



# Αθηναϊκές

Γεύσεις και Αρώματα  
στη Διατροφή μας





## **Αθηνίτικες Γεύσεις & Αρώματα στη Διατροφή μας**

Συγγραφέας & γενική επιμέλεια: Πώργος Κυπριανού

Φωτογραφία: Αλέξανδρος Φιλίππου, Δημήτρης Σατράκης

Σχεδιασμός: Λύδια Κυπριανού

Εκτύπωση: M&S UNIPLEX Ltd

ΑΘΗΝΟΥ 2023

ISBN 978-9925-621-00-2

Η έκδοση που κρατάτε στα χέρια σας είναι προϊόν συνεργασίας μεταξύ του Δήμου Αθηνών, των τοπικών παραγωγών και της Εταιρείας Τουριστικής Ανάπτυξης και Προβολής Λάρνακας. Η συνεργασία αυτή αποσκοπεί στη διαμόρφωση ενός ισχυρού δικτύου ανάδειξης και προβολής της τοπικής γαστρονομίας της Αθηνών και χρηματοδοτείται από την Αναπτυξιακή Εταιρεία Λάρνακας & Αμμοχώστου, στα πλαίσια του «Μέτρου 19-LEADER» του Προγράμματος Αγροτικής Ανάπτυξης 2014-2020.

Κύριος στόχος της συνεργασίας είναι η καλύτερη προβολή των παραδοσιακών προϊόντων της περιοχής Αθηνών και η ανάδειξή τους μέσα από διάφορες δράσεις που στοχεύουν:

- (α) στη διείσδυση των αθηνιτικών αγροτικών προϊόντων στην τουριστική βιομηχανία μέσω της αξιοποίησής τους στο πρόγευμα των ξενοδοχείων,
- (β) στην αναβάθμιση των συσκευασιών και της παρουσίασης, ώστε να καταστούν ελκυστικά δώρα,
- (γ) στην αξιοποίηση των Ευρωπαϊκών Συστημάτων Ποιότητας ώστε να πετύχουν την κατοχύρωση στο ψωμί και στο λοκούμι ως προϊόντα με γεωγραφική ένδειξη,
- (δ) στη μετάδοση της γνώσης και του σεβασμού για την παράδοση στα παιδιά και στις μέλλουσες γενεές της Αθηνών και της Κύπρου, μέσα από δράσεις γνωριμίας των παιδιών με τα αθηνιτικά προϊόντα.

Οι δράσεις της συνεργασίας υποστηρίζουν την τοπική ανάπτυξη, με στόχο τη διαφοροποίηση της αγροτικής οικονομίας, μέσω της αξιοποίησης της προστιθέμενης αξίας που παρέχει η μεταποίηση και η οργανωμένη προβολή τους, στα πλαίσια διαμόρφωσης μιας ενιαίας μάρκας ομπρέλα για τους μικρούς παραγωγούς της περιοχής.



# Περιεχόμενα

---

Χαιρετισμός του Προέδρου της ΕΤΑΠ Λάρνακας .....	7
Χαιρετισμός του Δημάρχου Αθηνού .....	8
Γιώργος Κυπριανού - Συγγραφέας / Σεφ.....	10
Οι ασχολίες και οι παραδόσεις των κατοίκων της Αθηνού.....	12
Αθηνίτικο ψωμί .....	18
Λοκούμια Αθηνού .....	20
ΣΥΝΤΑΓΕΣ.....	23
Σαλάτα με τραχανά, φρούτα και παστελλάκι.....	24
Κλαπ σάντουιτς με Αθηνίτικο ψωμί.....	26
Στριφτάρι κολοκυθόπιτας με πουργούρι και σταφίδες.....	28
Ρολά μελιντζάνας-κολοκυθιού με γέμιση τυριών και παστών σύκων .....	30
Στριφτό μακαρονάκι με λαχανικά σερβιρισμένα σε φωλιά Αθηνίτικου ψωμιού.....	32
Αθηνίτικη μπρουσκέτα με λούντζα, αναρή, σύκα και ξυδάτα αυγά ορτυκιού.....	34
Αθηνίτικη φρυγανιά με άλειμμα αβοκάντο, κεφαλοτύρι, και βραστά αυγά ορτυκιού .....	36
Μάφινς φλαουνόπιτας.....	38
Κέικ αναρής της Αθηνού με μύρτιλα στον φούρνο .....	40
Ναπολέον αναρόκρεμας .....	42
Γιαούρτι με λοκούμι Αθηνού και φρούτα .....	44
Αυγά ορτυκιού τηγανιτά σε ελαιόλαδο με «γλισταρκά», ντοματίνια και σπανάκι .....	46
Πουρέκια με αναρή, μέλι και φρούτα .....	48
Πίττες με μέλι, γαρνιρισμένες με χαλούμι λουκουμά, αναρή, γλυκό κυδώνι, καρύδια και αμύγδαλα .....	50
Κλεφτόπιττα με ζύμη γιαουρτιού .....	52
Κουλουράκια με χαρουπόμελο (Τερτζιελλούθκια).....	54



## Χαιρετισμός του Προέδρου της ΕΤΑΠ Λάρνακας



Η συμμετοχή της Εταιρείας Τουριστικής Ανάπτυξης και Προβολής Λάρνακας στο έργο συνεργασίας «Τα αθηνίτικα της διατροφής μας» που στόχο έχει την ανάδειξη των πολύ αξιόλογων αθηνίτικων προϊόντων, είναι ιδιαίτερα σημαντική καθότι συνάδει πλήρως με τη μακροχρόνιά μας επιδίωξη να εδραιώσουμε την Περιφέρεια Λάρνακας ως ένα πολυδιάστατο, αυθεντικό και βιώσιμο προορισμό. Η γαστρονομία, ιδιαίτερα αυτή που είναι βασισμένη σε τοπικά προϊόντα, αποτελεί αναπόσπαστο μέρος των προσφερόμενων τουριστικών εμπειριών καθώς και πόλο έλξης για τουρίστες ειδικού ενδιαφέροντος.

Οι δράσεις που απορρέουν από το προαναφερθέν έργο συμβάλλουν επίσης στην προώθηση της αγρο-διατροφής, ενισχύοντας την τοπική ταυτότητα και προσθέτοντας αξία στον τουριστικό προορισμό. Για τον λόγο αυτό, είναι απαραίτητο να διαφυλάξουμε τις γαστρονομικές μας παραδόσεις, αναδεικνύοντας και προωθώντας τις επαρκώς. Ο παρών οδηγός, που αποτελεί ένα εκ των παραδοτέων του έργου, συνδράμει στην προσπάθειά μας για αξιοποίηση των τοπικών προϊόντων προκειμένου να δημιουργηθούν αυθεντικές, αλλά και σύγχρονες συνταγές.

Είναι αξιοθαύμαστο το γεγονός ότι η φιλόξενη περιοχή της Αθηνού διαθέτει οκτώ στοιχεία που συγκαταλέγονται στον Κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Κύπρου, που συντονίζει η Κυπριακή Εθνική Επιτροπή UNESCO, με πέντε από αυτά να αφορούν προϊόντα διατροφής. Τούτο δεικνύει την αφοσίωση του Δήμου για προστασία της πολιτιστικής και γαστρονομικής μας κληρονομιάς καθώς και την ανάδειξη της ταυτότητας του προορισμού, και θα πρέπει να αποτελέσει πρότυπο.

Ντίνος Λευκαρίτης,

*Πρόεδρος Εταιρείας Τουριστικής Ανάπτυξης και Προβολής Λάρνακας*



## Χαιρετισμός του Δημάρχου Αθηνού



Με αισθήματα χαράς και περηφάνειας χαιρετίζω την παρούσα έκδοση, η οποία επιτυγχάνεται μέσα από μια εξαιρετική συνεργασία με την Εταιρεία Τουριστικής Ανάπτυξης και Προβολής Λάρνακας και δύο Αθηνίτες παραγωγούς, στο έργο συνεργασίας «Τα αθηνίτικα της διατροφής μας», στα πλαίσια του Σχεδίου Αγροτικής Ανάπτυξης (LEADER) που διαχειρίζεται η Αναπτυξιακή Εταιρεία Λάρνακας-Αμμοχώστου.

Η φιλόξενη Αθηνού, φημισμένη για τα πολλά και σπουδαία προϊόντα της, αποτελεί πόλο έλξης επισκεπτών για να τα δουν, να τα θαυμάσουν και να τα γευθούν. Ο οδηγός αυτός, που προβλέφθηκε να ετοιμασθεί μέσα από το έργο, θα καταστεί σίγουρα ένας πραγματικός «οδηγός» για όσους θέλουν να παρασκευάσουν τις αθηνίτικες γεύσεις οι ίδιοι ή/και να ενημερωθούν για τον τρόπο παρασκευής τους.

