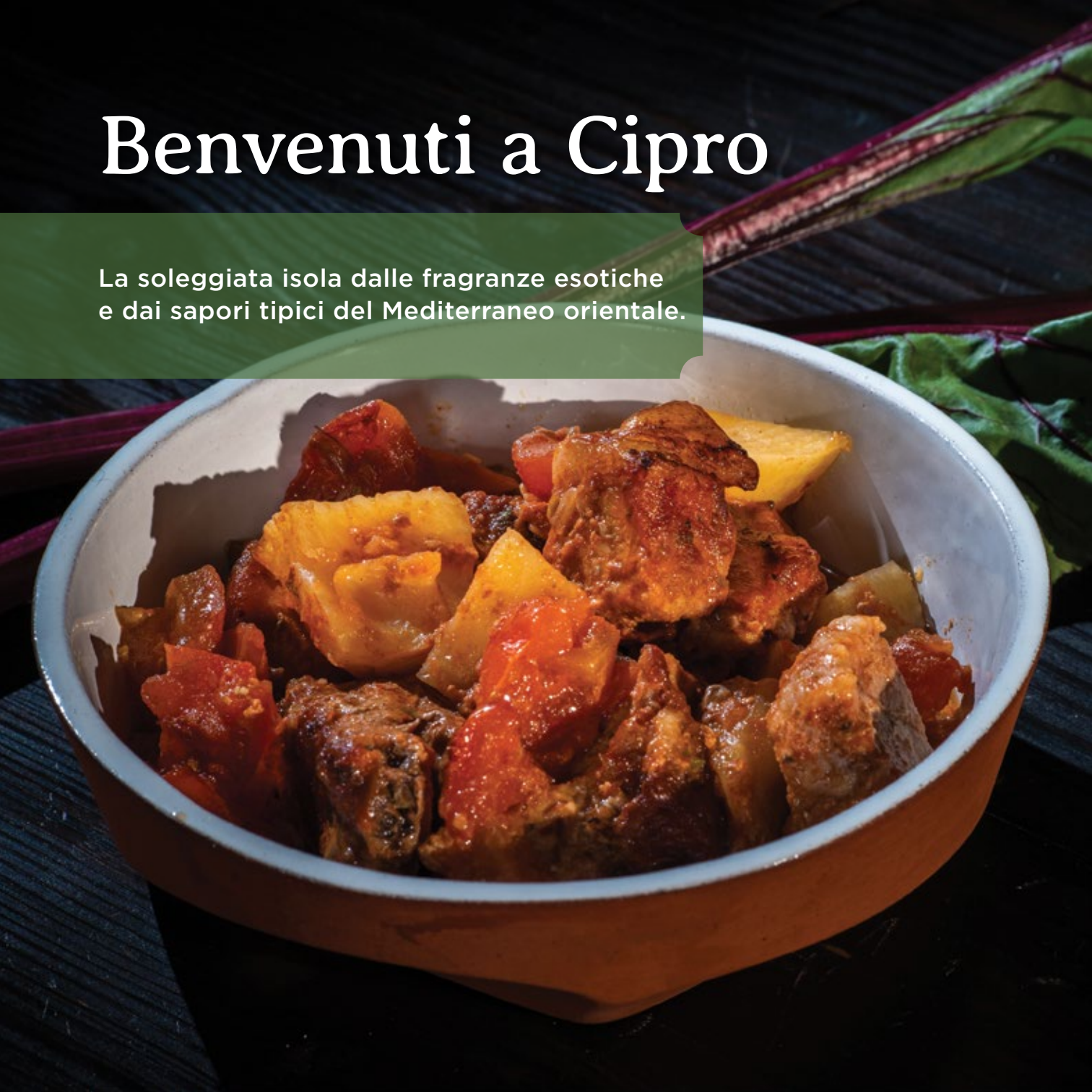

SAPORI DI
CIPRO
UNA GUIDA GASTRONOMICA
PER IL TURISTA
LOVE
CYPRUS

Benvenuti a Cipro

La soleggiata isola dalle fragranze esotiche
e dai sapori tipici del Mediterraneo orientale.



Benvenuti a Cipro

Benvenuti a Cipro, la soleggiata isola dalle fragranze esotiche e dai sapori tipici del Mediterraneo orientale. Rilassatevi e abbandonatevi dolcemente allo stile di vita cipriota. Mettetevi comodi in un posto con vista sul mare e sorseggiate un “brandy sour” o un “ouzo”. Sgranocchiate qualche nocciolina o, meglio ancora, ingannate il tempo con un pugno di semi di zucca o “passatempo”, come li chiamano i ciprioti.



Provate a respirare profondamente l’aria dell’isola e resterete inebriati dal penetrante profumo dei limoni e dei delicati fiori d’agrume, dall’odore genuino del pane appena sfornato o dell’uva lasciata a fermentare dopo la vendemmia. I ciprioti, come avrete presto modo di scoprire, sono autenticamente ospitali e molto generosi, com’ è tipico dei popoli mediterranei. Cipro gode di una posizione geografica strategica, al crocevia di tre continenti: Africa, Asia ed Europa. Ciò spiega perché, nel corso dei secoli, diversi imperi, invasori, coloni stranieri e commercianti abbiano conquistato l’isola, lasciando una traccia indelebile del loro passaggio. Essi hanno portato con sé le loro ricette e molte di queste sono state assimilate dalla cucina cipriota; le principali influenze provengono dalla Grecia, dalla Turchia, dall’Armenia, dal Libano, dalla Siria, dall’Italia, dalla Francia e, infine, dalla Gran Bretagna.

