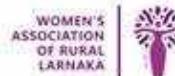




Co-funded by  
the European Union



Local culinary specialties as an area of education for the local community

Lokalne specjalności kulinarne jako obszar edukacji dla lokalnej społeczności

Τα τοπικά παραδοσιακά προϊόντα ως μέρος της εκπαίδευσης της τοπικής κοινωνίας

## contents / spis treści / περιεχόμενα

- 4 Local culinary specialties as an area of education for the local community
- 5 Lokalne specjalności kulinarne jako obszar edukacji dla lokalnej społeczności  
Τα τοπικά παραδοσιακά προϊόντα ως μέρος της εκπαίδευσης της τοπικής κοινωνίας
- 6
- 7 Dumplings with cheese and potatoes (Poland)  
*Pierogi z serem i ziemniakami (Polska)*  
Ζυμαρικά με τυρί και πατάτες (Πολωνία)
- 11 Cabbage stew – bigos (Poland)  
*Bigos (Polska)*  
Βραστό Λάχανο (Πολωνία)
- 15 Cake with fruit (Poland)  
*Ciasto z owocami (Polska)*  
Κέικ φρούτων (Πολωνία)
- 19 Preparing “Trachana” pasta (Greece)  
*Przygotowanie makaronu "Trachana" (Grecja)*  
Φτιάχνοντας Παραδοσιακό Τραχανά (Ελλάδα)

- 23 "Yiaprakia" (Greece)  
"Yiaprakia" (Grecja)  
"Γιαπράκια" (Ελλάδα)
- 27 Handmade pies (Greece)  
Ręcznie robione placki (Grecja)  
Πίτες (Ελλάδα)
- 31 Traditional Halloumi Cheese Making (Cyprus)  
Tradycyjny wyrób sera halloumi (Cypr)  
Παραδοσιακή Παρασκευή Χαλουμιού (Κύπρος)
- 35 Traditional Handmade Pasta (Cyprus)  
Tradycyjny ręcznie robiony makaron (Cypr)  
Παραδοσιακά Χειροποίητα Ζυμαρικά (Κύπρος)
- 39 "Tremithopites" - Terebinth Berry Pies (Cyprus)  
"Tremithopites" – placki z terebintu (Cypr)  
"Τρεμιθόπιτες" (Κύπρος)

## Local culinary specialties as an area of education for the local community

The present study is a collection of good practices in the field of educational action of rural women's organizations for the preservation of local culinary treasures. It has been prepared by all partner organizations participating in the Erasmus+ international partnership project with the acronym Rural Women's Clubs. The main objective of the project was to increase the diversity of the offer of rural women's organizations to increase the effectiveness of educational activities for local communities. Six partners participated in the project, including rural women's organizations from three EU countries: Poland, Cyprus and Greece. There were many differences between these organizations. legal form, number of members or scope of influence. They combined various forms of educational activities carried out for the benefit of the local community.

Why local gastronomy? Because cuisine is part of the cultural heritage that passes from generation to generation. Because culinary habits are shaped by the needs and special characteristics of the local community. Because food is an important element of everyday life that unites people and characterizes the civilization and culture of nations.

Why women's organizations? Because we know that these kinds of organizations have excellent knowledge in the subject of gastronomy and can become centers for the education of members of the local society, regardless of age, gender and education.

The study is one of the results of the project and was created as a result of study visits attended by representatives of all partners. During meetings in Poland (June 2023), Cyprus (September/October 2023) and Greece (May 2024) we had the opportunity to learn about local traditions, exchange experiences, immerse ourselves in local specificity. These meetings were an extraordinary adventure for us, which opened us to joint activities, gave us the strength to prepare further interesting educational proposals for the local community.

In the study, each culinary specialty is presented as an individual case of a general collection of examples from Poland, Cyprus and Greece. Three different culinary specialties from each country are described, linked to festive foods, local recipes or special preparations of local products. Each example includes a brief description regarding the meaning and nature of the dish and how it is made, as well as a collection of photographs that witness the actions that take place during the preparation "frame by frame".

We have prepared the study in three language versions: English, Polish and Greek. We hope that the availability of three language versions will significantly expand the group of potential recipients. For the convenience of readers, we have marked different language versions with different font colors. And so the English version has a black font, the Polish version is red, and the Greek version is blue.

## Lokalne specjały kulinarnie jako obszar edukacji dla lokalnej społeczności

Niniejsze opracowanie jest zbiorem dobrych praktyk w zakresie działań edukacyjnych wiejskich organizacji kobiecych na rzecz zachowania lokalnych cennych zasobów kulinarnych. Przygotowane zostało przez wszystkie organizacje partnerskie uczestniczące w międzynarodowym projekcie partnerskim Erasmus+ o akronimie Rural Women's Clubs. Głównym celem projektu było zwiększenie różnorodności oferty wiejskich organizacji kobiecych dla podniesienia efektywności działań edukacyjnych na rzecz społeczności lokalnych. W projekcie uczestniczyło sześciu partnerów, w tym organizacje kobiece z trzech krajów Unii Europejskiej: Polski, Cypru i Grecji. Organizacje te różniły się między sobą m.in. formą prawną, liczbą członków czy zasięgiem oddziaływania. Łączyły je różne formy działań edukacyjnych prowadzonych na rzecz lokalnej społeczności.

Dlaczego lokalna gastronomia? Ponieważ kuchnia jest częścią dziedzictwa kulturowego, które przechodzi z pokolenia na pokolenie. Ponieważ zwyczaje kulinarne kształtowane są przez potrzeby i specyfikę lokalnej społeczności. Ponieważ jedzenie jest ważnym elementem codziennego życia, który jednoczy ludzi i charakteryzuje cywilizację i kulturę narodów.

Dlaczego organizacje kobiece? Ponieważ wiemy, że tego rodzaju organizacje mają doskonałą wiedzę na temat gastronomii i mogą stać się ośrodkami edukacji członków lokalnej społeczności, niezależnie od wieku, płci czy wykształcenia.

Opracowanie jest jednym z rezultatów projektu i powstało w wyniku wizyt studyjnych, w których uczestniczyli przedstawiciele wszystkich partnerów. Podczas spotkań w Polsce (czerwiec 2023), na Cyprze (wrzesień/październik 2023) i w Grecji (maj 2024) mieliśmy okazję poznać lokalne tradycje, wymienić się doświadczeniami, zanurzyć się w lokalnej specyfice. Spotkania te były dla nas niezwykłą przygodą, która otworzyła nas na wspólne działania, dała siłę do przygotowania kolejnych ciekawych propozycji edukacyjnych dla lokalnej społeczności.

W opracowaniu każdy specjalny kulinarny został przedstawiony w ujednolicony sposób jako unikatowy przykład z Polski, Cypru i Grecji. Opisano trzy różne specjały kulinarne z każdego kraju, powiązane ze świątecznymi potrawami, lokalnymi przepisami lub specjalnymi przetworami z lokalnych produktów. Każdy przykład zawiera krótki opis dotyczący znaczenia i charakteru potrawy oraz sposobu jej przygotowania, a także zbiór zdjęć pokazujących działania związane z daną tradycją, niejako "utrwalone w kadrze".

Opracowanie przygotowaliśmy w trzech wersjach językowych: angielskiej, polskiej i greckiej. Mamy nadzieję, że dostępność trzech wersji językowych znacząco poszerzy grono potencjalnych odbiorców. Dla wygody czytelników poszczególne wersje językowe oznaczyliśmy różnymi kolorami czcionki. I tak wersja angielska ma czcionkę czarną, polska - czerwoną, a grecka - niebieską.

## Τα τοπικά παραδοσιακά προϊόντα ως μέρος της εκπαίδευσης της τοπικής κοινωνίας

Η παρούσα μελέτη είναι μια συλλογή καλών πρακτικών στον τομέα της εκπαίδευτικής δράσης των αγροτικών γυναικείων οργανώσεων για την διατήρηση των τοπικών γαστρονομικών θησαυρών. Η μελέτη δημιουργήθηκε από τους οργανισμούς- εταίρους που συμμετέχουν στο πρόγραμμα διεθνούς συνεργασίας Erasmus+ με το ακρωνύμιο Rural Women's Clubs. Ο κύριος στόχος του έργου ήταν να αυξήσει την ποικιλομορφία της προσφοράς των αγροτικών γυναικείων οργανώσεων για την αύξηση της αποτελεσματικότητας των εκπαίδευτικών δραστηριοτήτων στις τοπικές κοινωνίες. Έξι εταίροι συμμετείχαν στο έργο, συμπεριλαμβανομένων και αγροτικών γυναικείων οργανώσεων από τρεις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης: Πολωνία, Κύπρο και Ελλάδα. Υπήρχαν πολλές διαφορές μεταξύ των εταίρων, όπως η νομική μορφή, ο αριθμός μελών ή το εύρος επιπροσής τους. Προερχόμενοι από διαφορετικά περιβάλλοντα, συνδύασαν διάφορες μορφές εκπαίδευτικών δραστηριοτήτων που πραγματοποιούνται προς όφελος της τοπικής κοινωνίας.

**Γιατί τοπική γαστρονομία;** Διότι η κουζίνα ενός λαού είναι μέρος της πολιτιστικής κληρονομιάς που περνάει από γενιά σε γενιά. Διότι οι διατροφικές συνήθειες διαμορφώνονται από τις ανάγκες και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της τοπικής κοινωνίας. Διότι η διατροφή ήταν και είναι ένα σημαντικό στοιχείο της καθημερινότητας που ενώνει τους ανθρώπους και χαρακτηρίζει τον πολιτισμό και την κουλτούρα ενός λαού.

**Γιατί οργανώσεις γυναικών?** Διότι γνωρίζουμε πως αυτού του είδους οι οργανισμοί έχουν εξαιρετικές γνώσεις στο αντικείμενο της γαστρονομίας και μπορούν να γίνουν κέντρα για την εκπαίδευση των μελών της τοπικής κοινωνίας, ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου και μόρφωσης.

Η μελέτη είναι ένα από τα αποτελέσματα του έργου και δημιουργήθηκε μετά από τις εκπαίδευτικές επισκέψεις στις οποίες συμμετείχαν οι εκπρόσωποι των εταίρων. Κατά τη διάρκεια των διακρατικών συναντήσεων στην Πολωνία (Ιούνιος 2023), στην Κύπρο (Σεπτέμβριος/Οκτώβριος 2023) και στην Ελλάδα (Απρίλιος 2024) είχαμε την ευκαιρία να μάθουμε τις τοπικές σπεσιαλιτέ, να ανταλλάξουμε εμπειρίες και να συμμετέχουμε στην παρασκευή τοπικών εδεσμάτων. Αυτές οι συναντήσεις ήταν εξαιρετική εμπειρία για να συμμετέχουμε από κοινού σε ομαδικές δραστηριότητες και αποτέλεσαν πηγή έμπνευσης και ώθησης για τον σχεδιασμό νέων εκπαίδευτικών δράσεων στην τοπική κοινωνία.