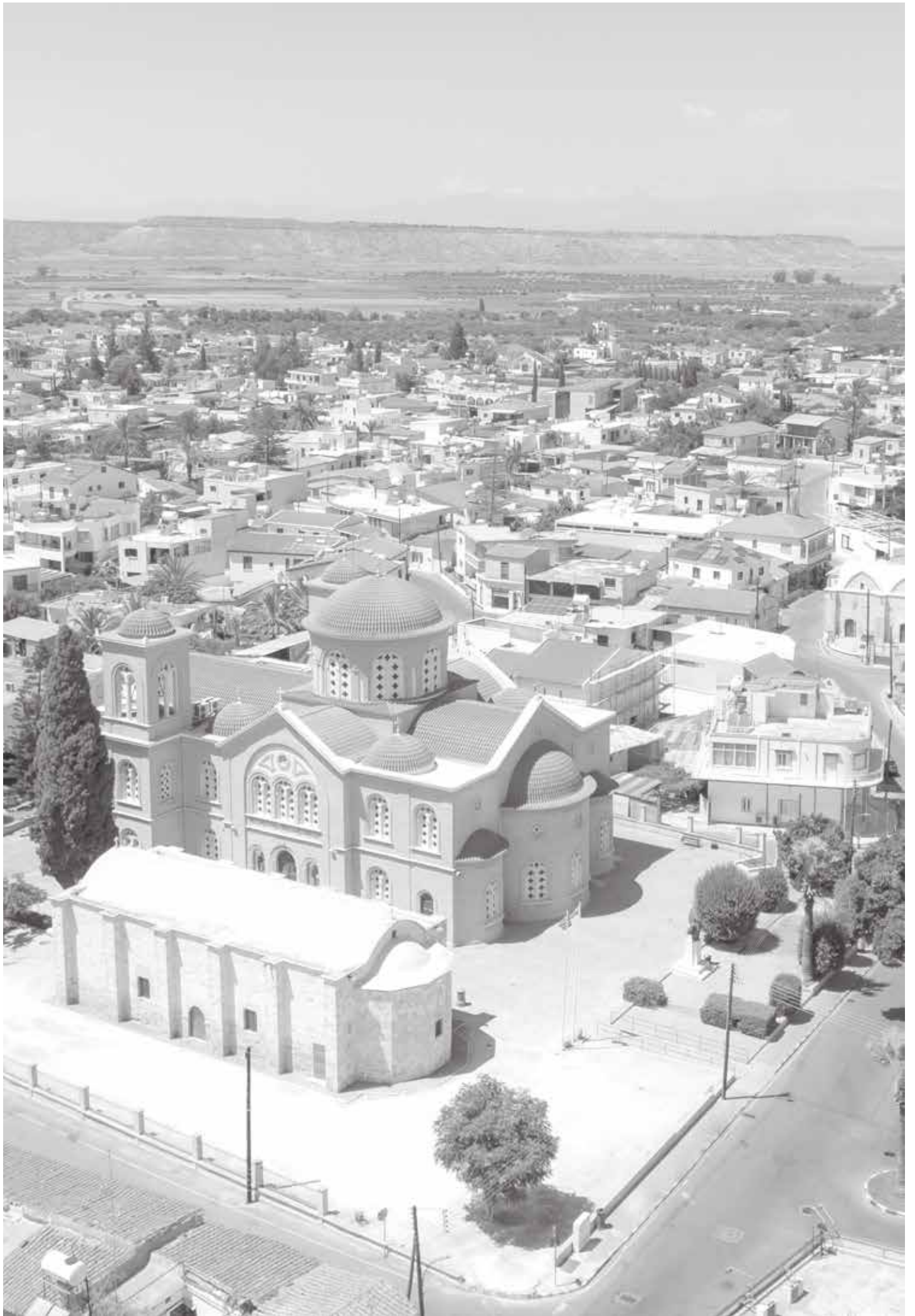
Ο Δήμος Αθηνού, θέλοντας να διαφυλάξει τα διατροφικά προϊόντα της Αθηνού στις επόμενες γενιές, έχει προωθήσει τα τελευταία χρόνια την εγγραφή πολλών στοιχείων στον Κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Κύπρου, που συντονίζει η Κυπριακή Εθνική Επιτροπή UNESCO και είναι ο φορέας με τα πιο πολλά εγγεγραμμένα στοιχεία. Μια προσπάθεια που θα συνεχισθεί και τα επόμενα χρόνια.

Εκφράζω θερμές ευχαριστίες σε όλους τους συνεργάτες μας σ' αυτό το έργο για την εξαιρετική συνεργασία, αλλά και σε όλους όσους συνέβαλαν με τον δικό τους τρόπο ο καθ' ένας στην επιτυχία της έκδοσης αυτού του οδηγού.

Κυριάκος Καρεκλάς  
Δήμαρχος Αθηνού







## Γιώργος Κυπριανού Συγγραφέας/Σεφ



Ο Γιώργος Κυπριανού κατάγεται από το κατεχόμενο χωριό Κατωκοπιά. Σπούδασε στο Ανώτερο Ξενοδοχειακό Ινστιτούτο Κύπρου με απόκτηση διπλώματος στις Επισιτιστικές Τέχνες. Είναι επίσης κάτοχος ανώτερου διπλώματος Ξενοδοχειακών & Τουριστικών σπουδών Αυστρίας, πτυχίου (BA) στις Επισιτιστικές Τέχνες και Μεταπτυχιακού (MA) στον τομέα της Εκπαίδευσης από το Middlesex University της Μεγάλης Βρετανίας.

Εργάστηκε για σειρά ετών ως Σεφ στην ξενοδοχειακή βιομηχανία της Κύπρου και ακολούθως επικεντρώθηκε στην εκπαίδευση.

Εργάστηκε για 10 χρόνια ως συντονιστής προγραμμάτων Επισιτιστικών Τεχνών στο Intercollege και από το 2006 μέχρι και σήμερα, εργάζεται ως καθηγητής ξενοδοχειακών στο Υπουργείο Παιδείας. Τα τελευταία 4 χρόνια εργάζεται ως Βοηθός Διευθυντής στην Τεχνική Σχολή (ΤΕΣΕΚ) Λάρνακας.

Υπήρξε για 15 χρόνια ενεργό μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου του Συνδέσμου Αρχιμαγείρων Κύπρου, από τις θέσεις του Προέδρου της Επαρχίας Λευκωσίας και του Αντιπροέδρου και Υπεύθυνου Εκπαίδευσης. Υπήρξε επίσης από την ίδρυση της Ολυμπιακής ομάδας μαγειρικής για 4 χρόνια, ο οργανωτικός Σεφ. Είναι μέλος των «Master Chef» της Μεγάλης Βρετανίας.

Για αρκετά χρόνια παρουσιάζει τηλεοπτικά προγράμματα μαγειρικής, ενώ δημιούργησε την πρώτη κυπριακή, γαστρονομική ιστοσελίδα [www.cycheefs.com](http://www.cycheefs.com) μαζί με τον συνεργάτη και φίλο του Αντώνη Νικολάου.

Ο Γιώργος Κυπριανού έχει γράψει πληθώρα ακαδημαϊκών και επαγγελματικών άρθρων σε εφημερίδες και περιοδικά. Μαζί με τον Αντώνη Νικολάου έγραψαν και το πρώτο τους βιβλίο μαγειρικής (2009) «Χρώμα και Άρωμα Κουζίνας».

Το 2015 μαζί με την κλινική διαιτολόγο Νικολέττα Ντορζή εκδίδει το βιβλίο "ΔιατροΣΕΦ", το οποίο σε Παγκόσμιο Διαγωνισμό Βιβλίου στην Κίνα ανακηρύσσεται ως το καλύτερο βιβλίο διατροφής στον κόσμο.

Με τον Γιώργο μπορείτε να επικοινωνείτε στο:

[george@cycheefs.com](mailto:george@cycheefs.com) και στο [kyprianou.g@intercollege.ac.cy](mailto:kyprianou.g@intercollege.ac.cy)



# Οι ασχολίες και οι παραδόσεις των κατοίκων της Αθηνού



Η Αθηνού είναι δήμος από το 1926, βρίσκεται στην πεδιάδα της Μεσαορίας και διοικητικά υπάγεται στην Επαρχία Λάρνακας. Ο πληθυσμός της σήμερα αριθμεί συνολικά περίπου 7.000 κατοίκους. Παρά το γεγονός ότι η Αθηνού βιώνει καθημερινά τις καταστροφικές συνέπειες της τουρκικής εισβολής του 1974 και της συνεχιζόμενης κατοχής, είναι μια πλούσια και ραγδαία αναπτυσσόμενη κωμόπολη.

Οι κάτοικοί της ασχολούνται παραδοσιακά με τη γεωργία και την κτηνοτροφία. Παράγουν μεγάλες ποσότητες δημητριακών και γαλακτοκομικών προϊόντων και η φήμη τους ξεπερνά κατά πολύ τα όρια του δήμου τους. Ο τεχνολογικός εκσυγχρονισμός στους παραπάνω τομείς έχει δώσει νέα ώθηση στην τοπική οικονομία, χωρίς να υποβαθμίσει την ποιότητα των περίφημων αθηνιτικών ψωμιών και τυριών.



Το ευρέως αποκαλούμενο στρογγυλό «αθηνιτικό ψωμί» της Κύπρου παρασκευαζόταν στα σπίτια για κατανάλωση από τα μέλη της οικογένειας κατά βάση, αλλά και τους ανθρώπους που εργάζονταν έξω στα χωράφια. Τα κύρια συστατικά του αθηνιτικού ψωμιού είναι το ντόπιο αλεύρι, από το οποίο αφαιρούνται μόνο τα πίτερα, το αλάτι και το νερό. Το ψωμί της Αθηνού ξεκίνησε να γίνεται πιο γνωστό κυρίως κατά τον 20ό αιώνα, αφού αρκετές οικογένειες άρχισαν να εμπορεύονται τα ψωμιά τους, ως πωλητές με τα οχήματά τους ή και σε φούρνους πολλές φορές, καθιστώντας τα γνωστά σε ολόκληρη την Κύπρο.



Παράλληλα, οι γυναίκες της γειτονιάς μαζεύονταν στα νοικοκυριά προκειμένου να φτιάξουν το περίφημο αθηνιτικό ψωμί και έπειτα να το μοιράσουν στις οικογένειές τους για κατανάλωση. Μέχρι και σήμερα, κυρίως οι γυναίκες του δήμου, παρασκευάζουν το παραδοσιακό ψωμί όπως το έμαθαν από τις μητέρες τους και τις γιαγιάδες τους. Ωστόσο η σημασία της αρτοποιίας για την Αθηνού δεν περιορίζεται μόνο στο εμπόριο και την κατανάλωση, αλλά σε μία κοινωνική πρακτική που έφερνε κοντά τους ανθρώπους διαφορετικών οικογενειών και γενεών. Σήμερα, παράλληλα με την παραγωγή από αρτοποιητικές μηχανές, υπάρχουν ακόμη νοικοκυρές, οι οποίες φτιάχνουν τα ψωμιά σπίτι τους για δική τους κατανάλωση, με μεράκι.