Questi sapori d'altri luoghi si sono poi combinati con i prodotti dell'isola, dando origine così alla cucina tradizionale cipriota. Il suo passato turbolento ha spinto Cipro a rendersi autosufficiente e le famiglie cipriote che vivono in zone rurali ancora oggi producono quasi tutto ciò di cui hanno bisogno. Fino a non molto tempo fa il frumento, l'olio e il vino erano conservati nelle "Pitharia", enormi anfore di terracotta a forma di cipolla che sono ormai diventate parte integrante del paesaggio di campagna. L'isola ha sempre prodotto un'enorme varietà di generi alimentari, grazie al suo clima mite. La coltivazione, infatti, di prodotti di consumo quotidiano quali fichi, fagioli, ceci, erbette, olive, datteri, mandorle e frutta secca a guscio ha origini antichissime. La dieta dei ciprioti è piuttosto sana, se mettiamo da parte il loro debole per i dolci imbevuti di sciroppo. Gli ingredienti sono sempre freschi, ogni piatto viene preparato giornalmente e il risultato è di eccelsa qualità, e ciò è senza dubbio dovuto al motto delle casalinghe cipriote:

"Se non è fresco, non lo vogliamo!"



È tempo di visitare una Taverna

Mangiare fuori alla ricerca dei sapori locali è sempre uno dei momenti culminanti di una vacanza; ma da dove iniziare quando vi trovate davanti al menu di una tipica taverna cipriota? Nel corso del vostro soggiorno avrete sicuramente la possibilità di assaggiare ogni genere di squisitezze, ma perché non ordinare, invece, un "Meze" e gustare un po' di tutto in una sola volta?



"Meze" è l'abbreviazione di "Mezedes", vale a dire piccole porzioni di varie prelibatezze locali; in qualunque area del Mediterraneo vi rechiate, questi antipasti misti vi verranno sempre proposti, anche se sotto forme diverse. Ordinate un tipico "meze" cipriota e gusterete i veri sapori dell'isola; vi verranno, infatti, serviti fino a trenta piatti differenti. Il "meze" è un pasto completo, perciò attenzione! Non lasciatevi vincere dalla tentazione di finire ogni piatto che arriverà sulla vostra tavola, altrimenti a fine pasto vi sentirete come se aveste mangiato per una settimana intera. Prendete esempio dai ciprioti e godetevi il vostro meze "siga, siga", piano piano. Bene, avete preso la vostra decisione e avete ordinato un meze – cosa potete aspettarvi a questo punto? Prima arrivano le olive (elies, in greco) schiacciate, nere e verdi, condite con limone, aglio, erbe aromatiche, semi di coriandolo ed olio. Salsine e intingoli vari di **"tahini"**, **"skordalia"**, **"taramosalata"**, **e "talattouri"**, arrivano sempre insieme a un cestino di pane fresco e un'nsalata **"horiatiki"** o insalata **"paesana"** (meglio nota come insalata greca). **"Octapodi Krasato"**, piovra al vino rosso, **"Karaoli Yahni"**, lumache in salsa di pomodoro, **"Zalatina"**, carne di maiale in gelatina, **"kappari" e "moungra"**, capperi e cavolfiori sottaceto, sono alcuni dei piatti, a dire il vero insoliti in un "meze", che potrebbero ora giungere sulla vostra tavola.

Verdure, alcune crude, altre condite con succo di limone e sale come carote e cavolfiori, altre ancora saltate in olio e legate con dell'uovo potrebbero fare la loro comparsa a questo punto del vostro **"meze"**. Il menu potrebbe prevedere ora del pesce. **"Marida"** (simile al bianchetto d'acciuga), **"barbouni"**, cioè triglie, in genere di piccole dimensioni, e **"Kalamari"** (ricoperti da una pastella croccante e fritti) sono accompagnati da grossi spicchi di limone fresco. Seguono il **"halloumi"** (tipico formaggio cipriota) alla griglia, la **"lountza"** (simile al prosciutto affumicato), le **"keftedes",** polpette, i famosi **"seftalia"**, involtini di maiale cotti alla brace, e le **"loukanika"**, salsicce affumicate tipiche di Cipro. Passiamo ora a piatti più elaborati, ad esempio l'**"afelia",** il **"moussaka"** e lo **"stifado"**. Verso la fine del pasto arrivano **"kebab"** o **"souvlakia"** (spiedini), **"ofto kleftiko"** (carne cotta in un forno sigillato con dell'argilla) e pollo alla griglia. Rilassatevi, contenti di sapere che manca poco alla fine. Ancora un po' di frutta fresca, preparata e tagliata con cura, e magari uno o due **"bourekia"**, tortelli ripieni di ricotta e miele, ricoperti di zucchero. Non ne potete più?.... Basta? ... Mi state supplicando? Se mangiare in una tipica taverna vi sembra un grande sforzo, vi raccomandiamo, allora, di visitare un "souvlitzidiko", dove potrete prendere un kebab. Questo è il più tradizionale piatto cipriota da asporto, composto da una pitta ripiena di souvlaki e insalata.



Cucina Casereccia

Verdure, legumi, cereali, così come la carne naturalmente, costituiscono gran parte della dieta di una classica famiglia cipriota. Provare la cucina casereccia apre tutto un nuovo spettro di gusti e sapori tipici. Ecco, di seguito, alcuni dei piatti che potete provare a fare, avendo a disposizione un libro di cucina tradizionale cipriota.



Il **“Burgul”**, o frumento macinato, viene cotto al vapore insieme con delle cipolle rosolate in padella e bagnato con del brodo di pollo per ottenere un “pilaf” leggero e profumato, che viene sempre servito con dello yogurt bianco.

“Louvia me lahana” è un piatto di erbette cucinate con fagioli dall’occhio nero es ervite con olio d’oliva e abbondante succo di limone fresco.

I **“Koupepia”** (o dolmades) sono involtini di foglie di vite, ripieni di carne tritata e riso, particolarmente buoni se preparati con tenere foglie di vite giovane.

“Melintzanes Yiahni” (Imam bayldi) è una magnifica combinazione di melanzane, aglio e pomodori freschi.

La **“Spanakopitta”** è una torta salata di spinaci, feta, e uova in pasta “fillo”.

Per le **“Yemista”**, o verdure ripiene, si usano pomodori, cipolle, zucchine, peperoni e melanzane.

“Moukentra” è, invece, una minestra di lenticchie, riso e cipolle. Cercate di preparare i tipici “piatti da casseruola” ciprioti, come il **“tavas”**, da cucinare in particolari pentole di terracotta, che combina carne d’agnelol o manzo con pomodori, abbondante cipolla, patate e cumino.

O lo **“Stifado”**, un ricco stufato di manzo o coniglio cotto con aceto, vino e molta cipolla.