Στην μελέτη παρουσιάζεται μεμονωμένα η κάθε γαστρονομική επιλογή σε μια γενικότερη συλλογή παραδειγμάτων από την Πολωνία την Κύπρο και την Ελλάδα. Περιγράφονται τρεις διαφορετικές γαστρονομικές σπεσιαλιτέ από κάθε χώρα, που συνδέονται με εορταστικά φαγητά, τοπικές συνταγές ή με ιδιαίτερες παρασκευές τοπικών προϊόντων. Κάθε παράδειγμα περιλαμβάνει μια σύντομη περιγραφή αναφορικά με τη σημασία και τη φύση του εδέσματος και πως αυτό υλοποιείται, καθώς και μια συλλογή φωτογραφιών που μαρτυρούν τις δράσεις που λαμβάνουν χώρα κατά την προετοιμασία «καρέ-καρέ».

Η μελέτη έχει μεταφραστεί σε τρεις γλώσσες: Αγγλικά, Πολωνικά και Ελληνικά. Η διαθεσιμότητα των τριών διαφορετικών εκδόσεων διευρύνει το πλήθος της ομάδας στόχου που μπορεί να διαβάσει τη μελέτη. Για την διευκόλυνση των αναγνωστών, κάθε γλώσσα εμφανίζεται με διαφορετικό χρώμα γραμματοσειράς: Αγγλικά με μαύρο χρώμα, Πολωνικά με κόκκινο χρώμα και Ελληνικά με μπλε χρώμα.



Dumplings with cheese and potatoes (Poland)

Pierogi z serem i ziemniakami (Polska)

Ζυμαρικά με τυρί και πατάτες (Πολωνία)

## Dumplings with cheese and potatoes (Poland)

Dumplings (pierogi) are pieces of thin, elastic and well-glued dough filled with various fillings. The dough can be made from any type of flour. Based on the heat treatment process, a distinction is made between boiled (the most common), baked and fried dumplings. The most popular are dumplings with cheese and potatoes, dumplings with meat, dumplings with cabbage and mushrooms, sweet dumplings with cheese or fruit. Dumplings with a dry filling are served hot for lunch or dinner, those stuffed sweetly are also served for dessert. Pierogi is our Polish tradition and they have been made for generations, for many people it reminds them of the taste of childhood and the moments when their grandmothers and later mothers prepared this delicacy. Members of the Rural Women's Association Czapla in Jesionka have made a name for themselves with their brand of dumplings with cheese and potatoes. They stick them the day before, and the next day, cook them, toast them in a fryer and serve them with a blob of cream. The Jesionka dumplings are a regular part of the Circle's activities aimed at the local community.

## Pierogi z serem i ziemniakami (Polska)

Pierogi to kawałki cienkiego, elastycznego i dobrze zlepiającego się ciasta napełnione różnymi farszami. Ciasto może zostać zrobione z dowolnego rodzaju mąki. Ze względu na proces obróbki termicznej wyróżnia się pierogi gotowane (najbardziej powszechnie), pieczone i smażone. Najbardziej popularne są pierogi z serem i ziemniakami, pierogi z mięsem, pierogi z kapustą i grzybami, pierogi na słodko z serem lub z owocami. Pierogi z nadzieniem wytrawnym podaje się na gorąco na obiad lub kolację, nadziewane na słodko także na deser. Pierogi to nasza polska tradycja.

Pierogi robione są od pokoleń, wielu osobom przypominają smak dzieciństwa i momenty, kiedy ich babcie, a później mamy przygotowywały ten przysmak. Członkinie Koła Gospodyń Wiejskich Czapla w Jesionce wyrobiły sobie markę pierogów jesionkowych z serem i ziemniakami. Lepią je dzień wcześniejszy, a następnego dnia ugotowane, opiekają we frytkownicy i podają z klekiem śmietany. Pierogi jesionkowe są stałym elementem aktywności Koła adresowanych do lokalnej społeczności.

## Ζυμαρικά με τυρί και πατάτες (Πολωνία)

Τα ζυμαρικά (pierogi) είναι κομμάτια λεπτής, ελαστικής και καλά ενωμένης ζύμης γεμισμένα με διάφορα υλικά. Η ζύμη μπορεί να γίνει από κάθε είδους αλεύρι. Με βάση τη διαδικασία θερμικής επεξεργασίας, γίνεται διάκριση μεταξύ των βραστών (τα πιο συνηθισμένα), των ψητών και των τηγανητών ζυμαρικών. Τα πιο δημοφιλή είναι τα ζυμαρικά με τυρί και πατάτες, τα ζυμαρικά με κρέας, τα ζυμαρικά με λάχανο και μανιτάρια και τα γλυκά ζυμαρικά με τυρί ή φρούτα. Τα ζυμαρικά με αλμυρή γέμιση σερβίρονται ζεστά για μεσημεριανό ή βραδινό, ενώ αυτά που γεμίζονται γλυκά σερβίρονται και για επιδόρπιο. Τα Pierogi είναι η πολωνική παράδοση και φτιάχνονται γενιές και γενιές, για πολλούς ανθρώπους τους θυμίζει τη γεύση της παιδικής ηλικίας και τις στιγμές που οι γιαγιάδες και οι μετέπειτα μητέρες τους ετοίμαζαν αυτή τη λιχουδιά. Τα μέλη της Ένωσης Γυναικών Υπαίθρου Czapla στη Jesionka έχουν δώσει την τοπική τους ονομασία στα ζυμαρικά που φτιάχνουν με τυρί και πατάτες. Τα φτιάχνουν την προηγούμενη μέρα και την επόμενη τα ψήνουν, τα φρυγανίζουν σε φριτέζα και τα σερβίρουν με μια σταγόνα κρέμα. Τα ζυμαρικά Jesionka αποτελούν τακτικό μέρος των δραστηριοτήτων της ένωσης των γυναικών που απευθύνονται στην τοπική κοινωνία.

Dumplings with cheese and potatoes (Poland)

Pierogi z serem i ziemniakami (Polska)

Ζυμαρικά με τυρί και πατάτες (Πολωνία)



Combine boiled potatoes with cottage cheese. Dice bacon and fry adding diced onions and simmer. Combine all ingredients, season with salt and pepper, mash to a paste. You can add glazed onions to the stuffing, and greaves can be added to the cooked dumplings - at your discretion. Sift the flour, adding the ingredients and knead. The dough should be elastic. Cover with a cloth and let it rest for 10 minutes. From the dough, punch out circles, put the filling and form dumplings by pinching the sides together. Into salted boiling water put a few pieces at a time and wait until they float. Drain and serve with a blob of sour cream or fried smoked bacon. The recipe is for about 120 dumplings.

Ugotowane ziemniaki połączyć z serem białym. Boczek pokroić w kostkę i podsmażyć dodając pokrojoną w kostkę cebulkę i poddusić. Wszystkie składniki połączyć, doprawić solą i pieprzem, ugnieść na masę. Do farszu można dodać zeszkloną cebulkę, a skwarkami okrasić ugotowane pierogi - wedle uznania. Przesiąć mąkę, dodając składniki i ugniatać. Ciasto ma być elastyczne. Przykryć ściereczką i pozostawić na 10 min, aby odpoczęło. Z ciasta wykrawać krążki, nakładać farsz i formować pierogi ściskając boki. Do osolonej, gotującej się wody wkładać po kilka sztuk i czekać aż wypłyną. Odcedzić i podać z klekiem śmietany lub przysmażonym boczkiem wędzonym. Przepis podany jest na około 120 szt. pierogów.

Συνδυάστε τις βραστές πατάτες με το τυρί. Ψιλοκόβουμε το μπέικον και τσιγαρίζουμε προσθέτοντας τα κρεμμύδια κομμένα σε κυβάκια και σιγοβράζουμε. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά, αλατοπιπερώνουμε, πολτοποιούμε ώστε να γίνει πάστα. Μπορείτε να προσθέσετε γλασαρισμένα κρεμμύδια στη γέμιση, ενώ πάνω στα μαγειρέμένα ζυμαρικά μπορεί να προστεθεί το λίπος από το τηγάνι - κατά την κρίση σας. Κοσκινίζουμε το αλεύρι, προσθέτοντας τα υλικά και ζυμώνουμε. Η ζύμη πρέπει να είναι ελαστική. Σκεπάζουμε με ένα πανί και το αφήνουμε να ξεκουραστεί για 10 λεπτά. Από τη ζύμη, βγάζουμε κύκλους, βάζουμε τη γέμιση και σχηματίζουμε ζυμαρικά τσιμπώντας τις πλευρές μεταξύ τους. Σε αλατισμένο νερό που βράζει, βάζετε μερικά κομμάτια τη φορά και περιμένετε μέχρι να επιπλεύσουν. Στραγγίζουμε και σερβίρουμε με μια σταγόνα κρέμα γάλακτος ή τηγανητό καπνιστό μπέικον. Η συνταγή είναι για περίπου 120 ζυμαρικά.



Cabbage stew – bigos (Poland)

Bigos (Polska)

Βραστό Λάχανο (Πολωνία)

## Cabbage stew **bigos** (Poland)

Bigos is a traditional dish of Polish cuisine prepared from cabbage and meat. It is a super dish that reigns on the tables of every Polish family, on the occasion of holidays, name days or family and social gatherings. For centuries, bigos has been considered a practical dish - it can be prepared at home for direct consumption or to be preserved and used for later. Bigos does not lose its flavor when repeatedly reheated. It is served as a warm snack with bread. There are many ways to prepare bigos. The basic ingredients remain the same, varieties of bigos usually differ in their additives. The basic ingredients of bigos are shredded sauerkraut, fresh cabbage, various meats, onions, dried mushrooms, dried or smoked prunes, spices. Additions include tomato paste, plum jam, red wine. The whole thing should be stewed, preferably for several hours. The finished dish has a brown color and a thick consistency.

## Bigos (Polska)

Bigos to tradycyjna potrawa polskiej kuchni przygotowywana z kapusty i mięsa. To super potrawa, która króluje na stołach każdej polskiej rodziny, przy okazji świąt, imienin lub spotkań rodzinnych i integracyjnych. Od wieków bigos uznawany jest za potrawę praktyczną - można go przygotować w warunkach domowych do bezpośredniej konsumpcji lub do zawkowania i wykorzystania na później. Bigos nie traci walorów smakowych przy jako ciepła przekąska z chlebem, pieczonej pieczywem, wiele sposobów przygotowywania bigosu. Zasadnicze składniki pozostają niezmienne, odmiany bigosu różnią się zwykle dodatkami. Podstawowe składniki bigosu to szatkowana kapusta kiszona, kapusta świeża, różne rodzaje mięs, cebula, suszone grzyby, suszone lub wędzone śliwki, przyprawy. Dodatki to m.in. koncentrat pomidorowy, powidła śliwkowe, czerwone wino. Całość należy dusić najlepiej przez kilkanaście godzin. Gotowa potrawa ma brązowy kolor i gęstą konsystencję.