Συνεχίζοντας με το χαλούμι και την αναρή μπορούμε να πούμε ότι και τα δύο αυτά προϊόντα αποτελούν για ολόκληρη την Κύπρο ένα κοινωνικό - πολιτιστικό





αγαθό από την αρχαιότητα. Στην Αθηνών κατά τον 20ό αιώνα τα περισσότερα σπίτια ήταν εξοπλισμένα με όλα τα απαραίτητα εργαλεία για την παρασκευή γαλακτοκομικών προϊόντων, όπως την παραγωγή χαλλουμιών, αναρής, βουτύρου και τυριού φλαούνας.

Πιο συγκεκριμένα, για την παραγωγή των χαλλουμιών, το γάλα και η πιθκιά (είδος μαγιάς) τοποθετούνταν στο χαρτζί (μεγάλο καζάνι), όπου έβραζαν το μίγμα έως ότου να πήξει. Στη συνέχεια το παχύρευστο μίγμα, τυλιγμένο σε κουρούκλα (λεπτό ύφασμα), στραγγιζόταν στο πιεστήριο ή χρησιμοποιώντας ειδικά βαρίδια (ακόμη και κατασρόλα μεγάλη γεμάτη με νερό). Ακολούθως τα τεμάχισαν σε μεγάλα τετράγωνα κομμάτια και τοποθετούνταν και πάλι στο χαρτζί μαζί με τον νορό. Αφού ψήνονταν, τα αφαιρούσαν από τον νορό, τα πασάλιζαν με αλάτι και δυόσμο, τα δίπλωναν σε φάκελο και τα φύλαγαν σε γυάλινα δοχεία γεμάτα νορό.



Με παρόμοιο τρόπο παρασκευάζονταν η αναρή (μυζήθρα), το κεφαλοτύρι και το τυρί για τις φλαούνες (πασχαλινό είδος τυρόπιτας). Από το γάλα έφτιαχναν και όξινο, δηλαδή γιαούρτι. Σήμερα στην Αθηνών, αν και υπάρχουν κάτοικοι που φτιάχνουν το παραδοσιακό χαλλούμι στο σπίτι τους, υπάρχουν εργοστάσια τυροκομείων που ακολουθούν τον παραδοσιακό τρόπο παρασκευής του με μεγάλη επιτυχία.

Πολύ σημαντικό προϊόν που συνεχίζει να διατηρείται και να παρασκευάζεται από τους παραγωγούς με την παραδοσιακή συνταγή είναι και το «αθηνίτικο λοκούμι του γάμου». Πολλά ζευγάρια από όλο το νησί, επιλέγουν ως κέρασμα στον γάμο τους να προσφέρουν το αθηνίτικο λοκούμι, με μακρά παράδοση από τον 20ό αιώνα. Οι γυναίκες του δήμου επέλεξαν να φτιάχνουν και να προετοιμάζουν τα λοκούμια στα νοικοκυριά τους και στη συνέχεια να τα πωλούν.

Το ψήσιμο γινόταν στους παραδοσιακούς, χτιστούς φούρνους, στις εσωτερικές αυλές των σπιτιών. Κατά τη διάρκεια των προετοιμασιών συνήθιζαν να τραγουδούν τραγούδια του γάμου «Ωρα καλή» και «Σήμερα γάμος γίνεται».

Τα υλικά που παραδοσιακά χρησιμοποιούσαν ήταν: αλεύρι από ντόπιο σιτάρι, σιμιγδάλι χοντρό, μπέικιν πάουτερ, μίλλα του σιοίρου (χοιρινό λίπος), βούτυρο, ζουμί από ξύλα κανέλας, ροδόσταγμα και κονιάκ. Στη μέση έβαζαν «κούννες» (αμύγδαλα Αθηνών), τις οποίες έκοβαν με το μαχαίρι, τις κασιάνιζαν







(καβούρδιζαν) και τις ανακάτευαν με κανέλα. Σήμερα το αθηενίτικο λοκούμι του γάμου εξακολουθεί να παρασκευάζεται με τα ίδια αγνά υλικά.

Ακόμη μία παράδοση που υπάρχει και τηρείται στην Αθένου από τον 20ό αιώνα είναι το ψήσιμο του «οφτού κλέφτικου» στους παραδοσιακούς φούρνους.

Πιο συγκεκριμένα το κρέας τοποθετείται σε πήλινα δοχεία ή λαμαρίνες για μεγαλύτερες ποσότητες και καταναλώνεται ως το κύριο φαγητό. Τα φαγητά που το συνοδεύουν είναι συνήθως οι οφτές πατάτες, το πουργούρι, το προβατίσιο γιαούρτι και η σαλάτα.

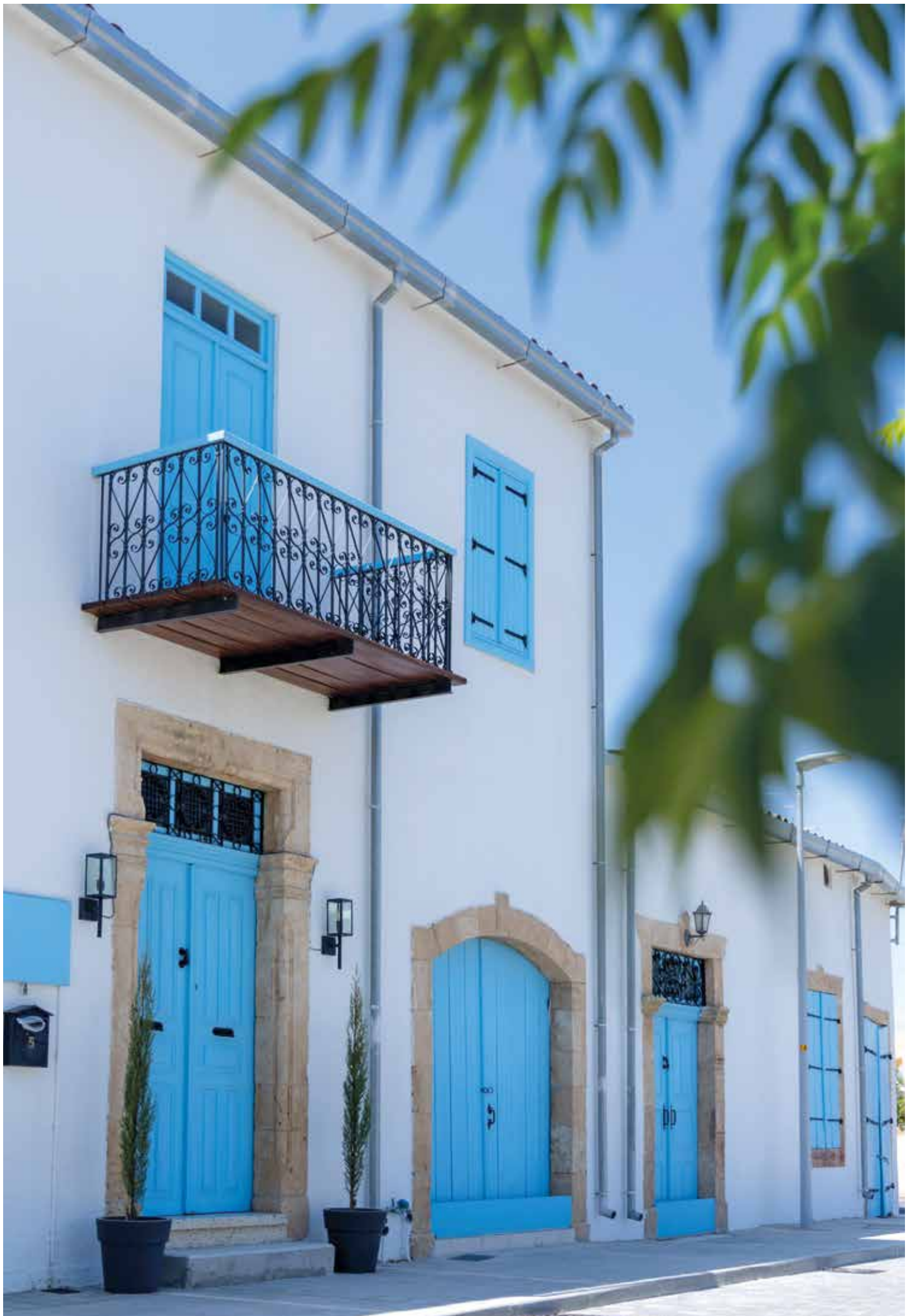
Παρατηρείται πως ακόμη και σήμερα το οφτό σερβίρεται τόσο σε οικογενειακά – φιλικά τραπέζια, όσο και σε παραδοσιακές ταβέρνες και σε γάμους ζευγαριών όπως συνήθιζαν παλαιότερα. Για το ψήσιμο του οφτού κλέφτικου πρέπει να ακολουθήσει μία χρονοβόρα διαδικασία αρκετών ωρών. Φτιάχνεται με προβατίσιο κρέας, από ζώο που έχει κλείσει ένα έτος. Χρησιμοποιούνται όλα τα κομμάτια από το σώμα του ζώου, τα οποία αλατίζονται και μαζί με το νερό μπαίνουν σε πήλινα δοχεία, τους «τταβάδες», τα οποία είναι κατασκευασμένα στον Κόρνο.

Ως γνωστό η Αθένου τηρεί πολλές παραδόσεις, ήθη, έθιμα και αξίες από το παρελθόν. Ο,τιδήποτε λοιπόν αποτελεί χαρακτηριστικό στοιχείο της ζωής και της παράδοσης των κατοίκων, στόχος μας είναι η διαφύλαξή του, διαφύλαξη τόσο της πολιτιστικής κληρονομιάς, όσο και των παραδοσιακών χαρακτηριστικών της Κύπρου μας, που έχουν κληροδοτηθεί από τις παλαιότερες γενιές για να διατηρούνται στο παρόν, ενώ παράλληλα να μεταλαμπαδεύονται στο μέλλον, προκειμένου να επωφεληθούν οι επόμενες γενιές.