Il **“Pastitsio”** (pasticcio) è uno sformato di pasta, generalmente grossa, formaggio e unostrato di carne tritata, aromatizzata con delle spezie e ricoperta di besciamella. Le minestre fatte in casa sono piuttosto sostanziose. Provatela **“trahana”**, fatta con frumento macinato e latte acido, o la **“avgolemono”**, una zuppa a base di uova e limone in brodo di pollo. In occasione di eventi particolari o di pranzi con famiglia al gran completo non manca mai la **“souvla”**, grossi pezzi di carne di agnello, maiale o pollo, insaporiti con fresche erbearomatiche e cotti sulla brace. I ciprioti preparano spesso la “souvla” per i picnic, mentre a casa preferiscono cucinare **”l’ofto kleftiko”**, carne arrosto con patate. Se la famiglia dispone di un tradizionale forno “sigillato” con l’argilla in giardino, allora l’”ofto kleftiko” sarà all’ordine del giorno. Questo metodo di cottura consente alla carne di cuocere lentamente nei suoi propri succhi; il risultato finale è una delizia. Il piatto prende il nome dalla parola “Kleftis”, che in greco significa ladro. Tradizione vuole, infatti, che in passato i banditi facessero cuocere la carne rubata in forni sotterranei sigillati con dell’argilla, per impedire la fuoriuscita di fumo ed evitare, così, di essere localizzati. Passiamo ora ai dessert…. Le casalinghe cipriote hanno un vero e proprio talento per i dessert; anche se siete già sazi, vale davvero la pena assaggiare il loro **“galatopoureko”**, preparato con pasta “fillo”e ripieno di crema al latte, oppure il **“kadaifi”**, strisce di pasta arrotolate a forma di sigaro e imbevute di sciroppo. Il **“Mahalepi”**, particolarmente amato dai ciprioti, è un cremoso budino di farina di riso immerso in sciroppo d’acqua di rose. Persinoil comune **“rizogalo”**, un budino di riso al latte, ha un sapore tutto speciale a Cipro.

Un salto al mercato

Se volete davvero conoscere la cucina di Cipro, andate direttamente alla fonte e fate un bel giro in un mercato locale. Andateci presto, però, prima che il sole diventi troppo caldo e le casalinghe cipriote abbiano già acquistato i prodotti più freschi per preparare il pranzo.



La maggior parte della merce esposta sui banchi vi sarà familiare, ma alcuni prodotti potrebbero essere delle novità assolute, ed è qui che comincia il divertimento. Portate con voi un dizionario o, meglio ancora, un interprete! Se non avete a disposizione nessuno dei due, non preoccupatevi, ci saranno sorrisi amichevoli e segni d'incoraggiamento ad accogliervi, oltre naturalmente ad un assaggio di tutto ciò che attirerà la vostra curiosità. Iniziamo con frutta e verdura, sempre freschissime! Molti dei prodotti sono stati raccolti di mattina presto, prima del vostro risveglio. Ogni cosa che vedete, o quasi, è stata coltivata sull'isola e la qualità è garantita! Guardate quei pomodori così maturi e saporiti! E quelle cassette piene di peperoni, zucchine, melanzane e avocados.... . Più in là ecco l'insalata e le erbette aromatiche fresche, legate in mazzetti e con ancora qualche traccia di terra, poi il prezzemolo, la rucola e anche le foglie di coriandolo. Ci sono anche dei prodotti un po' più esotici, come l'ocra, la bietola bianca, i fagioli freschi dall'occhio nero e i carciofi dalla foglia violacea. Ma cos'è il "kolokasi"? È un

tubero tipico di Cipro (nome latino: colocasia esculanta), simile ad una patata dolce. Ha un sapore piuttosto ricco ed è particolarmente buono con la carne di maiale. Si dice addirittura che Riccardo Cuor di Leone abbia mangiato il kolokasi in occasione del suo banchetto di nozze con Berengaria a Lemesos (Limassol), nel 1191. Molto probabilmente vi sarà offerta della frutta fresca da assaggiare durante i vostri giri tra i vari banchi; si tratta di una generosa offerta, fatta senza alcuna pressione all'acquisto. In estate, al mercato si possono trovare ancora le arance, i pompelmi e i limoni, anche dopo la scorpacciata di agrumi in primavera. Le fragole, che fanno la loro prima apparizione in Gennaio, sono ancora presenti sui banconi nei primi mesi estivi. In giugno arrivano enormi ciliegie dal colore rosso scuro insieme a prugne, albicocche, pesche e pesche noci. Luglio e agosto sono i mesi dell'anguria, fresca, succosa e per niente cara. L'uva, dolce e senza semi, invade il mercato da luglio a novembre e ha un sapore eccezionale. Tra le varietà d'uva ricordiamo la "Rozaki", dal colore roseo, l'"Ampelisimo", dall'acino grosso e scuro, e la "Veriko", il cui nome deriva dal fatto che un inglese, conquistato dal suo sapore, non smetteva di dire che era "very good". Non perdetevi i deliziosi fichi, di colore verde e viola, che maturano in Agosto e Settembre e hanno un sapore meraviglioso, tanto al naturale quanto bagnati appena con un po' di brandy locale.



Al mercato le cassette colme di pesce fresco, dal colore argenteo, offrono sicuramente una vista allettante, ma se non disponete di una cucina attrezzata per cucinarlo, il pesce potrete mangiarlo solo al ristorante. Guardate quelle triglie o "barbouni", in greco; il pagello o "fangri", e poi ancora il "sorgos" (sarago), lo "skaros" (scaro o pesce pappagallo), la "marida" (bianchetto d'acciuga), la spigola o branzino, "lavraki" in greco, la cernia (sfirida) o l'ottimo pesce spada, (xyfias). Troverete anche i "preferiti" dai ciprioti, come la piovra, i calamari e le seppie, preparati in vari modi nelle osterie locali.