## Βραστό Λάχανο (Πολωνία)

To Bigos είναι ένα παραδοσιακό πιάτο της πολωνικής κουζίνας που παρασκευάζεται από λάχανο και κρέας. Είναι ένα εξαισιό πιάτο που βασιλεύει στα τραπέζια κάθε πολωνικής οικογένειας, με αφορμή γιορτές, ονομαστικές εορτές ή οικογενειακές και κοινωνικές συγκεντρώσεις. Για αιώνες, το bigos θεωρείται ένα πρακτικό πιάτο - μπορεί να παρασκευαστεί στο σπίτι για άμεση κατανάλωση ή να διατηρηθεί και να χρησιμοποιηθεί αργότερα. Το Bigos δεν χάνει τη γεύση του όταν ξαναζεσταθεί. Σερβίρεται ως ζεστό σνακ με ψωμί. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να προετοιμάσετε τα bigos. Τα βασικά συστατικά παραμένουν τα ίδια, ενώ οι εκδοχές του bigos συνήθως διαφέρουν ως προς τα πρόσθετά υλικά του. Τα βασικά συστατικά του bigos είναι τριμμένο ξινολάχανο, φρέσκο λάχανο, διάφορα κρέατα, κρεμμύδια, αποξηραμένα μανιτάρια, αποξηραμένα ή καπνιστά δαμάσκηνα, μπαχαρικά. Οι προσθήκες περιλαμβάνουν πελτέ ντομάτας, μαρμελάδα δαμάσκηνο και κόκκινο κρασί. Το βραστό πρέπει να μαγειρευτεί, κατά προτίμηση για αρκετές ώρες. Το έτοιμο σερβίρισμένο πιάτο έχει καφέ χρώμα και πυκνή σύσταση.

Cabbage stew – bigos (Poland)

**Bigos (Polska)**

Βραστό Λάχανο (Πολωνία)



---

Wash and dice the meat, fry it, boil the pork knuckle and cut it too. Add sauerkraut, fried meats, bay leaf, allspice to the pork knuckle water, boil for about half an hour. Add sweet shredded cabbage and continue to cook. Season with salt and pepper, add tomato paste. At the end of cooking, cut white sausage into rings and add to the whole, water down with wine or add a tablespoon of honey. You can also add dried cooked mushrooms or smoked prunes - as desired.

Mięsa umyć i pokroić w kostkę, usmażyć, golonkę obgotować i też pokroić. Do wody po golonce dodać kiszoną kapustę, usmażonemięsa, liść laurowy, ziele angielskie, gotować ok. pół godziny. Dodać słodką poszatkowaną kapustę i dalej gotować. Przyprawić solą i pieprzem, dodać koncentrat pomidorowy. Na koniec gotowania pokroićbiałą kiełbasę w krążki i dodać do całości, podlać winem lub dodać łyżkę miodu. Można też dodać suszone obgotowane grzyby lub wędzone śliwki - według uznania.

Πλένουμε και κόβουμε το κρέας, το τηγανίζουμε, βράζουμε το χοιρινό κότσι και το κόβουμε κι αυτό. Στο νερό του βραστού χοιρινού προσθέστε το ξινολάχανο, τα τηγανητά κρέατα, τη δάφνη, το μπαχάρι και βράστε για περίπου μισή ώρα. Προσθέστε το γλυκό λάχανο τριμμένο και συνεχίστε το μαγείρεμα. Αλατοπιπερώνουμε, προσθέτουμε τον πελτέ ντομάτας. Στο τέλος του μαγειρέματος, κόβουμε το λευκό λουκάνικο σε ροδέλες και το προσθέτουμε στο σύνολο, ενώ σβήνουμε με κρασί ή προσθέτουμε μια κουταλιά της σούπας μέλι. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε αποξηραμένα μαγειρεμένα μανιτάρια ή καπνιστά δαμάσκηνα - κατά βούληση.



Cake with fruit (Poland)

**Ciasto z owocami (Polska)**

Κέικ φρούτων (Πολωνία)

## Cake with fruit (Poland)

Among the many types of cakes offered in Polish cuisine, those with fruit are particularly popular. Both domestic and imported fruits are used to bake them. Of domestic fruits, apples, pears, plums, apricots and cherries are popular, as well as berries such as strawberries, raspberries, blueberries and currants (black and red). In contrast, imported fruits such as oranges, tangerines, kiwis and mangoes are usually used to decorate cakes. Dry fruits, such as walnuts, hazelnuts and almonds, which are mainly used for cakes, cookies and gingerbread, add flavor to cakes. However, according to many, the tastiest cakes are those made with fresh fruit. Some recipes, like the one we suggest, are very versatile, allowing you to use basically any type of fruit. Only very juicy fruits that contain a large amount of juice, such as watermelons, melons, juicy citrus fruits, etc., are not suitable for this type of cake.

## Ciasto z owocami (Polska)

Wśród wielu rodzajów ciast oferowanych w kuchni polskiej szczególnie lubiane są te z owocami. Do ich wypieku wykorzystuje się zarówno owoce krajowe, jak i sprowadzane z zagranicy. Z owoców krajowych chętnie stosowane są jabłka, gruszki, śliwki, morele i wiśnie oraz owoce jagodowe takie jak truskawki, maliny, czarne jagody, borówki i porzeczkki (czarne i czerwone). Do dekoracji ciast wykorzystuje się natomiast zazwyczaj owoce importowane np. pomarańcze, mandarynki, kiwi czy mango. Aromatu dodają ciastom owoce suche, jak orzechy włoskie, orzechy laskowe i migdały, które używane są głównie do tortów, ciasteczek i pierników. Jednak zdaniem wielu najsmaczniejsze są ciasta z dodatkiem świeżych owoców. Niektóre przepisy, tak jak ten, który proponujemy, mają bardzo uniwersalny charakter, co pozwala wykorzystać w zasadzie każdy rodzaj owoców. Do tego typu ciast nie nadają się jedynie owoce bardzo soczyste, zawierające dużą ilość soku np. arbuz, melony, soczyste owoce cytrusowe itp.

## Κέικ φρούτων (Πολωνία)

Ανάμεσα στα πολλά είδη κέικ που προσφέρονται στην πολωνική κουζίνα, αυτά με φρούτα είναι ιδιαίτερα δημοφιλή. Για το ψήσιμο τους χρησιμοποιούνται τόσο εγχώρια όσο και εισαγόμενα φρούτα. Από τα εγχώρια φρούτα, τα μήλα, τα αχλάδια, τα δαμάσκηνα, τα βερίκοκα και τα κεράσια είναι δημοφιλή, καθώς και μούρα όπως φράουλες, σμέουρα, βατόμουρα και σταφίδες (μαύρες και κόκκινες). Αντίθετα, εισαγόμενα φρούτα όπως πορτοκάλια, μανταρίνια, ακτινίδια και μάνγκο χρησιμοποιούνται συνήθως για τη διακόσμηση του κέικ. Οι ξηροί καρποί, όπως τα καρύδια, τα φουντούκια και τα αμύγδαλα, που χρησιμοποιούνται κυρίως για κέικ, μπισκότα και μελόψωμα, δίνουν επίσης γεύση στα κέικ. Ωστόσο, σύμφωνα με πολλούς, τα πιο νόστιμα κέικ είναι αυτά που φτιάχνονται με φρέσκα φρούτα. Ορισμένες συνταγές, όπως αυτή που προτείνουμε, είναι πολύ εύκολη, επιτρέποντάς σας να χρησιμοποιήσετε βασικά οποιοδήποτε είδος φρούτου. Μόνο πολύ ζουμερά φρούτα που περιέχουν μεγάλη ποσότητα χυμού, όπως καρπούζια, πεπόνια, ζουμερά εσπεριδοειδή κ.λπ., δεν είναι κατάλληλα για αυτό το είδος κέικ.

Cake with fruit (Poland)  
*Ciasto z owocami (Polska)*  
Κέικ φρούτων (Πολωνία)



The cake is easy to prepare and you don't need much time to start enjoying it. All cake ingredients should be at room temperature. Before making the cake, grease a baking pan with butter and set aside. Separate the egg yolks from the whites and beat them with sugar, oil or butter and lemon juice to a smooth creamy paste. Then add flour with baking powder to the prepared mixture and mix all ingredients. Whip the egg whites to stiff foam and combine gently with a spatula with the previously prepared part of the dough. Spoon the dough into the baking pan and arrange the fruits on top. Cut larger fruits, e.g. plums, apricots, large strawberries into pieces. Bake in a preheated oven for about 50 minutes at 175 degrees. Remove the baked cake from the oven and let it cool. After cooling, the cake can be sprinkled with powdered sugar.

Ciasto jest łatwe do przygotowania i nie trzeba dużo czasu, by móc się nim delektować. Wszystkie składniki ciasta powinny mieć temperaturę pokojową. Przed przystąpieniem do wykonania ciasta wysmarować formę do pieczenia masłem i odstawić na bok. Żółtka oddzielić od białek i utrzeć z cukrem, oliwą lub masłem oraz sokiem z cytryny na jednolitą kremową masę. Następnie do przygotowanej masy dodać mąkę z proszkiem do pieczenia i wymieszać wszystkie składniki. Białka ubić na sztywną pianę i połączyć delikatnie szpatułką z wcześniej przygotowaną częścią ciasta. Ciasto wyłożyć do formy i ułożyć na nim owoce. Większe owoce np. śliwki, morele, duże truskawki należy pokroić na kawałki. Piec w nagrzanym piekarniku ok. 50 min. w temperaturze 175 stopni. Upieczone ciasto wyciągnąć z piekarnika i pozostawić do ostygnięcia. Po wystygnięciu ciasto można posypać cukrem pudrem.

Το κέικ ετοιμάζεται εύκολα και δεν χρειάζεστε πολύ χρόνο για να το απολαύσετε. Όλα τα υλικά του κέικ πρέπει να είναι σε θερμοκρασία δωματίου. Πριν φτιάξετε το κέικ, αλείψτε ένα ταψί με βούτυρο και αφήστε το στην άκρη. Χωρίζουμε τους κρόκους των αυγών από τα ασπράδια και τους χυτάμε με τη ζάχαρη, το λάδι ή το βούτυρο και το χυμό λεμονιού να γίνει μια λεία κρεμώδης πάστα. Στη συνέχεια προσθέτουμε το αλεύρι με το μπέικιν πάουντερ στο έτοιμο μείγμα και ανακατεύουμε όλα τα υλικά. Χυτάμε τα ασπράδια να γίνουν σφιχτά και τα ανακατεύουμε απαλά με μια σπάτουλα με το υπόλοιπό μέρος της ζύμης. Απλώστε τη ζύμη στο ταψί και τοποθετήστε πάνω της τα φρούτα. Κόψτε τα μεγαλύτερα φρούτα, π.χ. δαμάσκηνα, βερίκοκα, μεγάλες φράουλες σε κομμάτια. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για 50 λεπτά περίπου στους 175 βαθμούς. Βγάζουμε το ψημένο κέικ από το φούρνο και το αφήνουμε να κρυώσει. Αφού κρυώσει, το κέικ μπορεί να πασπαλιστεί με ζάχαρη άχνη.