Σημειώνεται ότι όλα τα στοιχεία που έχουν αναφερθεί πιο πάνω έχουν εγγραφεί στον Εθνικό Κατάλογο Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Κύπρου, που συντονίζεται από την Κυπριακή Εθνική Επιτροπή UNESCO.







# Αθηνίτικο ψωμί



Το Αθηνίτικο ψωμί παραμένει από την αρχή του 20ού αιώνα το πιο φημισμένο ψωμί της Κύπρου. Αν και φτιαγμένο από τρία απλά υλικά, όπως εξάλλου και όλα τα ψωμιά, αλεύρι, νερό και αλάτι, το Αθηνίτικο ψωμί ξεχωρίζει όχι μόνο για τη νοστιμιά του αλλά και για τον πολιτισμό και τις αξίες που κουβαλάει. Οι πρώτες ύλες οι οποίες σχετίζονταν με τον τόπο, η τεχνογνωσία αλλά και το εμπορικό δαιμόνιο των Αθηνιτών ήταν οι λόγοι που από τις αρχές του 20ού αιώνα και μέχρι σήμερα το Αθηνίτικο ψωμί θεωρείται ένα προϊόν αυθεντικό, με μεγάλη αναγνωρισιμότητα και δική του ταυτότητα. Το ντόπιο αλεύρι από κυπριακές ποικιλίες, ο τρόπος παρασκευής (άλεσμα, κοσκίνισμα, ζύμωμα με προζύμι), το πιο μεγάλο μέγεθος, το χρώμα του και κάποιες φορές ο μαυρόκοκκος, με τον οποίο διακοσμούσαν το κέντρο του ψωμιού, ήταν οι ιδιότητες που το διαφοροποιούσαν από τα υπόλοιπα ψωμιά και το έκαναν να ξεχωρίζει. Σήμερα, η τέχνη της παραγωγής του Αθηνιτικού ψωμιού όχι μόνο παραμένει ζωντανή, αλλά εξακολουθεί να εξελίσσεται παραμένοντας όμως πιστή στις βασικές αρχές που κάνουν το ψωμί να ξεχωρίζει.

Για την ιστορική και πολιτισμική του αξία το Αθηνίτικο ψωμί έχει εγγραφεί στον Εθνικό Κατάλογο Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Κύπρου, που συντονίζεται από την Κυπριακή Εθνική Επιτροπή UNESCO.



# Λοκούμια Αθηνένου

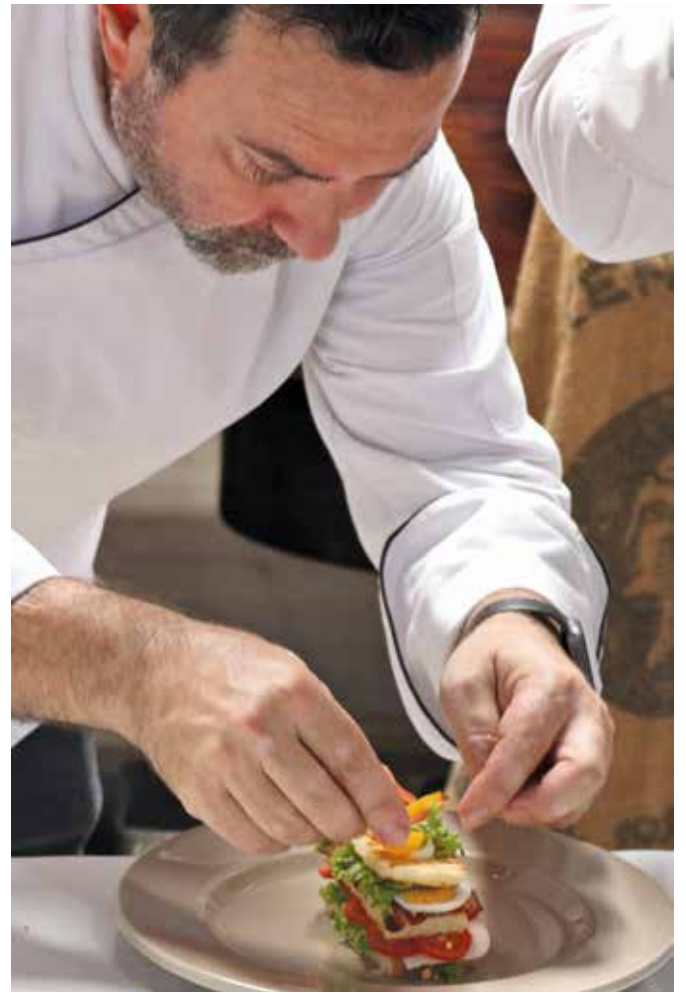


Το Αθηνένικο λοκούμι αποτελεί εδώ και χρόνια αναπόσπαστο κομμάτι της κυπριακής παράδοσης το οποίο είναι ταυτισμένο με τη χαρά και τη γιορτή ενός από τους σημαντικότερους σταθμούς στη ζωή του ανθρώπου, τον γάμο. Η τραγανή του υφή, η νοστιμιά του, το ιδιαίτερο του άρωμα, η απλότητα και η ξεχωριστή του συνταγή το διαφοροποιούν από όλα τα άλλα Λοκούμια της Κύπρου. Τα υλικά που παραδοσιακά χρησιμοποιούσαν οι Αθηνένιτες ήταν: αλεύρι από ντόπιο σιτάρι, σιμιγδάλι χοντρό, μπέικιν πάουτερ, χοιρινό λίπος (μίλλα του σιοίρου), βούτυρο, νερό από βρασμένα ξύλα κανέλας, ντόπιο ροδόσταγμα και κονιάκ. Στη γέμιση έβαζαν καβουρδισμένα αμύγδαλα από την Αθηνένου, τα οποία έκοβαν με το μαχαίρι και τα αρωμάτιζαν με σκόνη κανέλας.

Σήμερα το Αθηνένικο λοκούμι του γάμου εξακολουθεί να παρασκευάζεται με τα ίδια αγνά υλικά με μοναδική εξαίρεση το χοιρινό λίπος, το οποίο δεν καταναλώνεται πλέον στην Κύπρο με τον ίδιο τρόπο όπως παλιά. Πέραν από ένα λοκούμι του γάμου, το αθηνένικο λοκούμι αποτελεί ένα γλυκό, το οποίο καταναλώνεται και σε περιόδους νηστειών, ως κεραστικό σε γιορτές και ιδιαίτερες περιστάσεις αφού δεν περιέχει ζωικό βούτυρο, αυγό ή γάλα.







Συνταγές

# Σαλάτα με τραχανά, φρούτα και παστελλάκι

## Υλικά για 4 μερίδες

200 γρ. ωμό τραχανά  
6 φλιτζάνια νερό καυτό  
1 κρεμμύδι μέτριο  
ψιλοκομμένο  
1 δέσμη μαϊντανό  
ψιλοκομμένο  
½ δέσμη κόλιανδρο  
ψιλοκομμένο  
¼ δέσμης δυόσμο  
ψιλοκομμένο  
4 ντομάτες κομμένες σε  
μικρά κυβάκια  
3 αγγουράκια κομμένα σε  
μικρά κυβάκια  
Ξύσμα και χυμός (1 λεμόνι)  
Ξύσμα και χυμός  
(1 πορτοκάλι)  
1 φλιτζάνι σπόροι ροδιού  
10 παστά χρυσόμηλα  
κομμένα σε μικρά κυβάκια  
100 μλ ελαιόλαδο

## Γαρνιτούρα

1 πορτοκάλι κομμένο σε  
μοίρες  
½ φλιτζάνι αμύγδαλα  
ασπρισμένα  
1 φλιτζάνι κρουτόνια  
Αθηνίτικου ψωμιού  
Παστελλάκι σε κύβους  
1 φλιτζάνι στραγγιστό  
γιαούρτι

- Σε ένα βαθύ μπολ ρίχνετε τον τραχανά και έξι φλιτζάνια καυτό νερό. Καλύπτετε με μεμβράνη για 30 λεπτά μέχρι να μαλακώσει και να φουσκώσει.
- Στραγγίστε καλά μετά τα 30 λεπτά, τοποθετήστε πίσω στο μπολ και προσθέστε τα υπόλοιπα υλικά εκτός από το παστελλάκι και το πορτοκάλι. Αναμείξτε καλά, αλατοπιπερώστε και αφήστε να μαριναριστούν για 20 λεπτά.
- Για τα κρουτόνια, κόβετε το ψωμί σε κύβους 1 εκατοστού και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170 βαθμούς Κελσίου για 10 λεπτά.
- Σερβίρετε τη σαλάτα σε πιάτο και γαρνίρετε με παστελλάκι, μοίρες πορτοκαλιού, κρουτόνια, αμύγδαλα και γιαούρτι.