A Cipro la carne è rigorosamente Fresca; viene appesa a frollare per pochissimo tempo e potrete facilmente notare la differenza nel sapore. Le carni d'agnello e di manzo sono molto magre e gustose, il suino è di eccellente qualità. La carne di capra ha un piacevole sapore, leggermente di selvaggina; è molto magra e vale la pena provarla. I banchi delle "delicatessen" offrono un'ampia scelta di prodotti, molti dei quali provengono dai villaggi montani. Oltre al miele e a una gran varietà di olive, vedrete vaschette piene di formaggi, immersi nella salamoia per preservarne la freschezza. La **"Feta"**, morbida e saporita e il **"halloumi"**, dalla consistenza compatta, sono due tra questi formaggi, prodotti con latte di capra, pecora o mucca. **L' "Anari"** è simile alla ricotta quando è fresca, mentre quando è salata e stagionata ha un sapore che ricorda il parmigiano. Ancora, tra i formaggi stagionati meritano sicuramente di essere ricordati il **"Kefalotiri"** e il **"kaskavali"**, ideali per farcire dei panini. Chiedete al bottegaio da dove vengono i suoi formaggi e vi coinvolgerà in un'interessante discussione per almeno mezz'ora!





Le **“Loukanika”**, le tipiche salsicce cipriote, hanno un sapore variabile secondo il luogo in cui sono state prodotte. Il contenuto di carne è molto elevato e solitamente vengono aggiunti all’impasto semi di coriandolo schiacciati e altre spezie. Prima dell’affumicatura, le salsicce sono lasciate a macerare nel vino rosso. Le Loukanika sono da cucinare in padella o sulla griglia. Altri prodotti a base di carne di maiale affumicata sono il **“Hiromeri”**, una specie di prosciutto stagionato, che viene marinato e aromatizzato come le Loukanika, e la **“lountza”**, prodotta con del delizioso filetto di suino. Un prodotto particolarmente apprezzato dai ciprioti è il **“pastourma”**, una salsiccia piena di peperoncino e fieno greco che conferisce un che di piccante ad ogni grigliata. Date una sbirciatina ai sacchi di legumi di fronte a voi e scoprirete un’enorme varietà di fagioli e piselli secchi, oltre a frutta secca a guscio d’ogni genere. È già ora di andar via? No, non ancora! Nel dirigervi verso l’uscita, fermatevi a uno dei banchetti ambulanti dove sfornano il pane. Troverete pane fresco, ricoperto di semi vari, “eliopittes”, cioè panini alle olive nere, menta e cipolle, fagottini di “tahini” (pasta di semi di sesamo), al “halloumi” (formaggio) e rustici ripieni di salsiccia. Infine, ecco i **“daktyla”** (in greco, “dita”), squisiti dolci a forma di bastoncino e ripieni di mandorle spezzettate, i **“lokoumades”**, frittelle ricoperte di miele o sciroppo, o i **“pisides”**, simili ai nostri tortelli di Carnevale, grondanti di sciroppo d’agrumi.

I vini di Cipro

Il vino non è una novità a Cipro. Recenti scavi archeologici hanno confermato che il vino veniva già prodotto sull'isola 6000 anni fa. Tali scoperte avvalorano la tesi secondo cui Cipro sarebbe stata la culla della cultura enologica nel Mediterraneo.



La storica tradizione vinicola dell'isola è soltanto una delle tante ragioni che rendono un'escursione nei cosiddetti "villaggi del vino" particolarmente allettante. Una seconda motivazione è rappresentata dall'opportunità di scoprire i vini ciprioti di oggi, grazie ad una visita nelle varie cantine locali di produzione, per la maggior parte piccole, ma dotate di uno charme tutto particolare. Ricordate, però, che prima della visita è sempre consigliabile prendere appuntamento.

La terza e più importante ragione è proprio il vino che è possibile degustare lungo i osiddetti "Itinerari Enologici" di Cipro, sette in totale, tutti ugualmente interessanti e ricchi di fascino. Si avrà, così, la possibilità di familiarizzare con le varietà autoctone del "Mavro" (utilizzata per la produzione di rosso e/o rosé) e dello "Xynisteri" (produzione di bianco), di apprezzare la famosa "Commandaria", o di ritrovare vitigni noti a livello globale, come lo Chardonnay, il Cabernet Sauvignon e lo Shiraz. Andiamo a fare un giro all'insegna dell'enologia, il vino di Cipro ci aspetta. Chi non ha mai entito parlare della Commandaria, il vino

a denominazione d'origine più antico al mondo? Il nome deriva dalla Grande Commanderie, un enorme latifondo di proprietà dei Cavalieri Ospedalieri, a Kolossi, nel periodo tra il XII e il XIV secolo. Riccardo Cuor di Leone apprezzava così tanto questo vino da ribattezzarlo "Il Vino dei Re e il Re dei Vini". La Commandaria è un vino dolce da dessert, prodotto esclusivamente in una determinata regione, ovvero, nei villaggi montani che si trovano sui pendii meridionali del massiccio dei Troodos. Le uve sono vendemmiate tardivamente e lasciate seccare al sole, in modo da accrescerne il contenuto zuccherino e conferire, così, al vino quel suo caratteristico gusto maturo, quasi bruciato. Tipica di Cipro, la Commandaria è uno dei primi vini da degustare, ma non l'unico! C'è, infatti, un'ampia selezione di vini locali – peraltro, a prezzi molto ragionevoli – che vi suggeriamo di provare. Stin igia sas, alla vostra salute!



Il Calendario Gastronomico di Cipro

Qualunque sia il periodo dell'anno che avete scelto per visitare Cipro, è altamente probabile che vi sia in programma una ricorrenza religiosa o una festa popolare. In occasione di questi eventi speciali vengono, naturalmente, preparati vari piatti tradizionali. Date un'occhiata al calendario riportato di seguito, per verificare quali sono le specialità in questione e dove le potrete trovare.

PRIMO DELL'ANNO

Noto a Cipro come "Giorno di S. Basilio", questo è il giorno dell'ottimismo, in cui i Ciprioti sperano in un nuovo anno pieno di prosperità. Ogni famiglia prepara una speciale torta - la "Vasilopitta" – che ha alla base una moneta. Chi trova questa moneta nella propria fetta, avrà fortuna e felicità nell'anno appena iniziato.