Preparing "Trachana" pasta (Greece)

Przygotowanie makaronu "Trachana" (Grecja)

Φτιάχνοντας Παραδοσιακό Τραχανά (Ελλάδα)

## Preparing "Trachana" pasta (Greece)

In Greece, each region has its own local recipes and its own local products. The women's cooperative in the area of Livadi Elassonas is famous for its handmade products. The region has a long tradition in livestock farming, which is why many of their local products are based on milk. One of these products made by the women's cooperative is "trachanas", which is a type of wheat-based pasta. Trachanas is made in two versions, one is made with milk and is called sweet trachanas and the other is made with yogurt and is called sour trachanas, having also a slightly different taste. Both types of trachana are cooked in soup form according to traditional recipes. The simplest traditional recipe for trachana is slow boiling in salted water where we add a little oil and a little milk, while it is served with crumbled feta cheese. Another popular version is to use some meat broth instead of plain water. Trachanas as a hot soup is a dish that is preferred during the cold days of the year. In recent years, trachanas is also popular in high-level gastronomy due to its high nutritional value and the general trend of chefs to experiment with traditional products in dishes with new cooking techniques.

## Przygotowanie makaronu "Trachana" (Grecja)

W Grecji każdy region ma swoje własne lokalne przepisy i produkty. Spółdzielnia kobiet w regionie Livadi Elassonas słynie z ręcznie robionych produktów. Region ten ma długą tradycję w hodowli zwierząt, dlatego też wiele lokalnych produktów opartych jest na mleku. Jednym z takich produktów wytwarzanych przez spółdzielnię jest "trachanas", czyli rodzaj makaronu na bazie pszenicy. Jest on wytwarzany w dwóch wersjach, jeden jest z mleka, nazywany słodkim trachana, a drugi z jogurtu i nazywany jest kwaśnym trachana. Oba rodzaje trachana są gotowane w formie zupy, zgodnie z tradycyjnymi przepisami. Najprostszym przepisem jest powolne gotowanie w osolonej wodzie z odrobiną oleju i mleka, podane z pokruszonym serem feta. Inną popularną wersją jest użycie bulionu mięsnego zamiast zwykłej wody. Trachanas jako gorąca zupa jest daniem preferowanym w chłodne dni roku. W ostatnich latach jest również popularna w wysokiej klasie restauracjach ze względu na wysoką wartość odżywczą i ogólną tendencję szefów kuchni do eksperymentowania z tradycyjnymi produktami.

## Φτιάχνοντας Παραδοσιακό Τραχανά (Ελλάδα)

Στην Ελλάδα κάθε περιοχή έχει τις δικές τις τοπικές συνταγές και τα δικά της τοπικά προϊόντα. Ο γυναικείος συνεταιρισμός στην περιοχή του Λιβαδίου Ελασσόνας φημίζεται για τα χειροποίητα προϊόντα του. Η περιοχή έχει μακροχρόνια παράδοση στην κτηνοτροφία, για αυτό και πολλά τοπικά προϊόντα τους έχουν ως βάση το γάλα. Ένα από αυτά τα προϊόντα που παρασκευάσει ο γυναικείος συνεταιρισμός είναι ο τραχανάς, που είναι ένα είδος ζυμαρικού με βάση το σιτάρι. Ο τραχανάς γίνεται με δύο εκδοχές, στη μια γίνεται με γάλα και λέγεται γλυκός και στην άλλη γίνεται με γιαούρτι και λέγεται ξινός έχοντας και την αντίστοιχη διαφορά στη γεύση. Και τα δύο είδη τραχανά μαγειρεύονται σε μορφή σούπας σύμφωνα με την παραδοσιακές συνταγές. χρησιμοποιώντας προαιρετικά κάποιο ζωμό κρέατος. Η πιο απλή παραδοσιακή συνταγή για τραχανά είναι το σιγανό βράσιμο σε αλατισμένο νερό όπου προσθέτουμε λίγο λάδι και λίγο γάλα, ενώ σερβίρεται με θρυμματισμένο τυρί φέτα. Μια άλλη δημοφιλής εκδοχή είναι να χρησιμοποιηθεί κάποιος ζωμός κρέατος αντί για απλό νερό. Ο τραχανάς ως ζεστή σούπα είναι ένα πιάτο που προτιμάται τις κρύες μέρες του έτους. Τα τελευταία χρόνια ο τραχανάς έχει ενταχθεί και στην υψηλή γαστρονομία λόγω της υψηλής διατροφικής του αξίας και της γενικότερης τάσης των σεφ να αναδείξουν παραδοσιακά προϊόντα σε πιάτα με νέες τεχνικές παρασκευές.

Preparing "Trachana" pasta (Greece)

Przygotowanie makaronu "Trachana" (Grecja)

Φτιάχνοντας Παραδοσιακό Τραχανά (Ελλάδα)



Every summer the women of the cooperative prepare the "trachana" in the traditional way and the next generations who help in the preparation are learning the procedure. In the case of sweet trachana, ground wheat is mixed with high-quality goat's milk and salt and boiled together in a large cauldron. As soon as the mixture begins to rise, the cauldron is removed from the heat. When the mixture is cooled, the women patiently grind it with their hands through a large sieve. It is then spread out on a flat surface under the summer sun to dry. In the other case of sour trachana, the milk is first used to make into yogurt and then mixed with ground wheat and salt without boiling. It remains covered to allow the yogurt fungi to activate and make the mixture to rise. Then it is divided into small balls which are spread out in the sun to dry a little. The last stage is again the grinding trachanas thought the sieve and finally spread the grains out in the sun to dry completely. Once very well dried, the trachanas is stored for a long time in containers and sold to the villagers and the visitors. The preparation of trachanas is necessarily done in the summer as it requires high temperature and sun to dry. It is a perfect moment for those spending their holiday in the village to witness the traditional preparation of trachanas. Especially young children who are the main consumers of trachanas soup the whole year are impressed to witness the stages of pasta preparation.

Każdego lata kobiety ze spółdzielni przygotowują "trachana" w tradycyjny sposób i wiedza ta jest przekazywana kolejnym pokoleniom. W przypadku słodkiego "trachana" zmielona pszenica jest mieszana z wysokiej jakości kozim mlekiem i solą, a następnie gotowana w dużym kotle. Gdy tylko mieszanka zaczyna rosnąć, kociołek jest zdejmowany z ognia. Po ostygnięciu kobiety cierpliwie mielą ją rękami przez duże sito. Następnie rozkłada się ją na płaskiej powierzchni pod letnim słońcem do wyschnięcia. W przypadku kwaśnego trachana, mleko jest najpierw używane do zrobienia jogurtu, a następnie mieszane ze zmieloną pszenicą i solą bez gotowania. Pozostaje pod przykryciem, aby grzyby z jogurtu mogły się uaktywnić i sprawić, że mieszanka wyrośnie. Następnie dzieli się ją na małe kulki, które rozkłada się na słońcu, aby nieco wyschły. Ostatnim etapem jest ponowne zmielenie trachana na siecie i rozłożenie ziaren na słońcu do całkowitego wyschnięcia. Po bardzo dobrym wysuszeniu, trachana jest przechowywana przez długi czas w pojemnikach i sprzedawana mieszkańcom wioski oraz przyjezdnym. Przygotowanie trachanas odbywa się koniecznie latem, ponieważ wymaga ona wysokiej temperatury i słońca do wyschnięcia. Jest to idealny moment dla osób spędzających wakacje w wiosce, aby zobaczyć tradycyjne przygotowanie trachanas. Szczególnie małe dzieci, które jedzą zupę w ciągu całego roku, są pod wrażeniem etapów przygotowywania makaronu.

Οι γυναίκες του συνεταιρισμού κάθε καλοκαίρι παρασκευάζουν τον τραχανά με τον παραδοσιακό τρόπο τον οποίο μαθαίνουν στις επόμενες γενέτες που βοηθούν στην προετοιμασία. Στην περίπτωση του γλυκού τραχανά, το αλεσμένο σιτάρι αναμειγνύεται με υψηλής ποιότητας αιγοπρόβειο γάλα και αλάτι και όλο μαζί βράζει σε μεγάλο καζάνι. Μόλις το μείγμα αρχίσει να φουσκώνει, το καζάνι αποσύρεται από τη φωτιά. Αφού κρυώσει ο χυλός, περνιέται με το χέρι υπομονετικά από μεγάλο κόσκινο. Έπειτα απλώνεται σε επίπεδη επιφάνεια κάτω από τον καλοκαιρινό ήλιο για να στεγνώσει. Στην άλλη περίπτωση του ξινού τραχανά, το γάλα γίνεται πρώτα γιαούρτι και μετά ανακατεύεται με το αλεσμένο σιτάρι και το αλάτι χωρίς να βράσει. Παραμένει καλυμμένο ώστε να λειτουργήσουν οι μύκητες του γιαούρτιού και να φουσκώσει το μείγμα. Μετά χωρίζεται σε μικρά μπαλάκια τα οποία απλώνονται στον ήλιο για να ξεραθούν λίγο. Το τελευταίο στάδιο είναι το κοσκίνισμα όπου ο τραχανάς τρίβεται σε ψιλούς κόκκους και τέλος απλώνεται στον ήλιο για να ξεραθεί τελείως. Μόλις στεγνώσει πολύ καλά ο τραχανάς αποθηκεύεται για πολύ καιρό σε δοχεία και πωλείται όλο το χρόνο στους συγχωριανούς και στους επισκέπτες. Η προετοιμασία του τραχανά γίνεται απαραίτητα το καλοκαίρι καθώς απαιτεί υψηλή θερμοκρασία και ήλιο για να ξεραθεί. Είναι τέλεια συγκυρία για όσους περνούν τις διακοπές τους στο χωριό να παρακολουθήσουν την παραδοσιακή προετοιμασία του τραχανά. Ιδιαίτερως τα μικρά παιδιά που είναι οι πιο φανατικοί καταναλωτές της σούπας τραχανά όλο το χρόνο εντυπωσιάζονται με τα στάδια προετοιμασίας του ζυμαρικού.