# Κλαπ σάντουιτς με Αθηνίτικο ψωμί

## Υλικά για 4 μερίδες

12 ομοιόμορφες οριζόντιες  
φέτες ψωμί

6 κουταλιές σούπας  
μαγιονέζα

6 κουταλιές γιαούρτι

Αλάτι-πιπέρι

12 φύλλα μαρουλιού

8 φέτες μπέικον

4 βραστά αυγά σε φέτες

2 ντομάτες κομμένες σε  
φέτες

4 φέτες βραστής  
γαλοπούλας

4 φέτες κεφαλοτύρι

2 ψητά φιλέτα κοτόπουλου  
κομμένο σε λεπτές φέτες

## Γαρνιτούρα

4 ντοματίνια

2 κουταλιές σούπας  
μαγιονέζα

2 φέτες τραγανό μπέικον

- Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 180 βαθμούς Κελσίου στον αέρα.
- Κόβετε το ψωμί σε οριζόντιες φέτες και τοποθετείτε σε ταψί. Ψήνετε για 2-3 λεπτά στον φούρνο μέχρι να πάρουν ξανθό χρώμα και γίνουν τραγανές.
- Αφαιρέστε από τον φούρνο και αφήστε στο πλάι.
- Στη συνέχεια ψήστε το μπέικον σε αντικολλητικό τηγάνι μέχρι να γίνει τραγανό.
- Κόψετε το κοτόπουλο σε λεπτές φέτες.
- Συνεχίστε με την ντομάτα όπου την κόβετε σε φέτες καθώς και με το μαρούλι σε μεγάλα κομμάτια.
- Ετοιμάζετε το άλειμμα μαγιονέζας-γιαουρτιού απλά ανακατεύοντας τα υλικά με λίγο αλάτι και πιπέρι.
- Για τη συναρμολόγηση του κλαπ σάντουιτς, παίρνετε πρώτα τις φέτες ψωμιού και τις αλείφετε με το άλειμμα γιαουρτομαγιονέζας.
- Στις 4 πρώτες φέτες τοποθετείστε το μαρούλι, το κοτόπουλο και την ντομάτα.
- Στις επόμενες 4 προσθέστε το μπέικον, αυγό, κεφαλοτύρι και γαλοπούλα.
- Ολοκληρώνετε το κλαπ σάντουιτς με τις τελευταίες 4 φέτες και γαρνίρετε με μαγιονέζα, ντοματίνια και τραγανό μπέικον.





# Στριφτάρι κολοκυθόπιτας με πουργούρι και σταφίδες

## Υλικά για 4 μερίδες

1 κιλό κολοκύθα τριμμένη  
1 φλιτζάνι πουργούρι ωμό  
2 φλιτζάνια καυτό νερό  
1 φλιτζάνι σταφίδες  
1 φλιτζάνι καστανή ζάχαρη  
3 κουταλιές μέλι  
1 κουταλιά σούπας κανέλα  
1 κουταλάκι τριμμένο  
γαρύφαλο  
½ κουταλάκι πιπέρι  
½ κιλό φύλλο κρούστας  
200 γρ. βούτυρο λιωμένο

## Γαρνιτούρα

Ζάχαρη άχνη  
Κανέλα  
Φρούτα

- Σε ένα μπολ προσθέτετε το πουργούρι και ρίχνετε 2 φλιτζάνια καυτό νερό, να καλύψει το πουργούρι.
- Αφήνετε καλυμμένο το μπολ με μια μεμβράνη για 30 λεπτά μέχρι να απορροφήσει όλο το νερό.
- Στη συνέχεια προσθέτετε την τριμμένη κολοκύθα, τη ζάχαρη, το μέλι, την κανέλα, το γαρύφαλλο, το πιπέρι και τις σταφίδες.
- Για τη συναρμολόγηση, παίρνετε 3 φύλλα και βουτυρώνετε και ακολούθως τοποθετείτε το ένα πάνω στο άλλο.
- Απλώνετε 2-3 κουταλιές γέμιση και προσεκτικά τυλίγετε σε ρολό και μετά σε στριφτάρι.
- Συνεχίζετε μέχρι να τελειώσουν όλα τα φύλλα.
- Τοποθετείστε σε ταψί με αντικολλητικό χαρτί, βουτυρώνετε την επιφάνεια των στριφταριών και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς Κελσίου για 30-40 λεπτά.
- Μόλις είναι έτοιμα, αφαιρέστε από τον φούρνο και αφήστε να κρυώσουν.
- Πασπαλίζετε με ζάχαρη άχνη και κανέλα και γαρνίρετε με φρούτα.





# Ρολά μελιντζάνας-κολοκυθιού με γέμιση τυριών και παστών σύκων

## Υλικά για 4 μερίδες

2 κολοκυθάκια  
2 μελιντζάνες  
½ φλιτζάνι ελαιόλαδο  
100 γρ. αναρή ανάλατη  
100 γρ. κεφαλοτύρι  
τριμμένο  
100 γρ. κρεμώδες τυρί  
100 γρ. χαλλούμι τριμμένο  
6 σύκα παστά ψιλοκομμένα  
8 φύλλα δυόσμου  
ψιλοκομμένα  
Αλάτι-πιπέρι

## Για το γαρνίρισμα

Φύτρες  
Χρυσόμηλα παστά  
ψιλοκομμένα  
Φέτες σύκων παστών  
Σάλτσα ταχίνης-μέλι  
Μέλι  
Κρεμώδες τυρί

- Παίρνετε τα κολοκυθάκια και τις μελιντζάνες και τα κόβετε σε οριζόντιες λεπτές φέτες.
- Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι προσθέτετε λίγο ελαιόλαδο και τσιγαρίζετε για λίγα δευτερόλεπτα τις μελιντζάνες και τα κολοκυθάκια και από τις 2 πλευρές.
- Σε απορροφητικό χαρτί τοποθετείστε τα λαχανικά σας για να φύγει το περιττό λάδι.
- Στη συνέχεια βάζετε σε ένα μπολ τα τυριά και ζυμώνετε μέχρι να ομογενοποιηθούν.
- Προσθέστε αλάτι-πιπέρι, τον φρέσκο δυόσμο και τα παστά σύκα και ανακατέψτε.
- Για τη συναρμολόγηση, απλώνετε μεμβράνη στον πάγκο και τοποθετείστε 6 φέτες κολοκυθάκια τη μια δίπλα από την άλλη.
- Απλώνετε από πάνω περίπου 2 κουταλιές γέμιση και προσεκτικά αρχίζετε να τυλίγετε μέχρι να γίνει ένα σφικτό ρολό.
- Δένετε καλά με τη μεμβράνη και ακολούθως επαναλάβετε την ίδια διαδικασία αυτήν τη φορά με τις μελιτζάνες.
- Αφού τελειώσετε τα ρολά, τοποθετείστε τα στο ψυγείο για 30 λεπτά μέχρι να σφίξουν τα τυριά για να κόβονται καλύτερα.
- Για το σερβίρισμα, βγάξτε από το ψυγείο τα ρολά, αφαιρείτε τη μεμβράνη και με ένα κοφτερό μαχαίρι κόβετε σε κομμάτια 2 εκατοστών περίπου.
- Τοποθετείστε στο πιάτο και στολίστε με τα υλικά του γαρνιρίσματος.





# Στριφτό μακαρονάκι με λαχανικά σερβιρισμένα σε φωλιά Αθηνίτικου ψωμιού

## Υλικά για 4 μερίδες

2 λίτρα ζωμό κοτόπουλο

500 γρ. μακαρονάκι  
στριφτό

½ φλιτζάνι ελαιόλαδο

1 μελιτζάνα

1 κολοκυθάκι

1 πιπεριά χρωματιστή

12 ντοματίνια κομμένα στη  
μέση

1 δέσμη φρέσκο  
κρεμμυδάκι

1 χαλλούμι τριμμένο

2 κουταλιές σούπας  
τριμμένο δυόσμο ξηρό

1 ψωμί Αθηνίτικο

2 φλιτζάνια ζεστό ζωμό  
κότας

- Σε μια κατσαρόλα, τοποθετείτε 2 λίτρα ζωμού κότας και το αφήνετε να κοχλάσει.
- Ρίχνετε τα μακαρόνια και ψήνετε για 8-10 λεπτά περίπου μέχρι να γίνουν αλ νέντε (να κρατάνε λίγο στο δόντι).
- Μόλις ψηθούν, τα ρίχνετε στο σουρωτήρι και τα κρυώνετε κάτω από τρεχούμενο παγωμένο νερό. Αφαιρείτε από το σουρωτήρι και πασπαλίζετε με λίγο ελαιόλαδο για να μην κολλήσουν.
- Στη συνέχεια, κόβετε τις μελιτζάνες, τις πιπεριές και τα κολοκυθάκια σε σχήμα σπιρτόξυλων.
- Σε μια κατσαρόλα, προσθέτετε το ελαιόλαδο και μόλις ζεσταθεί τσιγαρίζετε τα λαχανικά για 3-4 λεπτά.
- Τοποθετείστε τα μακαρόνια, ανακατέψτε με τα λαχανικά, το αλατοπίπερο, τον δυόσμο και ρίξτε τον ζεστό ζωμό κότας. Ανακατέψτε για 2-3 λεπτά και πασπαλίστε με το μισό τριμμένο χαλλούμι (κρατήστε το υπόλοιπο για το γαρνίρισμα).
- Για το σερβίρισμα, κόψετε το Αθηνίτικο ψωμί σε σχήμα κατσαρόλας, όπου με ένα πριονωτό μαχαίρι, αφαιρέστε το πάνω μέρος.
- Στη συνέχεια αφαιρέστε το εσωτερικό του ψωμιού μέχρι να αδειάσει και να δημιουργηθεί ένα κούφωμα ομοιόμορφο.
- Τοποθετείστε τα μακαρόνια μέσα στο ψωμί, πασπαλίστε με το υπόλοιπο χαλλούμι και σερβίρετε.







# Αθηνίτικη μπρουσκέτα με λούντζα, αναρή, σύκα και ξυδάτα αυγά ορτυκιού

## Υλικά για 4 μερίδες

4 φέτες ψωμί (κομμένες σε στρογγυλό σχήμα)

2 κουταλιές ελαιόλαδο

12 λεπτές φέτες λούντζα

4 αυγά ορτυκιού

4 σύκα παστά (κομμένα σε κύβους)

4 ντοματίνια

16 μικρά στρογγυλά κομματάκια αλατισμένης αναρής (2 φέτες ενός εκατοστού)

4 κουταλιές μαρμελάδα μόσφιλο

1 μικρό ρεπανάκι κομμένο σε λεπτές φέτες

12 φρέσκα μούρα

Φύτρες αρωματικών

- Κόβετε τις 4 φέτες ψωμιού με κουπάτ σε στρογγυλό σχήμα και ραντίζετε με ελαιόλαδο.
- Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170 βαθμούς Κελσίου για 3 λεπτά μέχρι να γίνουν τραγανά.
- Κόβετε την κάθε φέτα λούντζα στη μέση και τυλίγετε σε σχήμα λουλουδιού.
- Κόβετε την αναρή σε στρογγυλά κομματάκια, τα ντοματίνια και τα αυγά ορτυκιού σε μοίρες, τα σύκα σε κυβάκια και το ρεπανάκι σε λεπτές φέτες.
- Αφού είναι όλα έτοιμα, αρχίστε τη συναρμολόγηση της μπρουσκέτας τοποθετώντας κυκλικά και συμμετρικά τα υλικά πάνω στο ψωμί.
- Γαρνίρετε με 1 κουταλιά μαρμελάδα μόσφιλο στο κέντρο, φρέσκα μούρα και φύτρες.