EPIFANIA (6 GENNAIO)

Questa è un'importante ricorrenza, il giorno in cui tutti i ciprioti vanno in chiesa per chiedere un anno fruttuoso e propizio. Le famiglie si riuniscono e mangiano i "loukoumades", i dolcetti tipici di questa festa.

CARNEVALE

In vista della Quaresima, i ciprioti si danno davvero da fare nelle due settimane di Carnevale che precedono il periodo di digiuno. Lemessos (Limassol) è la città più famosa a Cipro per quanto concerne le celebrazioni carnevalesche, anche se il Carnevale, a dire il vero, è festeggiato un po' dappertutto. Andate alla ricerca delle specialità tipiche di questo periodo, come i "Bourekia", tortelli dolci ripieni di formaggio "anari "aromatizzato alla cannella. L'ultima settimana di Carnevale è chiamata "Tyrini", o settimana del formaggio, che termina il primo lunedì di Quaresima. In quest'occasione i ciprioti organizzano un picnic in campagna a base di verdure, olive, pane, insalata e bevono vino genuino, prodotto nei villaggi dell'isola.



QUARESIMA

In vista della Quaresima, i ciprioti si danno davvero da fare nelle due settimane di Carnevale che precedono il periodo di digiuno. Lemesos (Limassol) è la città più famosa a Cipro per quanto concerne le celebrazioni carnevalesche, anche se il Carnevale, a dire il vero, è festeggiato un po' dappertutto. Andate alla ricerca delle specialità tipiche di questo periodo, come i "Bourekia", tortelli dolci ripieni di formaggio "anari "aromatizzato alla cannella. L'ultima settimana di Carnevale è chiamata "Tyrini", o settimana del formaggio, che termina il primo lunedì di Quaresima. In quest'occasione i ciprioti organizzano un picnic in campagna a base di verdure, olive, pane, insalata e bevono vino genuino, prodotto nei villaggi dell'isola.

PASQUA

È la più importante ricorrenza religiosa dell'anno a Cipro, quando tutta la famiglia si riunisce per festeggiare. La zuppa "Avgolemono", con uova e limone in brodo di pollo, e le "Flaunes", fagottini dal gusto un po' dolce e un po' salato, sono i tradizionali piatti pasquali. Queste ultime contengono uno speciale formaggio, consumato soprattutto in questo periodo, uova, spezie ed erbe, il tutto avvolto in una pasta lievitata. Il piatto forte della Pasqua, con il periodo di digiuno ormai alle spalle, è rappresentato, tuttavia, dalla bilmente all'aperto, al sole di primavera.



ESTATE

L'estate è il periodo migliore per la frutta. Gli scaffali dei negozi sono pieni di cassette che traboccano di fragole, ciliegie, albicocche, prugne, prugne "Regina Claudia", pesche, uva, fichi, mele, pere e una gran varietà di meloni.

AUTUNNO

È il periodo più faticoso per chi vive e lavora in campagna. Mandorle, carrube, uva, sia da tavola che da vino, e olive devono essere raccolte, immagazzinate, imballate e consegnate; ma dopo tutto questo duro lavoro verrà il momento di festeggiare, e i ciprioti sanno davvero come far festa! Andate alla ricerca di qualche festival locale dell'uva, nel corso del quale potrete assistere alla preparazione del "Palouze", un budino di mosto d'uva non fermentata, addensato con della farina, o del "Soutzoukos", un dolce dalla consistenza gommosa, ottenuto immergendo ripetutamente delle mandorle, disposte in s quenza, nel composto del "palouze". Dopo il raccolto delle carrube vengono preparati il "pastelli" e il miele (sempre di carrube); quest'ultimo, ottenuto dalla bollitura dei baccelli, è ottimo spalmato su fette di pane fresco.

NATALE

In passato, in questo periodo, era consuetudine consumare carne di maiale; oggi, il menu prevede anche il pollo. I ciprioti hanno preso la tradizionale ricetta inglese per il dolce di Natale e l'hanno adattata ai gusti e agli ingredienti locali – e, accidenti, se hanno fatto un buon lavoro! I classici prodotti da forno natalizi, tuttavia, si preparano

soltanto qualche giorno prima del 25 dicembre; tra questi, i “kourabiedes”, morbidi biscotti al burro ricoperti di zucchero a velo, i “melomakarona”, piccoli biscotti aromatizzati con delle spezie e immersi in uno sciroppo di miele e, infine, il “koulouri”, il tradizionale pane al sesamo.

È L’ORA DEL CAFFÈ

Dopo tutto questo parlare di cibo, è giunto il momento di concedersi una sosta in un bar al riparo dal sole, per prendere un buon caffè. A Cipro il caffè viene tradizionalmente preparato in piccoli pentolini dal lungo manico, chiamati “brikia”, larghi alla base e più stretti verso l’alto. I chicchi freschi di caffè vengono macinati al momento e per ogni tazzina di acqua fredda si aggiunge un cucchiaino abbondante di polvere. Lo zucchero viene aggiunto nella fase iniziale di preparazione, prima che il caffè venga messo sul fornello. Pertanto, dovete decidere in anticipo se lo desiderate “glykos”, cioè dolce, “metrios”, mediamente dolce oppure “sketos”, amaro. Il bricco viene messo sul fuoco e, una volta che lo zucchero si è sciolto, il caffè comincia a bollire, formando in superficie una schiuma cremosa, chiamata “kaimaki”. La schiuma, dai lati, comincia a propagarsi verso il centro e inizia così la sua risalita lungo l’altezza del bricco; a questo punto, il bricco viene rimosso dal fornello e il caffè versato nelle tazzine, facendo attenzione a distribuire equamente la schiuma. Il caffè cipriota è piuttosto forte e viene in genere servito con un bicchiere d’acqua fredda. Non contiene spezie, come ad esempio il baccello di cardamomo, che potreste invece trovare nel caffè arabo; sorseggiate, comunque, con cautela, perché sul fondo della tazzina la polvere di caffè forma un sedimento piuttosto denso – fate attenzione a non ingerirlo! Ora rilassatevi e assaporate qualcosa di buono, magari un “kalo prama” (dolce al semolino), che in greco significa “cosa buona”, proprio come il cibo cipriota!