"Yiaprakia" (Greece)

"Yiaprakia" (Grecja)

"Γιαπράκια" (Ελλάδα)

## "Yiaprakia" (Greece)

"Yiaprakia" are one of the specialties that characterize the local cuisine of Livadi Elassonas. It is a traditional recipe that is passed down from generation to generation and is one of the favorite dishes in every family. The local cuisine is always based on local products, so yiaprakia is a specialty that uses pork meat that was breed in every house and cabbage that was grown in the area. The word yiaprakia is only used in the area of Elassona, while in other parts of the country yiaprakia are known as cabbage dolmades and are cooked in different ways. The women of the Livadi cooperative continue to cook yiaprakia not only at the festive tables but also at the restaurant they run in the village, keeping the traditional specialty alive so that visitors can taste the "yiaprakia" and also see their preparation. It is a way for the visitors of the village to get to know the special flavors of the region. At weddings and engagements of their families, women always prepare yiaprakia while singing local wedding songs.

## "Yiaprakia" (Grecja)

Yiaprakia to jeden ze specjałów charakteryzujących lokalną kuchnię Livadi Elassonas. To tradycyjny przepis przekazywany z pokolenia na pokolenie i jedno z ulubionych dań w każdej rodzinie. Lokalna kuchnia zawsze opiera się na lokalnych produktach, więc yiaprakia jest specjalnością wykorzystującą mięso wieprzowe, hodowane w każdym domu i kapustę uprawianą w okolicy. Słowo yiaprakia jest używane tylko w regionie Elassona, podczas gdy w innych częściach kraju yiaprakia są znane jako dolmades z kapusty, przyrządzane na różne sposoby. Kobiety ze spółdzielni Livadi nadal gotują yiaprakia nie tylko na świąteczne stoły, ale także w restauracji, którą prowadzą w wiosce. Utrzymują w ten sposób tradycyjną specjalność przy życiu - odwiedzający mogą skosztować yiaprakia, a także zobaczyć ich przygotowanie, poznając wyjątkowe smaki regionu. Na weselach i zaręczynach swoich rodzin kobiety zawsze przygotowują yiaprakia, śpiewając lokalne pieśni weselne.

## "Γιαπράκια" (Ελλάδα)

Τα γιαπράκια είναι από τις σπεσιαλιτέ που χαρακτηρίζουν την τοπική κουζίνα του Λιβαδίου Ελασσόνας. Πρόκειται για μια παραδοσιακή συνταγή που περνάει από γενιά σε γενιά και είναι από τα αγαπημένα πιάτα σε κάθε οικογένεια. Η τοπική κουζίνα βασίζεται πάντα σε τοπικά προϊόντα, έτσι και τα γιαπράκια είναι μια σπεσιαλιτέ στην οποία χρησιμοποιείται το χοιρινό κρέας που εκτρέφονταν σε κάθε σπίτι και το λάχανο που καλλιεργούνταν στην περιοχή. Η λέξη γιαπράκια χρησιμοποιείται μόνο στην περιοχή της Ελασσόνας, ενώ σε άλλα μέρη της χώρας τα γιαπράκια είναι γνωστά ως λαχανοτολμάδες και μαγειρεύονται με διάφορες παραλλαγές. Οι γυναίκες του συνεταιρισμού Λιβαδίου συνεχίζουν να μαγειρεύουν τα γιαπράκια όχι μόνο στα γιορτινά τραπέζια αλλά και στο εστιατόριο που λειτουργούν στο χωριό, κρατώντας την παράδοση ζωντανή ώστε οι επισκέπτες να μπορούν να γευτούν τα γιαπράκια αλλά και να δουν την προετοιμασία τους. Είναι ένας τρόπος να γνωρίσουν οι επισκέπτες του χωριού τις ιδιαίτερες γεύσεις της περιοχής. Στους γάμους και στους αρραβώνες των οικογενειών τους, οι γυναίκες ετοιμάζουν πάντα τα γιαπράκια τραγουδώντας τοπικά τραγούδια του γάμου.

"Yiaprakia" (Greece)  
"Yiaprakia" (Grecja)  
"Γιαπράκια" (Ελλάδα)



The process for yiaprakia is simple as well as the materials used. Cabbage is placed as one piece in a pot to boil until it gets soaked enough. Once cooled, the women separate the leaves carefully one by one to place the filling inside and wrap them. The cabbage used must be tender and have thin leaves. The filling consists of minced pork meat, rice, onion, leek, lemon and various spices. The filling ingredients are mixed raw until they formulate a smooth mash. Just right, the filling is divided into each cabbage leaf and the "yiaprakia" are wrapped. The wrapping stage is the best time for the women of the cooperative because it is a slow and very handicraft-like process, so the women can relax and chat while their skilled hands wrap the "yiaprakia". Once finished with the wrapping process, the women cover the bottom of a large pot with cabbage leaves and then the yiaprakia are placed on top of the leaves, tightly stacked side by side. After the first layer of the pot is covered with the "yiaprakia", they continue in the same way, stacking them right on top. Lastly, the add water, olive oil and lemon and the yiaprakia are left to boil at low heat. Yiaprakia are eaten both as a hot dish and as a cold appetizer.

Proces przygotowania yiaprakia jest prosty, podobnie jak użyte materiały. Kapustę umieszcza się w jednym kawałku w garnku i gotuje, aż wystarczająco nasiąknie. Po ostygnięciu kobiety ostrożnie oddzielają liście jeden po drugim, aby umieścić w nich nadzienie i je zawiązać. Kapusta musi być delikatna i mieć cienkie liście. Nadzienie składa się z mielonego mięsa wieprzowego, ryżu, cebuli, pora, cytryny i różnych przypraw. Składniki nadzienia są mieszane na surowo, aż utworzą gładką masę. Etap zawijania to najlepszy czas dla kobiet ze spółdzielni, ponieważ jest to powolny i bardzo ręcodzielniczy proces, przy którym można się zrelaksować i porozmawiać. Po zakończeniu zawijania, kobiety pokrywają dno dużego garnka liśćmi kapusty, a następnie yiaprakia są umieszczane na ich wierzchu, ciasno ułożone obok siebie. Tak układają się na sobie kilka warstw. Na koniec dodaje się wodę, oliwę z oliwek i cytrynę, a yiaprakia gotuje się na małym ogniu. Yiaprakia są spożywane zarówno jako danie gorące, jak i zimna przekąska.

Η διαδικασία για τα γιαπράκια είναι απλή όπως επίσης και τα υλικά που χρησιμοποιούνται. Το λάχανο τοποθετείται σε μια κατσαρόλα ολόκληρο για να βράσει μέχρι να μαλακώσει. Μόλις κρυώσει, χωρίζονται τα φύλλα προσεκτικά ένα-ένα για να τοποθετηθεί μέσα η γέμιση και να τυλιχτούν. Το λάχανο που χρησιμοποιείται πρέπει να είναι τρυφερό και να έχει λεπτό φύλλωμα. Η γέμιση αποτελείται από κιμά χοιρινού και πρόβειο κρέατος, ρύζι, κρεμμύδι, πράσο, λεμόνι και διάφορα μπαχαρικά. Τα υλικά της γέμισης ανακατεύονται ωμά μέχρι να ομογενοποιηθούν. Αμέσως μετά η γέμιση χωρίζεται σε κάθε φύλλο λάχανο και τυλίγονται τα γιαπράκια. Το στάδιο του τυλίγματος είναι η καλύτερη στιγμή για τις γυναίκες του συνεταιρισμού γιατί είναι μια διαδικασία που απαιτεί χρόνο και θυμίζει πολύ χειροτεχνία, έτσι οι γυναίκες χαλαρώνουν και συζητάνε παράλληλα ενώ τα επιδέξια χέρια τους τυλίγουν τα γιαπράκια. Μετά καλύπτουν τον πάτο μιας μεγάλης κατσαρόλας με σκέτα φύλλα λάχανο και πάνω τοποθετούνται τα γιαπράκια σφιχτά το ένα διπλά στο άλλο. Αφού καλυφθεί η πρώτη στρώση με γιαπράκια συνεχίζουν κατά τον ίδιο τρόπο να τα στοιβάζουν ακριβώς από επάνω. Στο τέλος προστίθεται νερό, ελαιόλαδο και λεμόνι και τα γιαπράκια αφήνονται να βράσουν. Τα γιαπράκια τρώγονται και ως ζεστό πιάτο αλλά και ως κρύος μεζές.



Handmade pies (Greece)

Ręcznie robione placki (Grecja)

Πίτες (Ελλάδα)

## Handmade pies (Greece)

People coming from Livadi Elassonas have definitely eaten a handmade pie from a typical housewife in the village. It is probably the most famous dish that characterizes the culinary traditions of the village. From the old times, the women of this village are "experts" in creating really thin sheets of dough which are used to make pies. It is no coincidence that pies have always been a top food choice in this region, as they are very nutritious and easily transported, which greatly serves the rural lifestyle of the locals. Rolling out the pie dough into a very thin sheet is a kind of art that the ladies of the cooperative know very well and they demonstrate their skills with pride at every opportunity. Since the founding year of the cooperative in 2001 until today, the ladies have been making handmade pies in their workshop every day and selling them to customers and visitors, and they have also taken part in local culinary exhibitions, presenting their talent to the public. The pies of the cooperative have traveled all over Greece and even abroad. The process is demanding but the feeling of working and rolling the dough, as well as the joy of hands-on creation is the best reward.

## Ręcznie robione placki (Grecja)

Osoby pochodzące z Livadi Elassonas z pewnością jadły ręcznie robione placki od typowej gospodyni domowej. Jest to prawdopodobnie najbardziej znane danie, które charakteryzuje tradycje kulinarne wioski. Od dawien dawna kobiety te są "ekspertkami" w tworzeniu naprawdę cienkich arkuszy ciasta, z których wyrabia się placki. To nie przypadek, że były one zawsze najlepszym wyborem w tym regionie, ponieważ są bardzo pożywne i łatwe w transporcie, co bardzo służy wiejskiemu stylowi życia mieszkańców. Rozwałkowywanie ciasta na bardzo cienki arkusz jest rodzajem sztuki, którą panie ze spółdzielni znają bardzo dobrze i z dumą demonstrują swoje umiejętności przy każdej okazji. Od roku założenia spółdzielni w 2001 r. do dziś panie codziennie wyrabiają ręcznie robione ciasta w swoim warsztacie i sprzedają je klientom i gościom. Biorą także udział w lokalnych wystawach kulinarnych, prezentując swój talent publiczności. Ciasta spółdzielni podróżowały po całej Grecji, a nawet za granicę. Proces jest wymagający, ale uczucie wyrabiania ciasta i radość z tworzenia są najlepszą nagrodą.