# Αθηνίτικη φρυγανιά με άλειμμα αβοκάντο, κεφαλοτύρι, και βραστά αυγά ορτυκιού

## Υλικά για 4 μερίδες

4 φέτες χωριάτικου

Αθηνίτικου ψωμιού

1 αβοκάντο καθαρισμένο

Αλάτι-πιπέρι

16 κύβους 1 εκατοστού

κεφαλοτύρι Αθηνένου

4 αυγά βραστά ορτυκιού σε  
μοίρες

12 στενόμακρες φέτες  
αγγούρι

2 ρεπανάκια σε λεπτές  
φέτες

8 ντοματίνια κομμένα στη  
μέση

Σπόροι από 1 ρόδι

4 κουταλιές σούπας  
κρεμώδες τυρί

Φύλλα κόλιανδρου για  
γαρνίρισμα

- Παίρνετε τις φέτες και τις ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170 βαθμούς Κελσίου για 5 λεπτά μέχρι να γίνουν τραγανές.
- Κόβετε το αβοκάντο, αφαιρείτε το κουκούτσι και καθαρίζετε.
- Τοποθετείτε σε ένα μπολ, με ένα πηρούνι το λιώνετε και αλατοπιπερώστε.
- Απλώνετε το λιωμένο αβοκάντο πάνω στις 4 φέτες.
- Αρχίστε τη συναρμολόγηση τοποθετώντας τα υλικά πάνω στις φέτες μέχρι να γεμίσει όλη η επιφάνεια.
- Γαρνίρετε με κρεμώδες τυρί και φύλλα κόλιανδρου.





# Μάφινς φλαουνόπιτας

## Υλικά για 4 μερίδες

½ κουταλάκι μαστίχα  
αλεσμένη

½ κουταλάκι μέγχεπι  
αλεσμένο

1 φακελάκι βανίλια

200 γρ. τυρί φλαούννας  
τριμμένο

100 γρ. κεφαλοτύρι  
τριμμένο

100 γρ. χαλλούμι τριμμένο

200 γρ. ηλιανθέλαιο

5 αυγά

100 γρ. γάλα

150 γρ. ζάχαρη

1/3 φλυτζανιού φύλλα  
φρέσκου δυόσμου  
ψιλοκομμένα

300 γρ. αλεύρι

3 κουταλάκια μπέικιν  
πάουντερ

150 γρ. σταφιδάκια

3 κουταλιές ζάχαρη άχνη  
για γαρνίρισμα

- Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 180 βαθμούς Κελσίου. Βουτυρώνετε μια φόρμα για 12 μάφινς ή 12 ατομικές φόρμες για μάφινς.
- Βάζετε σε ένα μπολ τα αυγά, το γάλα, το λάδι, τη ζάχαρη, τη μαστίχα, το μέγχεπι και τη βανίλια και αναμειγνύετε καλά μέχρι να αφρατέψουν.
- Προσθέτετε το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ και τα τυριά και αναμειγνύετε απαλά.
- Τέλος προσθέστε τα σταφιδάκια και το δυόσμο.
- Μεταφέρετε το μείγμα στη φόρμα των μάφινς μέχρι τα 2/3 της φόρμας.
- Ψήνετε για 20-25 λεπτά και ελέγξτε αν είναι έτοιμα βάζοντας ένα ξυλάκι για σουβλάκι στο κέντρο του μάφιν. Αν βγει καθαρό και δεν είναι υγρό τότε είναι έτοιμο.
- Αφαιρέστε από τον φούρνο και αφήστε 10 λεπτά να κρυώσουν.
- Βγάζετε τα μάφινς από τη φόρμα και πασπαλίζετε με ζάχαρη άχνη.





# Κέικ αναρής της Αθηνού με μύρτιλα στον φούρνο

## Υλικά για 4 - 6 μερίδες

### **Ζύμη**

150 γρ. (1 ½ φλιτζανιού)  
αλεύρι 00

Ξύσμα από φλούδα λεμονιού  
1 κουταλάκι Β.Ρ.

100 γρ. (½ φλιτζάνι) ζάχαρη  
65 γρ. βούτυρο ανάλατο

1 φακελάκι βανίλια  
1 αυγό

### **Γέμιση**

250 γρ. αναρή (ανθότυρο)  
φρέσκια ανάλατη

2 αυγά

1/2 κουτί κρεμώδες τυρί  
(cream cheese)

1/2 κουταλιά σούπας ρούμι

2 κουταλιές σούπας κάσταρτ  
σκόνη (custard powder)

Χυμό από ½ λεμόνι

100 γρ. (1 φλιτζάνι) ζάχαρη

50 γρ. βούτυρο ανάλατο

200 γρ. μύρτιλα ή φρούτο της  
αρεσκείας σας, όπως αχλάδι,  
σύκα

### **Ζύμη**

- Χτυπάτε τη ζάχαρη μαζί με το βούτυρο μέχρι να γίνει ένα σώμα.
- Προσθέτετε το ξύσμα λεμονιού, τη βανίλια και το αυγό.
- Χτυπάτε καλά για περίπου 5 λεπτά.
- Βάζετε το περασμένο από τη σίτα (τατσία) αλεύρι, το οποίο αναμείξατε μαζί με το Β.Ρ.
- Αφαιρείτε τη ζύμη από τον κάδο του μίξερ, την τυλίγετε με μια διαφάνεια και την τοποθετείτε στο ψυγείο για 30 λεπτά, να ξεκουραστεί και να σφίξει.
- Την ανοίγετε με τη βοήθεια των δακτύλων καθώς είναι πολύ μαλακή. Χρησιμοποιείστε και τον πλάστη.
- Τοποθετείστε την λεπτή ζύμη σε μια φόρμα της τάρτας και τρυπάτε την ελαφρά με ένα πιρούνι.
- Τοποθετείστε μέσα τη γέμιση και γεμίστε από πάνω στο μείγμα της γέμισης Μύρτιλλα πιέζοντάς τα πολύ ελαφρά.
- Ψήνετε στους 170 βαθμούς Κελσίου σε προθερμασμένο φούρνο.
- Σερβίρετε το γλυκό αυτό με σάλτσα σοκολάτας ή με σάλτσα φράουλας (προαιρετικές οι σάλτσες).
- Μπορείτε ακόμη να το σερβίρετε και με μία μπάλα παγωτού φράουλας, σοκολάτα ή και μαστίχας.

### **Γέμιση**

- Αρχικά χτυπάτε στον κάδο του μίξερ τα αυγά μαζί με τη ζάχαρη μέχρι να γίνει ένα αφράτο μείγμα.
- Ρίχνετε τον λιωμένο βούτυρο σιγά σιγά (να μην είναι πολύ ζεστός).
- Προσθέτετε τα τυριά (την αναρή και το μαλακό τυρί).
- Το ρούμι, τον χυμό λεμονιού και τη σκόνη Custard powder.
- Βάζετε το μείγμα στη φόρμα της τάρτας πάνω από τη ζύμη που έχετε ήδη ελαφρά τρυπήσει.
- Γαρνίρετε με τα μύρτιλλα και τοποθετείται στον ζεστό φούρνο.

Σάλτσα φράουλας προαιρετική από 100 γρ. ώριμες φράουλες, 50 γρ. ζάχαρη και λίγες σταγόνες χυμό λεμονιού και λίγο νερό.





# Ναπολέον αναρόκρεμας

## Υλικά για 4 μερίδες

2 φύλλα κρούστας  
για γλυκά κομμένα σε  
τετράγωνα (5x5 εκατ.)

Λίγο ηλιανθέλαιο για  
επάλειψη των φύλλων

400 γρ. αναρή ανάλατη

100 γρ. κρεμώδες τυρί

1 φλιτζάνι κρέμα γάλακτος

2 κουταλιές ροδόσταγμα

1 φλιτζάνι ζάχαρη άχνη

2 κουταλιές μέλι Αθηνίτικο

1 κουταλάκι κανέλα

## Για γαρνιτούρα

Γλυκό καρυδάκι

Κηρήθρα

Φρέσκα σύκα

Φύλλα φρέσκου δυόσμου

- Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 180 βαθμούς Κελσίου. Βουτυρώστε μια φόρμα για 12 μάφινς ή 12 ατομικές φόρμες για μάφινς.
- Αλείψετε τα φύλλα κρούστας με ηλιανθέλαιο πάνω σε αντικολλητικό χαρτί και από πάνω βάζετε ακόμα ένα τοποθετώντας ένα ταψί για βάρος. Ψήνετε για 15-20 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς Κελσίου.
- Αφού ροδοκοκκινίσουν, τα αφαιρείτε από τον φούρνο και αφήνετε να κρυώσουν στην άκρη.
- Σε κάδο του μίξερ, προσθέτετε την αναρή μαζί με το κρεμώδες τυρί και τη ζάχαρη άχνη και τα χτυπάτε με το σύρμα μέχρι να ενωθούν.
- Στη συνέχεια προσθέτετε την κρέμα γάλακτος και το ροδόσταγμα.
- Μετά προσθέτετε το μέλι και την κανέλα μέχρι να ομογενοποιηθούν.
- Για τη συναρμολόγηση, απλώνετε 4 φύλλα κρούστας σε ένα ταψί.
- Τοποθετείτε στο κάθε φύλλο 2 κουταλιές από το μείγμα και απλώνετε ομοιόμορφα. Συνεχίζετε μέχρι να γίνουν ακόμα 2 στρώσεις με τον ίδιο τρόπο.
- Αφού κάνετε και τις άλλες 2 στρώσεις, προσθέτετε το 4ο φύλλο όπου μπορείτε να το στολίσετε κάνοντας μικρές κορυφές από πάνω με την αναρόκρεμα χρησιμοποιώντας σακούλα ζαχαροπλαστικής. Αν δεν έχετε, απλά συνεχίστε και στο 4ο φύλλο όπως και με τα 3 προηγούμενα.
- Τέλος, προσεκτικά μεταφέρετε με σπάτουλα τις ατομικές αναρόκρεμες σε πιάτα για να γαρνιριστούν.
- Για το γαρνίρισμα, στολίζετε την επιφάνεια με φέτες από γλυκό καρυδάκι, κηρήθρα, φύλλα δυόσμου και φρέσκες μοίρες σύκων.