Risvegli med§iterranei a Cipro, con una colazione indimenticabile

I tesori gastronomici del Mediterraneo, tramandati di generazione in generazione e celebrati ogni mattina dai ciprioti, si incontrano nella tradizione locale per quello che in molti considerano il momento più prezioso della giornata.

Un omaggio alla terra e a ricette senza tempo

Fette dorate di **“halloumi”** appena grigliato -- l‘iconico formaggio dall‘inconfondibile consistenza. Delicate sfoglie di **“lountza”**, il re dei salumi isolani: filetto di maiale avvolto nei profumi del vino e del coriandolo, poi baciato dal fumo di legni aromatici. Olive a volontà: le **“tsakistès”** verdi, schiacciate a mano e abbracciate da coriandolo, aglio e olio extravergine, oppure quelle nere, pazientemente tostate al forno. Pomodori succosi baciati dal sole mediterraneo, cetrioli croccanti e frutti che nascono nell‘orto-giardino dell‘isola. E per unire ogni sapore, il pane cipriota a lievitazione naturale, spesso impreziosito da semi che raccontano storie: sesamo bianco e nero, coriandolo, anice e persino cumino. Infine, l‘immancabile tazzina di caffè cipriota -- corposo, nero come la notte, preparato con la calma che solo le cose buone meritano.

Semplicità e freschezza, coltivate con dedizione e custodite dalla memoria delle tradizioni, si ritrovano ovunque sull‘isola: dalle terrazze degli hotel affacciati sul mare ai rifugi di montagna, per nutrire corpo e anima con un autentico viaggio nei sapori di Cipro.

Per esplorare le autentiche colazioni cipriote e i luoghi dove assaporarle, visita ***www.cyprusbreakfast.com.cy***

Taste Cyprus – Delightful Journeys

La cucina cipriota, proprio come l‘isola che la genera, è un incontro felice tra popoli e culture di tre continenti, che insieme tessono un‘identità forte e al tempo stesso generosa e avvolgente.

La diversità è l'essenza. Sulle tavole cipriote convivono carni sapientemente grigliate e piatti robusti, circondati da un tripudio di verdure fresche e foglie di stagione. Ma la cucina di ogni giorno sa fare magie con legumi, cereali e olio d'oliva che, sposati a prodotti del territorio di primissima qualità, miele dorato, pani artigianali e dolci da forno, regalano un universo infinito di proposte naturalmente vegetariane e vegane, dal salato al dolce. Il profumo inebriante delle erbe fresche -- coriandolo, prezzemolo, menta piperita -- si fonde con le note avvolgenti delle spezie -- semi di coriandolo, foglie di alloro, cannella, cumino -- componendo una sinfonia olfattiva impossibile da dimenticare. E poi il mare, generoso di pescato fresco, che suggella il DNA mediterraneo della tradizione culinaria isolana.

Il Marchio di Qualità „Taste Cyprus -- Delightful Journeys" nasce dall'impegno congiunto del Vice Ministero del Turismo e del settore privato (produttori e operatori della filiera agroalimentare) per valorizzare la gastronomia cipriota come patrimonio culturale vivo dell'isola.

Per maggiori informazioni, visita ***www.tastecyprus.com.cy***



Ricette



BRANDY SOUR

Il Brandy Sour è il tipico cocktail cipriota. Combina il brandy locale con il gusto fresco dei limoni di Cipro.

- In un bicchiere alto, dalla forma allungata, miscelate il brandy, il succo di limone e l'angostura.
- Completate con della soda.
- Aggiungete abbondanti cubetti di ghiaccio.
- Decorate con una fetta di limone fresco e servite con una cannuccia.

INGREDIENTI

- 50 ml di Brandy cipriota
- 25 ml di succo di limone concentrato
- 2 – 4 gocce di angostura
- Soda
- Cubetti di ghiaccio



TALATTOURI

Una rinfrescante salsa a base di yogurt, cetriolo e menta.

- Private lo yogurt di tutto il suo liquido o, in alternativa, utilizzate yogurt già sgocciolato.
- Sbucciate e grattugiate i cetrioli (o riduceteli in pezzi piccolissimi). Metteteli in uno scolapasta e pressate affinché perdano quanta più acqua possibile.
- Aggiungete i cetrioli, la menta secca, il sale, l'olio d'oliva e l'aglio allo yogurt, mescolando bene.
- Mettere in fresco prima di servire.

INGREDIENTI

- 1 yogurt (vasetto grande)
- 2 – 3 cetrioli piccoli
- 1 spicchio di aglio ridotto a crema con lo schiaccia-aglio (facoltativo)
- 1 cucchiaino d'olio d'oliva
- Menta secca
- Sale

PASTICCIO (PASTITSIO, in greco)

Pasta al forno con carne tritata, formaggio e besciamella.

Preparazione della carne:

- Mettete la carne tritata in una padella con dell'olio, salate e pepate. Fatela rosolare per 3 -5 minuti, rimestando.
- Abbassate la fiamma; aggiungete un po' d'acqua (un bicchiere piccolo), coprite e lasciate sobbollire fino a che non sarà quasi cotta, mescolando di tanto in tanto.
- Quando la carne è quasi cotta, aggiungete il prezzemolo.
- Togliete la padella dal fuoco e incorporate 1 – 2 cucchiai di formaggio grattugiato.
- Nel frattempo, cuocete la pasta in abbondante acqua salata; a cottura ultimata, scolatela.
- Mettete metà della pasta in una teglia da forno (27 x 27), distribuitevi sopra metà del formaggio e coprite con la carne; aggiungete, poi, il resto della pasta

INGREDIENTI:

- 1 pacco di pasta corta (tipo rigatoni, paccheri, tortiglioni, ziti grandi spezzati e simili)
- 650 gr. di carne tritata magra (manzo, maiale o agnello)
- 4 -5 cucchiai di olio di semi di mais o di girasole
- 1 cipolla, finemente tritata
- 3 -4 cucchiai di prezzemolo tritato fresco
- 1 tazza – 1 ½ tazza di formaggio grattugiato, meglio se halloumi (tipico formaggio cipriota) (1 tazza di formaggio grattugiato = 115 gr. circa)
- Sale e pepe

Per la besciamella:

- Fate sciogliere il burro in una casseruola.
- Aggiungete gradualmente la farina, mescolando con un cucchiaio di legno finché la farina non sarà completamente incorporata.
- Aggiungete, sempre gradualmente, il latte caldo a fiamma bassa, battendo il tutto energicamente con una frusta per rimuovere eventuali grumi, fino a quando la besciamella non si sarà addensata.
- Togliete la casseruola dal fuoco, incorporate le uova e il formaggio, aggiungendo sale e pepe.
- Versate la besciamella sulla pasta e cuocete in forno a media temperatura per 45 minuti.