## Πίτες (Ελλάδα)

Όσοι κατάγονται από το Λιβάδι Ελασσόνας, έχουν σίγουρα φάει χειροποίητη πίτα από Λιβαδιώτισσα νοικοκυρά. Είναι ίσως το πιο διάσημο πιάτο που χαρακτηρίζει τον γαστρονομικό πλούτο του χωριού. Από πολύ παλιά οι νοικοκυρές του χωριού ήταν «μαστόρισσες» στο να ανοίγουν χειροποίητο φύλλο για πίτα. Δεν είναι τυχαίο που οι πίτες ήταν πάντοτε κορυφαία διατροφική επιλογή στην περιοχή, καθώς είναι πολύ θρεπτικές και μεταφέρονται εύκολα, πράγμα που εξυπηρετεί πολύ την αγροτική ζωή των κατοίκων της περιοχής. Το άνοιγμα της ζύμης της πίτας σε πολύ λεπτό φύλλο είναι ένα είδος τέχνης που γνωρίζουν πολύ καλά οι κυρίες του συνεταιρισμού Λιβαδίου και το επιδεικνύουν με καμάρι σε κάθε ευκαιρία. Από το έτος ίδρυσής του συνεταιρισμού το 2001 μέχρι και σήμερα, οι κυρίες φτιάχνουν καθημερινά χειροποίητες πίτες στο εργαστήριο τους και τις πωλούν σε πελάτες και επισκέπτες, ενώ έχουν λάβει μέρος και σε τοπικές εκθέσεις γαστρονομίας επιδεικνύοντας το ταλέντο τους στο κοινό. Οι πίτες του συνεταιρισμού έχουν ταξιδέψει σε όλη την Ελλάδα αλλά ακόμη και στο εξωτερικό. Η διαδικασία είναι απαιτητική αλλά η επαφή με το ζυμάρι, η χειρωνακτική απασχόληση και η χαρά της δημιουργίας είναι η καλύτερη ανταμοιβή.

Handmade pies (Greece)  
Ręcznie robione placki (Grecja)  
Πίτες (Ελλάδα)



The pies consist of thin sheets of dough and the filling that is spread amongst them. The women knead flour, salt, water, oil and vinegar to make the pie dough, and leave it aside to rest for a while before using it. The next step is to divide the dough into smaller parts to create the different sheets of dough. The small doughs are covered with a little olive oil and joined in pairs. Each pair of dough is patiently rolled out with a thin rolling pin until it becomes a large and very thin sheet. After preparing all the sheets, they place them in pan, adding the filling and a little olive oil, and finally bake the pie in the oven. The filling is made with pure local products. The most common savory pies made by the ladies of the women's cooperative are feta cheese pie, spinach pie with or without cheese, meat pie, chicken pie, eggplant pie, leek pie and nettle pie. While the sweet flavors are limited to pumpkin, milky cream and rice pudding. Pies have always been an essential treat on formal occasions with the most typical occasion being the "Santa Claus pie". "Santa Claus pie" is the festive meat pie that every family shares on New Year's and only one family member will find the lucky charm hidden in some random piece of the pie.

Placki składają się z cienkich płatów ciasta i nadzienia, które jest między nimi rozprowadzane. Kobiety wyrabiają ciasto z mąki, soli, wody, oleju i octu, a następnie odstawiają je na chwilę. Następnym krokiem jest podzielenie ciasta na mniejsze części, aby utworzyć różne arkusze. Małe ciasta są pokrywane odrobiną oliwy z oliwek i łączone w pary. Każda para ciast jest cierpliwie rozwałkowywana za pomocą cienkiego wałka do ciasta, aż będą bardzo duże i cienkie. Po przygotowaniu wszystkich arkuszy umieszcza się je na patelni, dodając nadzienie i odrobinę oliwy z oliwek. Na koniec ciasto piecze się w piekarniku. Nadzienie jest wykonane z czystych lokalnych produktów. Najpopularniejsze wytrawne ciasta przygotowywane przez panie ze spółdzielni to ciasto z serem feta, ciasto szpinakowe z serem lub bez, ciasto mięsne, ciasto z kurczakiem, ciasto z bakłażanem, ciasto z porem i ciasto z pokrzywą. Słodkie smaki ograniczają się do dyni, mlecznej śmietany i puddingu ryżowego. Ciasta zawsze były niezbędnym przysmakiem przy oficjalnych okazjach, a najbardziej typową z nich jest "ciasto Świętego Mikołaja". Jest to świąteczne ciasto mięsne, którym każda rodzina dzieli się w Nowy Rok. W jednym kawałku ciasta znajduje się szczęśliwy amulet, który znajdzie tylko jedna osoba.

Οι πίτες αποτελούνται από λεπτά φύλλα ζύμης στα οποία απλώνεται ενδιάμεσα η γέμιση. Οι γυναίκες ζυμώνουν αλεύρι, αλάτι, νερό, λάδι και ξύδι για να φτιάξουν το ζυμάρι της πίτας, και το αφήνουν για λίγη ώρα στην άκρη να ξεκουραστεί πριν το χρησιμοποιήσουν. Έπειτα χωρίζουν το ζυμάρι σε μικρότερα μέρη για να δημιουργηθούν τα διαφορετικά φύλλα ζύμης. Τα μικρά ζυμάρια αλείφονται με λίγο ελαιόλαδο και ενώνονται ανά δύο. Κάθε ζεύγος το ανοίγουν υπομονετικά με λεπτό πλάστη πάνω στον πάγκο μέχρι να γίνει μεγάλο και πολύ λεπτό φύλλο. Αφού ετοιμάσουν όλα τα φύλλα, τα τοποθετούν στο ταψί προσθέτοντας τη γέμιση και λίγο ελαιόλαδο και τέλος ψήνουν την πίτα σε φούρνο. Τη γέμιση την φτιάχνουν με αγνά τοπικά προϊόντα. Οι πιο συνηθισμένες αλμυρές πίτες που φτιάχνουν οι κυρίες του γυναικείου συνεταιρισμού είναι η τυρόπιτα, η σπανακόπιτα με τυρί ή χωρίς, η κρεατόπιτα, η κοτόπιτα, η μελιτζανόπιτα, η πρασόπιτα και η τσουκνιδόπιτα. Ενώ οι γλυκιές γεύσεις περιορίζονται σε κολοκύθα, γαλατόπιτα με κρέμα και γαλατόπιτα με ρυζόγαλο. Οι πίτες ήταν πάντα απαραίτητο κέρασμα σε επίσημες περιστάσεις με πιο χαρακτηριστική περίσταση τη «βασιλόπιτα». Η βασιλόπιτα είναι η γιορτινή κρεατόπιτα που μοιράζεται κάθε οικογένεια την Πρωτοχρονιά και ένα μέλος της οικογένειας θα βρει το τυχερό φλουρί που κρύβεται σε κάποιο τυχαίο κομμάτι.



Traditional Halloumi Cheese Making (Cyprus)

Tradycyjny wyrób sera halloumi (Cypr)

Παραδοσιακή Παρασκευή Χαλουμιού (Κύπρος)

## Traditional Halloumi Cheese Making (Cyprus)

Halloumi is a traditional, semi-soft Cyprus cheese made from a mixture of goat's and sheep's milk and is a Protected Designation of Origin product (PDO), recognized by the European Commission. It is eaten in many different ways; grilled, fried, boiled, stuffed into traditional ravioli, in bread snacks and also enjoyed raw with watermelon. Demonstrating the traditional method for making Halloumi has proven to be a highly successful and sought after activity for visitors to Cyprus, and various rural Larnaka villages continue to make Halloumi traditionally, offering workshops and demonstrations, with tasting. Making this healthy cheese in the traditional way, and the educational element of the workshops helped to retain its popularity and secure the PDO of this unique cheese. In Choirokoitia, a local basket weaver also uses the traditional baskets that were used in bygone times, and in Athienou, the demonstrations take place at the restored house which was previously a traditional dairy workshop.

## Tradycyjny wyrób sera halloumi (Cyrp)

Halloumi to półmiękkie ser cypryjski wytwarzany z mieszanki mleka koziego i owczego i jest produktem o chronionej nazwie pochodzenia (ChNP), uznanym przez Komisję Europejską. Spożywany jest na wiele różnych sposobów: grillowany, smażony, gotowany, nadziewany w tradycyjnych ravioli, w przekąskach chlebowych, a także na surowo z arbuzem. Demonstracja tradycyjnej metody wytwarzania tego sera jest bardzo ciekawym zajęciem dla turystów na Cyprze. Wiele wiosek z okolic Larnaki nadal się tym zajmuje, oferując przy tym warsztaty i pokazy połączone z degustacją, dzięki czemu zwiększała się popularność i unikatowość sera halloumi. W Choirokoitia lokalny plecionkarz używa tradycyjnych koszy ze starych czasów, a w Athienou pokazy odbywają się w odrestaurowanym domu, który kiedyś był warsztatem mleczarskim.

## Παραδοσιακή Παρασκευή Χαλουμιού (Κύπρος)

Το χαλούμι είναι ένα παραδοσιακό κυπριακό τυρί που παρασκευάζεται από μείγμα αιγοπρόβειου γάλακτος και είναι προϊόν Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης (ΠΟΠ), αναγνωρισμένο από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή. Τρώγεται με πολλούς διαφορετικούς τρόπους - ψητό στη σχάρα, τηγανητό, βραστό, γεμιστό σε παραδοσιακή ραβιόλα, μεζεδάκι στην πίτα και επίσης το απόλαμβάνουμε ωμό με καρπούζι. Η επίδειξη της παραδοσιακής μεθόδου παρασκευής του χαλουμιού έχει αποδειχθεί μια ιδιαίτερα επιτυχημένη και περιζήτητη δραστηριότητα για τους επισκέπτες της Κύπρου, και έτσι διάφορα χωριά της Λάρνακας συνεχίζουν να φτιάχνουν το χαλούμι με τον παραδοσιακό τρόπο, προσφέροντας εργαστήρια, επίδειξεις και γευσιγνωσία. Η παρασκευή αυτού του υγιεινού τυριού με τον παραδοσιακό τρόπο και το εκπαιδευτικό στοιχείο των εργαστηρίων συμβάλλουν στη διατήρηση της δημοτικότητάς του. Στη Χοιροκοιτία, ένας ντόπιος καλαθοπλέκτης χρησιμοποιεί επίσης τα παραδοσιακά καλάθια (ταλάρια) με τα οποία παρασκεύαζαν το χαλούμι στα παλιά χρόνια, ενώ στην Αθήνα οι επιδείξεις γίνονται κυρίως στην αναπαλαιωμένη οικία που βρισκόταν το παλαιό τυροκομείο.

Traditional Halloumi Cheese Making (Cyprus)  
Tradycyjny wyrób sera halloumi (Cyr)  
Παραδοσιακή Παρασκευή Χαλουμιού (Κύπρος)



During the workshops, visitors can see the cheese being made in special, large bronze or stainless-steel containers where, after adding the rennet, it is removed from the heat, drained very well and wrapped in a piece of cloth with a heavy object placed on top. The cheese is then cut into pieces and submerged once again in hot whey until it comes up to the surface. It is then taken out of the large container and placed in salt and mint; folded in two and left to cool. Members of WARL (Women's Association of Rural Larnaka) produce traditional halloumi and offer workshops. They demonstrate the making at different festivals around the island, and also sell the fresh halloumi at stalls at markets and festivals, thus earning an income from making Halloumi. Halloumi cheese is perhaps the most famous local product of Cyprus and beloved abroad too, but for locals, the village and handmade versions from small, local producers are always favoured!