# Γιαούρτι με λοκούμι Αθηνού και φρούτα

## Υλικά για 4 μερίδες

400 γρ. γιαούρτι  
στραγγιστό

2 λοκούμια Αθηνού  
σπασμένα

Διάφορα κομμένα  
ομοιόμορφα φρούτα  
εποχής

Παστά φρούτα (δαμάσκηνα,  
βερίκοκα και σύκα παστά)  
ομοιόμορφα κομμένα

1 φλιτζάνι φρέσκα κρέμα  
χτυπημένη

2 κουταλιές σούπας μέλι

- Σε 4 όμορφα μεγάλα ποτήρια ή σε 10 μικρότερα ετοιμάζετε και βάζετε μέσα στο κάθε ένα ως βάση μέρος από τα λοκούμια Αθηνού, τα οποία σπάσατε προηγουμένως.
- Προσθέτετε γιαούρτι και φρούτα παστά και ραντίζετε με λίγο μέλι. Επαναλαμβάνετε την ίδια διαδικασία για άλλη μια στρώση.
- Γαρνίρετε με φρέσκα χτυπημένη κρέμα και στολίζετε με φρούτα. Σερβίρετέ το με επιπλέον μέλι αν χρειαστεί.





# Αυγά ορτυκίου τηγανιτά σε ελαιόλαδο με «γλισταρκά», ντοματίνια και σπανάκι

## Υλικά για 4 μερίδες

12 αυγά ορτυκίου

4 δέσμες σπανάκι

1 «γλισταρκά» (Αθηνίτικο διπλοφουρτισμένο αρτοποιήμα) σε θρύψαλα

½ κιλό ντοματίνια

Φρέσκο αλεσμένο, μαύρο πιπέρι

Αλάτι, ζάχαρη

Μοσχοκάρυδο τριμμένο

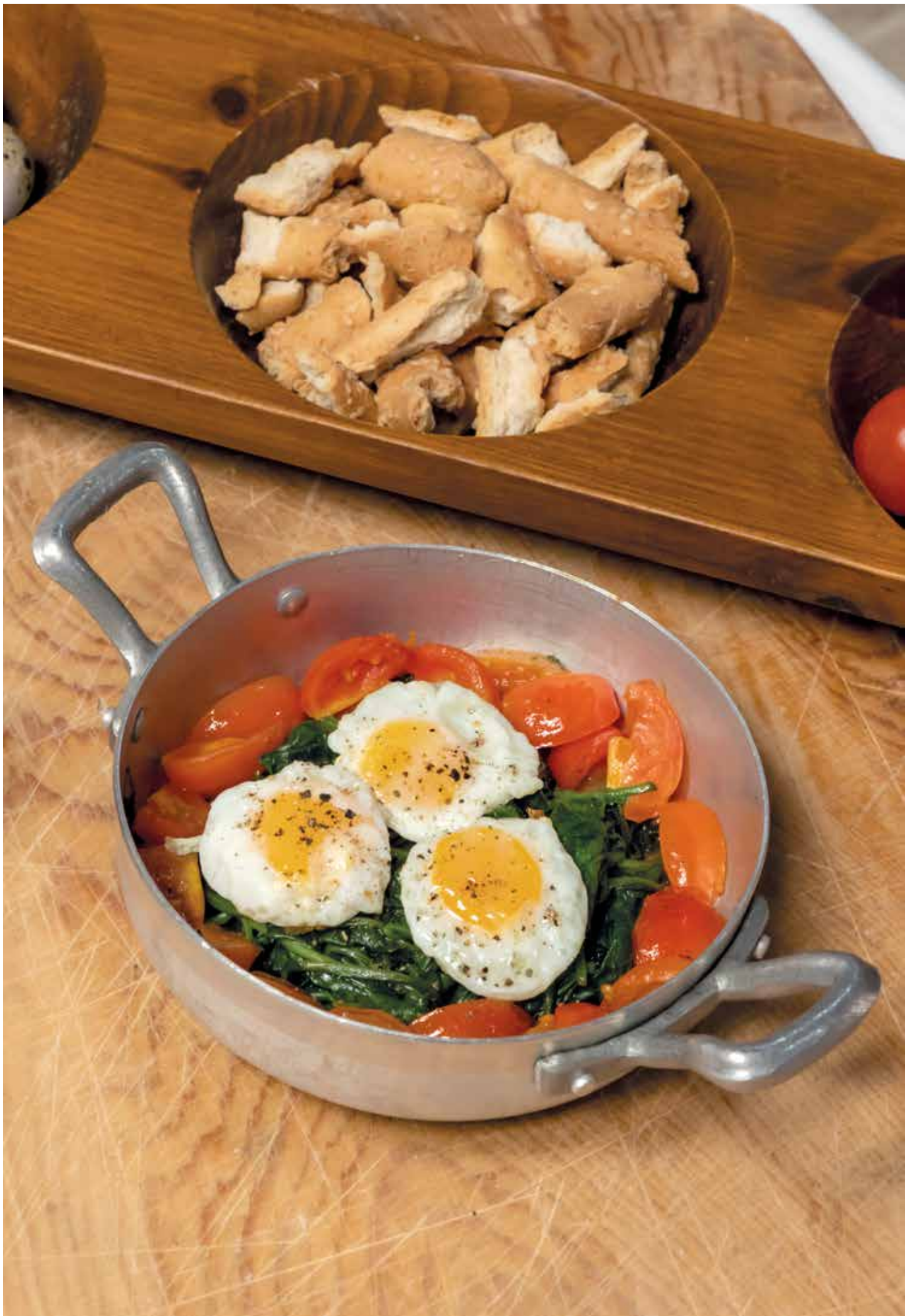
½ φλιτζάνι ελαιόλαδο

1 κουταλιά σούπας ξίδι

Σάλτσα Μαγιονέζας και Ολλανδέζας (προαιρετικά)

- Σε μια κατσαρόλα με πολύ ελάχιστο νερό βράζετε τις δέσμες σπανακιού χωρίς να τις κόψετε, στραγγίστε, αλατοπιπερώστε και προσθέστε στο σπανάκι το μοσχοκάρυδο.
- Κόβετε τα ντοματίνια στη μέση ή σε τέταρτα.
- Σε ένα τηγάνι βάζετε λίγο ελαιόλαδο και τα σοτάρετε.
- Κατά τη διάρκεια του σοταρίσματος προσθέστε φρεσκοαλεσμένο πιπέρι, αλάτι και μια πρέζα ζάχαρη.
- Αφαιρείτε και στραγγίζετε τα ντοματίνια, κρατώντας το υγρό τους σε ένα άλλο δοχείο.
- Σε ένα τηγανάκι ή πιάτο τοποθετείτε τη σπασμένη «γλισταρκά», ραντίζετε με λίγο ελαιόλαδο και με το υγρό από τα ντοματίνια.
- Προσθέτετε από πάνω το σπανάκι και γύρω γύρω τα ντοματίνια.
- Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι με λίγο ελαιόλαδο τηγανίζετε τα αυγά του ορτυκίου.
- Τα στραγγίζετε βγάζοντας τα ένα - ένα και προσεκτικά τα τοποθετείτε πάνω στο σπανάκι.
- Σερβίρετέ τα σε πιάτο ή τηγανάκι και με σάλτσα Μαγιονέζα ή Ολλανδέζα.





# Πουρέκια με αναρή, μέλι και φρούτα

## Υλικά για 4-6 μερίδες

### Για τη ζύμη των πουρεκιών

1/2 κιλό αλεύρι χωριάτικο

1 κουταλάκι αλάτι,

½ φλιτζάνι σπορέλαιο

1 φλιτζάνι νερό χλιαρό

1 κουταλάκι γλυκού λευκό ξύδι

### Για τη γέμιση αναρής

½ κιλό αναρή ανάλατη

½ φλιτζάνι ζάχαρη

1 κουταλάκι κανέλα

¼ φλυτζανιού ψιλοκομμένο φρέσκο δυόσμο

2 κουταλιές σούπας ροδόσταγμα ή ανθόνερο

Αρκετό λάδι για το τηγάνισμα (περίπου 2 λίτρα)

### Για το γαρνίρισμα

φρούτα

μέλι

στρογγυλά κομματάκια αναρής

γιαούρτι (3 κουταλιές γιαούρτι με 1 κουταλιά ζάχαρη άχνη)