PER LA BESCIAMELLA:

- 7 cucchiai di burro non salato
- 7 cucchiai di farina
- 3 ½ tazze di latte caldo (1 tazza di latte = 240 ml circa)
- 3 uova leggermente battute
- 4 cucchiai di formaggio grattugiato
- Sale e pepe



AFELIA CON BURGUL

Stufato di maiale al vino rosso, aromatizzato al coriandolo e servito con un pilaf di burgul.

Preparazione della carne:

- Mettete la carne a marinare con il coriandolo nel vino per almeno quattro ore oppure, se possibile, lasciatela in frigo tutta la notte
- Togliete la carne dalla marinata e asciugatela con della carta assorbente. Mettete da parte la marinata
- Riscaldate l'olio in una casseruola dal fondo ampio e fate rosolare i cubetti di carne
- Aggiungete l'acqua, coprite la casseruola e fate sobbollire fino a metà cottura della carne
- Rimuovete il liquido in eccesso e aggiungete la marinata che avevate messo da parte. Salate, pepate e lasciate ultimare la cottura. Il liquido dovrebbe evaporare quasi interamente, lasciando, a fine cottura, una salsa densa

INGREDIENTI PER LA CARNE:

- 1 Kg. di carne magra di maiale, disossata e tagliata a cubetti
- Un bicchiere di vino rosso
- 2-3 cucchiai di semi di coriandolo, pestati grossolanamente
- 7 cucchiai d'olio di semi di mais o di girasole
- 1 tazza d'acqua (235 grammi circa)
- sale e pepe

Preparazione del burgul:

- Riscaldate l'olio in una casseruola e fatevi saltare i vermicelli insieme alla la cipolla, facendo appassire quest'ultima, ma senza farle prendere colore
- Incorporate i pomodori
- Aggiungete il burgul, l'acqua bollente e il sale
- Coprite la casseruola col coperchio e toglietela immediatamente dal fuoco
- Lasciate riposare il contenuto nella casseruola coperta, fino a completo assorbimento dell'acqua

INGREDIENTI PER IL PILAF DI BURGUL:

- 3 cucchiai d'olio (d'oliva, di arachidi o di semi di girasole)
- 3 cucchiai di vermicelli
- 1 cipolla media, finemente tritata
- 3 – 4 pomodori, grattugiati grossolanamente
- 2 tazze di burgul (1 tazza = 195 gr. circa)
- 4 tazze d'acqua bollente (1 tazza d'acqua = 235 gr.)
- sale





ZUCCHINE (O ALTRE VERDURE) CON UOVA

I ciprioti mangiano volentieri vari tipi verdure e ortaggi, quali spinaci, asparagi selvatici, pomodori, cipolle, patate, carciofi ecc., legati con dell'uovo, una sorta di omelette alle verdure.

- Lavate e affettate le zucchine
- Riscaldate l'olio e friggete le zucchine
- Rimuovete l'olio in eccesso, aggiungete le uova, salate e pepate, girate e lasciate cuocere

Un consiglio utile:

- A seconda delle verdure utilizzate, è possibile aggiungere della cipolla. Se utilizzate gli spinaci, ad esempio, la cipolla ne esalterà il gusto
- Gli asparagi devono essere immersi in acqua bollente per un paio di minuti prima della frittura

INGREDIENTI:

- ½ kilo di zucchine
- 3 uova leggermente battute
- Olio d'oliva o di semi di mais o di semi di girasole per friggere
- Sale e pepe

POLLO ALLA COMMANDARIA

La Commandaria, il vino con il nome più antico del mondo, conferisce un sapore unico ai piatti di carne.

- Mettete a marinare il pollo, la Commandaria e i bastoncini di cannella a temperatura ambiente, per circa 30 minuti - un'ora
- Togliete il pollo dalla marinata, mettete quest'ultima da parte e, infine, asciugate la carne con della carta assorbente
- Riscaldate l'olio in un tegame e fatevi rosolare il pollo
- Eliminate i bastoncini di cannella dalla marinata, versate quest'ultima sulla carne e lasciate cuocere. Il liquido dovrà evaporare quasi interamente, creando, così, una salsa piuttosto densa.

INGREDIENTI

- ½ kilo di petto di pollo, senza pelle e senza ossa, tagliato a striscioline
- 125 ml di Commandaria (tipico vino dolce cipriota, simile al passito)
- 2 – 3 bastoncini di cannella
- Olio di semi di mais o di girasole per friggere
- Sale e pepe





POLPO AL VINO ROSSO

Questo è un buon piatto, ottimo se accompagnato dal riso.

- Lavate il polpo con acqua e, successivamente, con il succo di limone
- Tagliatelo in piccoli pezzi (2 – 3 cm circa)
- Mettete l'olio, i pezzetti di polpo, il vino, i pomodori, le foglie di alloro, il sale e l'acqua in una casseruola e coprite con il coperchio
- Fate cuocere a fiamma bassa fino a che il polpo non sarà pronto.
- Aggiungete ancora acqua, se necessario

INGREDIENTI:

- Polpo 1 kilo (fresco o congelato)
- Succo di 1 limone
- 1 bicchiere di olio (preferibilmente d'oliva)
- ½ bicchiere di vino rosso secco
- ½ bicchiere d'acqua
- 2 -3 pomodori grattugiati grossolanamente
- Foglie d'alloro
- Sale

KEBAB DI HALLOUMI

Il formaggio halloumi può essere gustato crudo, grigliato oppure fritto. Costituisce un alimento essenziale nella dieta dei ciprioti.