Podczas warsztatów turyści mogą zobaczyć wytwarzanie sera w specjalnych, dużych pojemnikach z brązu lub stali nierdzewnej, gdzie po dodaniu podpuszczki jest zdejmowany z ognia. Następnie jest bardzo dobrze odsączały i zawijany w kawałek tkaniny z ciężkim przedmiotem umieszczonym na górze. Później ser jest krojony na kawałki i ponownie zanurzany w gorącej serwacie, aż wypłynie na powierzchnię. Następnie jest umieszczany w soli i mięcie; składany na pół i pozostawiony do ostygnięcia. Członkinie WARL (Women's Association of Rural Larnaka – Stowarzyszenie Gospodyń Wiejskich Larnaki) produkują tradycyjne halloumi i oferują warsztaty w tym zakresie. Demonstrowają produkcję na różnych festiwalach na całej wyspie, a także sprzedają świeże halloumi na targach i festiwalach. Ser halloumi jest prawdopodobnie najbardziej znany lokalnym cypryjskim produktem, który jest uwielbiany również za granicą. Cypryjczycy preferują wiejskie i ręcznie robione wersje sera od małych, lokalnych producentów!

Κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων οι επισκέπτες μπορούν να παρακολουθήσουν την παρασκευή χαλουμιού σε ειδικά, μεγάλα μπρούτζινα ή ανοξείδωτα καζάνια. Μετά την προσθήκη της πυτιάς, το χαλούμι αφαιρείται από τη φωτιά, στραγγίζεται πολύ καλά, τυλίγεται σε ένα κομμάτι υφάσματος και τοποθετείται κάτω από ένα βαρύ αντικείμενο για να αφαιρεθεί όσος ορός γάλακτος έχει απομείνει. Στη συνέχεια, το τυρί κόβεται σε κομμάτια και βυθίζεται ξανά σε ζεστό ορό γάλακτος μέχρι να βγει στην επιφάνεια. Ακολούθως, αφαιρείται από το μεγάλο δοχείο και τοποθετείται σε αλάτι και δυόσμο. Διπλώνεται στα δύο και αφήνεται να κρυώσει. Μέλη του Συλλόγου Γυναικών Υπαίθρου Λάρνακας παράγουν παραδοσιακό χαλούμι και προσφέρουν βιωματικά εργαστήρια. Επιδεικνύουν την παραγωγή σε διάφορα φεστιβάλ σε όλο το νησί, και επίσης πωλούν το φρέσκο χαλούμι σε αγορές και φεστιβάλ, κερδίζοντας έτσι ένα επιπρόσθετο εισόδημα. Το χαλούμι είναι ίσως το πιο διάσημο τοπικό προϊόν της Κύπρου και αγαπητό και στο εξωτερικό, αλλά για τους ντόπιους, η χειροποίητη εκδοχή από μικρούς, τοπικούς παραγωγούς είναι πάντα προτιμητέα!



Traditional Handmade Pasta (Cyprus)

Tradycyjny ręcznie robiony makaron (Cypr)

Παραδοσιακά Χειροποίητα Ζυμαρικά (**Κύπρος**)

## Traditional Handmade Pasta (Cyprus)

The traditional thin, dried pasta that is made in handmade in Agios Theodoros village in rural Larnaka has been adopted by the EU Commission as a product of protected geographical indication (PGI) of Cyprus. 'Makaronia tis Smilas' or 'Macaroni tou Sklinitziou' gets its name from the skewer used to make it (translates to 'skewered pasta'). It has a hole that remains in the middle, after rolling the pasta dough around a thin skewer. The pasta is made by members of the Women's Rural Association of Larnaka (WARL) in the traditional way by mixing water with a little salt and durum wheat flour, or other types of flour with semolina, salt and water. Once the pasta is shaped or rolled, it is then placed in drying baskets traditionally called 'paneria', so that the pieces do not touch. The pasta is a delicacy because of the more time-consuming way it is made by hand and the fact that there are not many people on the island that produce this pasta in this way.

## Tradycyjny ręcznie robiony makaron (Cypr)

Tradycyjny cienki, suszony makaron wytwarzany ręcznie w wiosce Agios Theodoros w wiejskiej części Larnaki został przyjęty przez Komisję Europejską jako produkt o chronionym oznaczeniu geograficznym (ChOG) Cypru. "Makaronia tis Smilas" lub "Macaroni tou Sklinitziou" zawdzięcza swoją nazwę szpikulcowi używanemu do jego produkcji (w tłumaczeniu oznacza to "makaron na szpikulcu"). Ma otwór, który pozostaje w środku po zwinięciu ciasta makaronowego wokół cienkiego szpikulca. Makaron jest wytwarzany przez członkinie WARL w tradycyjny sposób poprzez mieszanie wody z odrobiną soli i mąki z semoliną. Po uformowaniu lub zwinięciu makaronu jest umieszczany w koszach do suszenia tradycyjnie zwanych "paneria", tak aby kawałki nie stykały się ze sobą. Makaron jest przysmakiem ze względu na czasochłonny sposób jego wytwarzania oraz fakt, że na wyspie nie ma zbyt wielu osób, które to robią.

## Παραδοσιακά Χειροποίητα Ζυμαρικά (Κύπρος)

Τα παραδοσιακά λεπτά, αποξηραμένα ζυμαρικά που παρασκευάζονται χειροποίητα στο χωριό Άγιος Θεόδωρος της επαρχίας Λάρνακας έχουν υιοθετηθεί από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή ως προϊόν προστατευόμενης γεωγραφικής ένδειξης (ΠΓΕ). Τα «Μακαρόνια της Σμίλας» ή «Μακαρόνια του Σκλινίτζιου» πήραν το όνομά της από τη σμίλα ή στέλεχος από σκλίντζι που χρησιμοποιείται για την παρασκευή τους. Χαρακτηρίζονται από μια μικρή οπή η οποία διαπερνά το μακαρόνι σε οριζόντια τομή. Τα ζυμαρικά αυτά παρασκευάζονται από μέλη του Συλλόγου Γυναικών Υπαίθρου Λάρνακας με τον παραδοσιακό τρόπο, αναμειγνύοντας νερό με λίγο αλάτι και αλεύρι από σκληρό σιτάρι ή/ και αλεύρι άλλου τύπου με σιμιγδάλι, αλάτι και νερό. Μόλις τα ζυμαρικά διαμορφωθούν, τοποθετούνται σε καλάθια στεγνώματος, που παραδοσιακά ονομάζονται «πανέρια», έτσι ώστε τα κομμάτια να μην ακουμπούν μεταξύ τους. Τα ζυμαρικά αποτελούν ιδιαίτερη λιχουδιά λόγω του πιο χρονοβόρου τρόπου παρασκευής τους με το χέρι, καθώς και του γεγονότος ότι δεν υπάρχουν πολλοί άνθρωποι στο νησί που παράγουν αυτά τα ζυμαρικά με αυτόν τον τρόπο.

Traditional Handmade Pasta (Cyprus)  
Tradycyjny ręcznie robiony makaron (Cypr)  
Παραδοσιακά Χειροποίητα Ζυμαρικά (Κύπρος)



Getting together and making the pasta is a form of socialising and also relaxing for the repetitive working of the little pieces. The pasta pieces are dried in baskets and must not touch whilst drying. The pasta is usually boiled in chicken broth and served with grated Cyprus cheese - either Halloumi or Anari. It is often consumed during festive or special events and in bygone times was traditionally prepared as one of the dishes eaten as part of the Cypriot wedding week - on a Sunday, on the day of the wedding itself, or on the Tuesday after as part of the wedding customs. The WARL members keep the tradition alive by demonstrating the preparation of the pasta at various festivals and events, and by holding workshops for visitors with sampling of the dish at their premises at Agios Theodoros village. They have been instrumental in keeping this tradition alive as the younger generation were not so familiar with the pasta. Activities such as the demonstrations and workshops have raised awareness and educated locals and visitors whilst a dedicated day for promoting the pasta is held in August every year to keep the tradition alive.

Wspólne robienie makaronu jest formą spotkań towarzyskich, a także sposobem na relaks dzięki powtarzalnej pracy. Kawałki makaronu są suszone w koszach – nie mogą się wtedy wzajemnie dotykać. Makaron jest zwykle gotowany w bulionie z kurczaka i podawany z tarty serem cypryjskim - Halloumi lub Anari. Jest często spożywany podczas uroczystości lub specjalnych wydarzeń, a w dawnych czasach był tradycyjnie przygotowywany jako jedno z dań spożywanych w ramach cypryjskiego tygodnia weselnego - w niedzielę, w dniu samego ślubu lub we wtorek jako część zwyczajów weselnych. Członkinie WARL podtrzymują tradycję, demonstrując przygotowanie makaronu na różnych festiwalach i wydarzeniach, a także organizując warsztaty dla turystów z degustacją w swojej wiosce Agios Theodoros. Było to kluczowe w utrzymaniu tej tradycji przy życiu. Działania takie jak pokazy i warsztaty podniosły świadomość i wyedukowały mieszkańców i turystów. W sierpniu każdego roku odbywa się specjalny dzień promujący ten makaron, aby podtrzymać tradycję.

Ημερα παστακού με βαζό μαρτινό και επάρεψης διπλωμάτη αραφορή με ικρώνα και φυτού ή μόνης τα χλιδάρικα και σχαχάριτρα ωστε πάλι άθια και δεν πρέπει να έρχονται σε επαφή κατά το στέγνωμα. Τα ζυμαρικά συνήθως βράζονται σε ζωμό κότας και σερβίρονται με τριμμένο κυπριακό τυρί - είτε χαλούμι είτε αναρή. Συχνά, καταναλώνονται κατά τη διάρκεια εορταστικών ή ειδικών περιστάσεων. Στο παρελθόν παρασκευάζονταν παραδοσιακά κατά τη διάρκεια της εβδομάδας του Κυπριακού γάμου, ειδικότερα την Κυριακή, την ημέρα του γάμου ή την επόμενη Τρίτη, ως μέρος των γαμήλιων εθίμων. Τα μέλη του Συλλόγου Γυναικών Υπαίθρου Λάρνακας διατηρούν ζωντανή την παράδοση μέσω της παρουσίασης της παρασκευής των ζυμαρικών σε διάφορα φεστιβάλ και εκδηλώσεις. Διοργανώνουν επίσης εργαστήρια όπου οι επισκέπτες μπορούν να δοκιμάσουν το συγκεκριμένο πιάτο στις εγκαταστάσεις τους στο χωριό Άγιος Θεόδωρος. Η συμβολή τους ήταν και είναι καθοριστική για τη διατήρηση αυτής της παράδοσης, καθώς η νεότερη γενιά δεν έχει την ίδια εξοικείωση με τα παραδοσιακά ζυμαρικά. Δραστηριότητες όπως οι επιδείξεις και τα εργαστήρια έχουν ευαισθητοποιήσει και εκπαιδεύσει αντίστοιχα τους ντόπιους και τους επισκέπτες. Κάθε Αύγουστο διοργανώνεται επίσης μια εκδήλωση αφιερωμένη στα εν λόγω ζυμαρικά, με σκοπό να διατηρηθεί ζωντανή αυτή η παράδοση.