φρέσκα φύλλα δυόσμου

- Ετοιμάστε τη ζύμη, βάζοντας σε ένα μπολ το αλεύρι, το αλάτι και ανακατεύετε. Κάνετε μια τρύπα στη μέση του αλευριού, ρίχνετε το σπορέλαιο και ρυζιάζετε, δηλαδή, τρίβετε με τις παλάμες σας μέχρι να σχηματιστούν χοντρά ψίχουλα. Προσθέτετε ροδόσταγμα και στη συνέχεια λίγο-λίγο το νερό.
- Ζυμώνετε μέχρι να ξεκολλάει η ζύμη και να γίνει λεία και μαλακή. Σκεπάστε με μεμβράνη και αφήστε να ξεκουραστεί για 30 λεπτά περίπου.
- Για τη γέμιση της αναρής, βάζετε σε ένα μπολ την αναρή και τη λιώνετε με ένα πηρούνι ή με τα χέρια σας. Προσθέτετε τη ζάχαρη, την κανέλα και το ροδόσταγμα και τον φρέσκο δυόσμο και ανακατεύετε καλά μέχρι να ομογενοποιηθούν. Βάζετε τη γέμιση στο ψυγείο για 30 λεπτά καλυμμένη με μεμβράνη.
- Χωρίζετε τη ζύμη σε μικρές μπαλίτσες. Αλευρώνετε την επιφάνεια που θα ανοίξετε το ζυμάρι και τοποθετείτε επάνω τις μπάλες. Παίρνετε μία-μία και την ανοίγετε με τον πλάστη ή με τη μηχανή (περίπου η διάμετρος να είναι 8 εκατοστά). Βάζετε μια κουταλιά γέμισης στο κέντρο της ζύμης και διπλώνετε σε σχήμα μισοφέγγαρου. Με ένα πηρούνι πατάτε καλά τις άκρες για να μην ανοίξουν στο τηγάνισμα.
- Ζεσταίνετε μια κατσαρόλα με μπόλικο σπορέλαιο και τηγανίζετε τα πουρέκια μέχρι να ροδίσουν και από τις 2 πλευρές.
- Αφαιρέστε από το λάδι, και τοποθετείστε τα πουρέκια σε απορροφητικό χαρτί.
- Σερβίρετε με μέλι, κομμάτια αναρής και φρούτα.







# Πίττες με μέλι, γαρνιρισμένες με χαλούμι λουκουμά, αναρή, γλυκό κυδώνι, καρύδια και αμύγδαλα

## Υλικά για 4-6 μερίδες

### **Ζύμη για πίττες**

½ κιλό αλεύρι χωριάτικο περασμένο από λεπτή σίτα (τατσιά)

¼ φλιτζάνι λάδι σπορέλαιο ή ανάμειχτο με ελαιόλαδο

¼ λίτρου περίπου νερό χλιαρό

1 πρέζες αλάτι

### **Υλικά για λουκουμάδες χαλούμι**

1 χαλούμι κομμένο σε κύβους

Σουσάμι καβουρδισμένο

Μέλι

### **Για τον χυλό**

6 κουταλιές σούπας αλεύρι χωριάτικο

4 κουταλιές σούπας corn flour

2 κουταλάκια B.P.

1 κουταλιά σούπας custard powder

200-250 ml μύρα

- Στο χέρι «ρυζιάζετε» το αλεύρι μαζί με το λάδι (με τα δάκτυλα τρίβετε το αλεύρι για να γίνει ένα σώμα μαζί με το λάδι).
- Στη συνέχεια προσθέτετε το νερό σε θερμοκρασία δωματίου και ζυμώνετε πολύ καλά.
- Αφήνετε τη ζύμη να ξεκουραστεί για 20 -30 λεπτά.
- Ακολούθως κόβετε το ζυμάρι μικρά, ισομετρικά κομμάτια των 50 γρ και τα πλάθετε μικρές μπαλίτσες.
- Ανοίγετε με ένα πλάστη την κάθε μπαλίτσα σε λεπτές στρογγυλές, ομοιόμορφες πίττες και με τη βοήθεια του αλευριού τις τοποθετείτε τη μια πάνω από την άλλη.
- Σε ένα ανοιχτό βαθύ τηγάνι ζεσταίνετε καλά μπόλικο σπορέλαιο και τοποθετείτε προσεκτικά μια - μια τις πίττες.
- Όταν ροδοκοκκινίσουν και από τις δύο μεριές, τις αφαιρείτε και τις στραγγίζετε πάνω σε ένα ρηχό δίσκο ή πιάτο.
- Τις γαρνίρετε με γλυκό κυδώνι, αναρή, αμύγδαλα, καρύδια και λουκουμάδες χαλουμιού.
- Ανακατέψετε όλα τα υλικά μαζί δημιουργώντας ένα πυκνόρρευστο χυλό.
- Με ένα ξυλάκι καρφίτσωνετε τον κάθε κύβο χαλουμιού και τον βάζετε στον χυλό.
- Στραγγίζετε και τηγανίζετε στο ίδιο λάδι όπου τηγανίσατε τις πίττες.
- Όταν ροδοκοκκινίσουν τα αφαιρείτε από το λάδι και τους βάζετε προαιρετικά σουσάμι και μέλι ή χαρουπόμελο ή σταφυλόμελο.





# Κλεφτόπιττα με ζύμη γιαουρτιού

## Υλικά ζύμης για 4 - 6 μερίδες

2 φλιτζάνια αλεύρι χωριάτικο

1 κουταλάκι Β.Ρ.

150 γρ γιαούρτι

¼ φλιτζάνι σπορέλαιο ή  
ελαιόλαδο

1 πρέζα αλάτι

1 κουταλιά σούπας νερό  
(αν χρειαστεί)

## Υλικά γέμισης

2 μεγάλα κομμάτια κλέφτικο  
ξεκοκαλισμένα

3 κουταλιές σούπας  
μπεσαμέλ

2 μέτρια κρεμμύδια κομμένα  
σε λεπτές φέτες

8 μανιτάρια κομμένα σε  
λεπτές φέτες

½ φλιτζάνι κορμό σέλινου  
κομμένο σε λεπτές φέτες

2 κουταλιές σούπας  
ελαιόλαδο

- Κόβετε το ξεκοκαλισμένο κλέφτικο.
- Σοτάρετε στο λίγο ελαιόλαδο τα κρεμμύδια, το σέλινο και τα μανιτάρια.
- Ανακατέβετε μέσα επίσης το κλέφτικο, το οποίο κόψατε μικρά κομμάτια.
- Ελέγχετε τη γεύση και το αφήνετε μέχρι να ετοιμαστεί η ζύμη σας ή κάνετε το αντίθετο, δηλ. ετοιμάζετε τη ζύμη και μέχρι να ξεκουραστεί σοτάρετε τα λαχανικά.
- Ετοιμάζετε τη ζύμη αναμειγνύοντας όλα τα υλικά εκτός το νερό.
- Το νερό θα πρέπει να μπαίνει σταδιακά και ενόσω ζυμώνεται για καλύτερο έλεγχο της ποσότητας που θα χρησιμοποιηθεί.
- Η τελική ζύμη θα πρέπει να είναι πολύ μαλακή.
- Ανοίγετε δύο φύλλα, ένα από κάτω στο πυρέξ, προσθέτοντας τη γέμιση με το κλέφτικο και τα υπόλοιπα υλικά και ένα από πάνω ενώνοντας τα δύο φύλλα και θωρακίζοντας τη γέμιση με αυτά.
- Αλείφετε με το αυγό από πάνω και προαιρετικά μπορείτε να πασπαλίσετε τη ζύμη με σουσάμι και μαυρόκοκκο.
- Ψήνετε σε θερμοκρασία 170 βαθμούς Κελσίου και κόβετε αφού κρυώσει σε όμορφες, ατομικές μερίδες.





# Κουλουράκια με χαρουπόμελο (Τερτζιελλούθκια)

## Υλικά για 4 - 6 μερίδες

300 γρ. αλεύρι χωριάτικο

3 κουταλιές σούπας

ελαιόλαδο

2 πρέζες αλάτι

Νερό χλιαρό

Χαρουπόμελο

- Κοσκινίζετε το αλεύρι από λεπτή σίτα (τατσιά).
- Βάζετε το αλάτι και ανακατεύετε.
- Προσθέτετε το ελαιόλαδο, και βάζετε λίγο - λίγο το χλιαρό νερό ζυμώνοντας ταυτόχρονα.
- Ετοιμάζετε μια ζύμη μαλακή.
- Αφήνετε τη ζύμη να ξεκουραστεί περίπου 15-20 λεπτά.
- Πλάθετε το ζυμάρι μικρές στενόμακρες λωρίδες πάχος περίπου στο  $\frac{1}{2}$  εκατοστό και φτιάχνετε κουλουράκια στρογγυλά.
- Ζεσταίνετε σε μια μεγάλη σε διάμετρο κατσαρόλα νερό και ρίχνετε προσεχτικά τα κουλουράκια μέσα να κοχλάσουν για περίπου 10 -15 λεπτά.
- Τα βγάζετε από το νερό και τα τοποθετείτε σε μια άλλη κατσαρόλα όπου τα καλύπτετε με το χαρουπόμελο.
- Τα ψήνετε μέσα στο χαρουπόμελο για ακόμα 5 λεπτά για να ενσωματωθούν και να απορροφήσουν καλά.
- Σερβίρονται ζεστά. Τα κουλουράκια, τερτζιελλούθκια / ή τζιερτζιελλούθκια είναι από τα πλέον παραδοσιακά επιδόρπια, φτιάχνονται ιδιαίτερα τις μέρες των νηστειών και την Καθαρή Δευτέρα!







Θερμές ευχαριστίες στην ομάδα που επιμελήθηκε τη συγγραφή  
του εξαιρετικού αυτού βιβλίου  
"Αθηνίτικες Γεύσεις & αρώματα στη διατροφή μας"  
στους Σεφ Γιώργο Κυπριανού, Αντρέα Πασχάλη,  
στους φωτογράφους Αλέξανδρο Φιλίππου, Δημήτρη Σατράκη  
και στη γραφίστρια Λύδια Κυπριανού





Η δράση χρηματοδοτείται από την Αναπτυξιακή Εταιρεία Λάρνακας & Αμμοχώστου  
στα πλαίσια του «Μέτρου 19-LEADER» του Προγράμματος Αγροτικής Ανάπτυξης 2014-2020



**ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΓΕΩΡΓΙΚΟ  
ΤΑΜΕΙΟ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ  
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ**  
Η ΕΥΡΩΠΗ ΕΠΕΝΔΥΕΙ ΣΤΙΣ  
ΑΓΡΟΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ CY CHEFS



ISBN 978-9925-621-00-2