- Tagliate il halloumi in cubetti da 2,5 cm
- Tagliate il peperone e il pomodoro, privandoli dei semi, in cubetti da 2 cm
- Create degli spiedini con i cubetti di formaggio, il peperone e il pomodoro, spolverizzando con la menta o l'origano
- Riscaldate la griglia e cuocete il kebab di halloumi, girandolo con frequenza, fino a dorare i cubetti di formaggio su tutti i lati
- Servire con "pitta" (pane locale, simile a una ciabatta) e insalata verde

INGREDIENTI:

- 1 confezione di formaggio halloumi (tipico formaggio cipriota)
- 1 peperone verde grande, mondato e privato dei semi
- 1 pomodoro grande
- Menta secca o origano



MILOPITTA (FAGOTTINO ALLE MELE)

- Sbucciate le mele, privatele del torso e tagliatele a cubetti
- Aggiungete le noci (o mandorle), lo zucchero e la cannella e mettete il tutto in un piatto di ceramica
- Setacciate la farina e la cannella in polvere
- Aggiungete lo zucchero al burro e girate finché non diventa una crema; a questo punto, incorporate la farina setacciata
- Ricavate, a mano, delle piccole strisce sottili di pasta, per ricoprire il ripieno
- Mettete in forno, a temperatura media per 1 ora, un'ora e mezza

INGREDIENTI PER LA PASTA:

- 1 tazza (130 gr. circa) di farina
- ¾ di tazza di zucchero di canna chiaro (1 tazza di zucchero di canna = 210 gr.)
- ½ tazza di burro non salato (1 tazza di burro = 225 gr. circa)
- Cannella in polvere

INGREDIENTI PER IL RIPIENO:

- 6 – 8 mele grandi
- 1 cucchiaio di zucchero di canna scuro
- 1 tazza (100gr. circa) di mandorle o noci tritate
- 1 cucchiaio di cannella in polvere

BUDINO DI RISO

- Versate il riso in acqua bollente, girate e lasciate cuocere fino a che tutta l'acqua sarà assorbita
- Fate dissolvere la farina di mais in una tazza di latte freddo (250 gr.)
- Aggiungete il resto del latte al riso e un attimo prima di aver raggiunto il punto di bollore, versate lo zucchero e la farina di mais dissolta
- Portate a bollore
- Rimuovete dal fuoco e incorporate l'acqua di rose
- Dividete il budino in piccole scodelle monoporzione e mettete in frigo (una volta raffreddatosi)
- Spolverizzare con un po' di cannella, prima di servire

INGREDIENTI

- 1 tazza (195 grammi circa) di riso (Carolina)
- 6 tazze d'acqua (1 tazza d'acqua = 235 gr.)
- 1,5 lt. di latte
- 4 cucchiai di farina di mais
- 8 cucchiai di zucchero
- 2 – 3 cucchiai acqua di rose
- Cannella in polvere





MACHALLEPI

Un apprezzato, rinfrescante dessert estivo

- Fate dissolvere la fecola di mais in due tazze d'acqua
- Riscaldate il resto dell'acqua, portate quasi a bollore e aggiungete la fecola di mais precedentemente dissolta, mescolando di continuo fino a che non bolle
- Versate il machallepi in ciotole monoporzione e aggiungete un po' di acqua di rose
- Lasciate raffreddare e mettete in frigo
- Il machallepi si serve freddo. Prima di servirlo, aggiungete dello zucchero, secondo gusto, e completate versando dell'acqua fredda

INGREDIENTI:

- 10 cucchiai di fecola di mais in polvere
- 12 tazze di acqua
  (1 tazza d'acqua = 235 gr.)
- Zucchero
- Acqua di rose



GLOSSARIO

Afelia: stufato di maiale al vino rosso aromatizzato al coriandolo

Arni: agnello

Avgolemono: minestra a base di uova e limone

Baklava: dolci di pasta “fillo” con noci e sciroppo

Bourekia: piccoli tortelli ripieni di carne, formaggio o formaggio cremoso

Daktyla: dolci a forma di bastoncini ripieni di mandorle

Eliopitta: pane o fagottini alle olive

Feta: formaggio bianco salato, solitamente fatto a cubetti e aggiunto all’insalata “paesana” (meglio nota come insalata greca)

Flaounes: fagottini tipicamente pasquali, preparati con formaggio, spezie ed erbe

Glyko: frutta conservata nello sciroppo

Halloumi: formaggio dalla consistenza soda prodotto con latte di capra, pecora o mucca; tradizionalmente servito grigliato

Hirino: carne di maiale

Hiromeri: prosciutto crudo marinato, affumicato e stagionato

Horiatiki Salata: letteralmente “insalata paesana”, meglio nota come “insalata greca”

Keftedes: polpette di carne

Kleftiko Ofto: spezzatino d’agnello o capretto, tradizionalmente cotto in un forno sigillato con dell’argilla

Kotopoulo: pollo



Koupepia o Dolmades: foglie di vite ripiene

Koupes: polpette di burgul, a forma di sigaro, con ripieno di carne

Loukoumades: dolci simili a palline fritte, ricoperte di sciroppo

Loukanika: salsicce tipiche di Cipro

Lountza: lonza marinata e affumicata

Moussaka: sformato composto da strati di manzo tritato, verdure e spezie, ricoperto in superficie con della besciamella

Oktapodi Krasato: polpo al vino rosso

Pitta: pane non lievitato dalla forma tonda e piatta

Psari: pesce

Sheftalia: polpette di carne tritata di maiale, aromatizzate con erbe

Souvla: grossi pezzi di carne d'agnello o pollo allo spiedo

Souvlaki: kebab (spiedino)

Stifado: ricco stufato di carne di manzo e cipolle

Tahini: salsina a base di semi di sesamo, servita come antipasto

Taramosalata: salsina prodotta con uova affumicate di merluzzo

Trahanas: minestra di grano macinato e yogurt

Tavas: agnello o manzo cotto in un tegame di coccio

Vodino: manzo

Yemista: verdure ripiene di carne tritata e riso, cotte al forno

REPUBLIC OF CYPRUS
DEPUTY MINISTRY OF TOURISM

#visitcyprus

www.visitcyprus.com

2000626