“Tremithopites” - Terebinth Berry Pies (Cyprus)

“Tremithopites” – placki z terebintu (Cypr)

“Τρεμιθόπιτες” (Κύπρος)

## 'Tremithopites' - Terebinth Berry Pies (Cyprus)

In Kato Drys village in mountainous Larnaka region, members of the Women's Association of Rural Larnaka (WARL), continue to make the delicacy 'tremithopites', which are traditional biscuits made with fruit from the terebinth tree (*Pistacia Terebinthus*) that are not widely made on the island. Although they are technically biscuits, the name translates to 'terebinth pies'. The tree is indigenous to Cyprus and found across the island; It blooms in March and April and fruit grows from September to December, starting as red then turning bluish-green. After the fruits are harvested, they are washed to remove the tar. Then they are salted (optional) and left to dry in the sun. Aside from dried terebinth fruit, the other ingredients in the biscuits are dough and sugar, and some raisins. When freshly baked the biscuits can be eaten soft. If double baked they will become crispy rusk biscuits that will last longer.

## 'Tremithopites' – placki z terebintu (Cypr)

W wiosce Kato Drys w górzystym regionie Larnaka, członkinie WARL wytwarzają przysmak zwany jest "tremithopites" jest to gospodarcza tradycyjna piekarnia drzewa herbatnika, pistacji i palestyńskiego, który nosiło mianem "placki z terebintu". Drzewo to jest rodzime dla Cypru i występuje na całej wyspie; kwitnie w marcu i kwietniu, a owoce rosną od września do grudnia, początkowo są czerwone, a następnie zmieniają kolor na niebiesko-zielony. Po zebraniu owoce są myte i drylowane. Następnie są solone (opcjonalnie) i pozostawiane do wyschnięcia na słońcu. Pozostałymi składnikami herbatników są ciasto i cukier oraz rodzynki. Świeżo upieczone herbatniki są miękkie. Po dwukrotnym upieczeniu stają się chrupiące i dłużej zachowują świeżość.

## 'Τρεμιθόπιτες' (Κύπρος)

Στο χωριό Κάτω Δρυς της ορεινής Λάρνακας, τα μέλη του Συλλόγου Γυναικών Υπαίθρου Λάρνακας συνεχίζουν να φτιάχνουν το εδέσμα με την ονομασία «τρεμιθόπιτες». Πρόκειται για παραδοσιακά μπισκότα φτιαγμένα με τον καρπό του δένδρου της τρεμιθιάς (*Pistacia Terebinthus*), και αξίζει να σημειωθεί ότι δεν φτιάχνονται ευρέως στο νησί. Το δένδρο αυτό είναι εγγενές στην Κύπρο και βρίσκεται σε όλη τη χώρα. Ανθίζει τον Μάρτιο και τον Απρίλιο, ενώ ο καρπός του αναπτύσσεται από τον Σεπτέμβριο ως το Δεκέμβριο, ξεκινώντας κόκκινος και μετά μετατρέπεται σε μπλε-πράσινο. Μετά τη συγκομιδή των καρπών, αυτοί πλένονται για να αφαιρεθεί η ρητίνη. Στη συνέχεια, αλατίζονται (προαιρετικά) και αφήνονται να στεγνώσουν στον ήλιο. Εκτός από τους ξηρούς καρπούς της τρεμιθιάς, τα υπόλοιπα συστατικά είναι ζύμη και ζάχαρη, και μερικές σταφίδες. Όταν είναι φρεσκοψημένα, τα μπισκότα μπορούν να φαγωθούν μαλακά. Αν διπλοφηθούν, γίνονται τραγανά και διαρκούν περισσότερο.

'Tremithopites' - Terebinth Berry Pies (Cyprus)

'Tremithopites' – placki z terebintu (Cypr)

'Τρεμιθόπιτες' (Κύπρος)



The mature terebinth fruit is a bluish-green colour and is dried before use. The simple ingredients and method make this ideal as a cultural educational activity for children and offer a purer biscuit to eat. The biscuits are flat and fairly large, hence their name in Greek as 'terebinth pies'. Kato Drys is one of the few places where women continue to not only handmake the traditional biscuits but also to actively promote them as part of the island's gastronomy, and to sell them, thus retaining tradition and earning an income. Workshops and biscuit making demonstrations are regularly held for tourists and also at traditional festivals and events, including WARL's Local Producer's Market at its premises in Agios Theodoros village. This is a particularly popular biscuit to make with children as it is simple to make once the fruit is already dried. It is also a fun introduction to baking; mixing the fruit and dough and rolling it. As such it is a great activity for school visits and trips or at the traditional events. Thanks to the WARL members who continue to make and sell these biscuits, they are not becoming forgotten, even though they are not widely made or sold.

**Przed suszeniem dojrzałe owoce terebintu mają niebiesko-zielony kolor. Proste składniki i metoda sprawiają, że jest to idealny sposób na edukację kulturalną dla dzieci, będąc jednocześnie zdrowym przysmakiem. Herbatniki są płaskie i dość duże, stąd ich grecka nazwa – placki z terebintu. Kato Drys jest jednym z niewielu miejsc, w których kobiety nadal nie tylko ręcznie wytwarzają te placki, ale także aktywnie promują je jako część lokalnej kuchni. Warsztaty i pokazy produkcji ciastek są regularnie organizowane dla turystów, a także na tradycyjnych festiwalach i wydarzeniach, w tym na rynku lokalnych producentów WARL w jego siedzibie w wiosce Agios Theodoros. Jest to szczególnie popularny wypiek dla dzieci, ponieważ jest łatwy do zrobienia, gdy owoce są już wysuszone. Jest to również przyjemne wprowadzenie do pieczenia; mieszanie owoców i ciasta oraz wałkowanie go. W związku z tym jest to świetne zajęcie podczas wizyt i wycieczek szkolnych lub tradycyjnych imprez. Dzięki członkiniom WARL, które nadal produkują i sprzedają te ciastka, nie odchodzą one w zapomnienie, pomimo iż nie są powszechnie w produkcji i sprzedaży.**

Ο ώριμος καρπός τρέμιθου έχει γαλαζοπράσινο χρώμα και ξηραίνεται πριν από τη χρήση. Τα γνήσια συστατικά και η μέθοδος παρασκευής το καθιστούν ιδανικό ως πολιτιστική εκπαιδευτική δραστηριότητα για παιδιά ενώ προσφέρουν ένα πιο αγνό μπισκότο για φαγητό. Τα μπισκότα είναι επίπεδα και αρκετά μεγάλα, εξού και το όνομά τους «τρεμιθόπιτες». Ο Κάτω Δρυς είναι ένα από τα λίγα μέρη όπου οι γυναίκες συνεχίζουν όχι μόνο να φτιάχνουν χειροποίητα τα υπό αναφορά παραδοσιακά μπισκότα αλλά και να τα προωθούν ενεργά ως μέρος της γαστρονομίας του νησιού, διατηρώντας έτσι την παράδοση, ενώ πωλώντας τα έχουν και ένα εισόδημα. Εργαστήρια και επιδείξεις παρασκευής του εδέσματος αυτού πραγματοποιούνται τακτικά για τους τουρίστες, ενώ κανείς μπορεί να τα βρει σε παραδοσιακά φεστιβάλ και εκδηλώσεις, συμπεριλαμβανομένης της τοπικής αγοράς παραγωγών του Συλλόγου Γυναικών Υπαίθρου Λάρνακας στις εγκαταστάσεις του στο χωριό Άγιος Θεόδωρος. Είναι ένα ιδιαίτερα δημοφιλές έδεσμα για να φτιάχνετε με παιδιά, καθώς είναι απλό να το παρασκευάσει κανείς. Αποτελεί επίσης μια διασκεδαστική εισαγωγή στο ψήσιμο, αφού περιλαμβάνει το ανάμειγμα του ξηρού καρπού και της ζύμης και τον κυλινδρισμό τους. Ως τέτοιο, προσφέρει μια εξαιρετική δραστηριότητα για σχολικές επισκέψεις και εκδρομές ή σε παραδοσιακές εκδηλώσεις. Χάρη στα μέλη του Συλλόγου Γυναικών Υπαίθρου Λάρνακας που συνεχίζουν να παρασκευάζουν και να πουλάνε το συγκεκριμένο έδεσμα, η παραδοσιακή αυτή συνταγή δεν ξεχνιέται, γεγονός πολύ σημαντικό εφόσον δεν πρόκειται για προϊόν που διατίθεται ευρέως.

Local culinary specialties as an area of education for the local community

Lokalne specjalności kulinarne jako obszar edukacji dla lokalnej społeczności

Τα τοπικά παραδοσιακά προϊόντα ως μέρος της εκπαίδευσης της τοπικής κοινωνίας

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Finansowane przez Unię Europejską. Poglądy i opinie wyrażone są jednak wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

**Erasmus Partnership in Adult Education Sector**  
**Project: Rural Women's Clubs - Locally Active in Traditions and Tourism**  
**Acronym: Rural Women's Clubs**

Project number: 2022-2-PL01-KA210-ADU-000094036



**LEADER:**

Koło Gospodyń Wiejskich Czapla w Jesionce  
e-mail: kgwczapla@o2.pl



Dobre Kadry. Research-Training Centre Sp. z o.o.  
e-mail: info@dobrekadry.pl  
[www.dobrekadry.pl](http://www.dobrekadry.pl)



Women's Association of Rural Larnaka  
e-mail: warlarnaka@gmail.com  
[www.warl.eu](http://www.warl.eu)



Larnaka Tourism Board  
e-mail: info@larnakaregion.com  
[www.larnakaregion.com](http://www.larnakaregion.com)



SOFRAS - Agrotikos Metapiitikos Sinetairismos Ginaikon Livadiou  
e-mail: ebatzogianni@gmail.com  
<https://www.facebook.com/osofras>



ICiSDE - Institute of Citizens' Sustainable Development and Health  
e-mail: acribos@gmail.com  
[www.isdec.eu](http://www.isdec.eu)

License Creative Commons





Co-funded by  
the European Union



DK  
Dobre Kadry  
Centrum badawczo-szkoleniowe Sp. z o.o.

WOMEN'S  
ASSOCIATION  
OF RURAL  
LARNAKA



Local culinary specialties as an area of education for the local community

Lokalne specjalności kulinarne jako obszar edukacji dla lokalnej społeczności

Τα τοπικά παραδοσιακά προϊόντα ως μέρος της εκπαίδευσης της τοπικής κοινωνίας