

# CIPRO



## Sapori di Cipro

Una guida gastronomica per il turista



## Benvenuti a Cipro,

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

Rilassatevi e abbandonatevi dolcemente allo stile di vita cipriota.

Sedete sotto un pergolato di vite o all'ombra di un albero di mimosa e godete della vista del mare, mentre sorseggiate il vostro primo "brandy sour" o un "ouzo".

Sgranocchiate qualche nocciolina o, meglio ancora, ingannate il tempo con un pugno di semi di zucca o "passatempo", come li chiamano i ciprioti.

Provate a respirare profondamente l'aria dell'isola e resterete inebriati dal penetrante profumo dei limoni e dei delicati fiori d'agrume, dall'odore genuino del pane appena sfornato o dell'uva lasciata a fermentare dopo la vendemmia.

I ciprioti, come avrete presto modo di scoprire, sono autenticamente ospitali e molto generosi, com'è tipico dei popoli mediterranei.

Grazie alla sua posizione geografica, Cipro rappresenta un importante crocevia con il "Levante", nome con cui è nota la parte orientale del Mediterraneo. Vi basterà dare un breve sguardo alla sua storia per rendervi conto di quanti imperi, invasioni, colonizzatori e commercianti hanno esercitato la loro influenza su Cipro nel corso degli ultimi 3000 anni.

Essi hanno portato con sé le loro ricette e molte di queste sono state assimilate dalla cucina cipriota; le principali influenze provengono dalla Grecia, dalla Turchia, dall'Armenia, dal Libano, dalla Siria, dall'Italia, dalla Francia ed infine dalla Gran Bretagna.

Questi sapori d'altri luoghi si sono poi combinati con i prodotti dell'isola, dando origine così alla cucina tradizionale cipriota.

Il suo passato turbolento ha spinto Cipro a rendersi autosufficiente e le famiglie cipriote che vivono in zone rurali ancora oggi producono quasi tutto ciò di cui hanno bisogno, dal "pourgouri" (frumento macinato) al formaggio, dal pane fatto in casa al prosciutto affumicato.



Fino a non molto tempo fa il frumento, l'olio ed il vino erano conservati nelle "Pitharia", enormi anfore di terracotta a forma di cipolla che sono ormai diventate parte del paesaggio di campagna.

L'isola ha sempre prodotto un'enorme varietà di generi alimentari, grazie al suo clima mite. La coltivazione, infatti, di prodotti di consumo quotidiano quali fichi, fagioli, ceci, erbe agri, olive, datteri, mandorle e nocchie ha origini antichissime.

I ciprioti fanno un minore uso d'olio in cucina rispetto ai loro vicini del Mediterraneo e la loro è una dieta piuttosto sana, se mettiamo da parte il loro debole per i dolci imbevuti di scioppo.

Gli ingredienti sono sempre freschi, ogni piatto viene preparato giornalmente ed il risultato è di eccelsa qualità, e ciò è senza dubbio dovuto al motto delle casalinghe cipriote: "Se non è fresco, non lo vogliamo!"

Se avete fretta, un esempio di "fast food" è rappresentato dalla "pitta" (simile ad una piadina) ripiena di "souvlakia" (spiedini di carne d'agnello o maiale) ed insalata; a Cipro, tuttavia, la regola principale a tavola è quella dello "slow food". In fondo, perché mangiare di fretta quando abbiamo tutto il tempo di goderci il nostro pasto?



## È tempo di visitare una Taverna

Mangiare fuori alla ricerca dei sapori locali è sempre uno dei momenti culminanti di una vacanza; ma da dove iniziare quando vi trovate davanti al menu di una tipica taverna cipriota?

Nel corso del vostro soggiorno avrete sicuramente la possibilità di assaggiare ogni genere di squisitezze, ma perché non ordinare, invece, un "Meze" e gustare un pò di tutto in una sola volta?

"Meze" è l'abbreviazione di "Mezedhes", vale a dire piccole porzioni di varie prelibatezze locali; in qualunque area del Mediterraneo vi rechiarete, questi antipasti misti vi verranno sempre proposti, anche se sotto forme diverse.

Ordinate un tipico "meze" cipriota e gusterete i veri sapori dell'isola; vi verranno, infatti, serviti fino a trenta piatti differenti. Il "meze" è un pasto completo, perciò attenzione! Non lasciatevi vincere dalla tentazione di finire ogni piatto che arriverà sulla vostra tavola, altrimenti a fine pasto vi sentirete come se aveste mangiato per una settimana intera.

Prendete esempio dai ciprioti e godetevi il vostro meze "siga, siga", piano piano.

Bene, avete preso la vostra decisione e avete ordinato un meze – cosa potete aspettarvi a questo punto?

Prima arrivano le olive (elies, in greco) schiacciate, nere e verdi, condite con limone, aglio, erbe aromatiche, semi di coriandolo ed olio.

Salsine ed intingoli vari di "tahini", "skordalia", "taramosalata", e "talattouri", arrivano sempre insieme ad un cestino di pane fresco ed un'insalata "horiatiki" o insalata "paesana" (meglio nota come insalata greca).

"Octapodi Krasato", piovra al vino rosso, "Karaoli Yahni", lumache in salsa di pomodoro, "Zalatina", carne di maiale in gelatina, "kappari" e "moungra", capperi e cavolfiori sottaceto, sono alcuni dei piatti, a dire il vero insoliti in un "meze", che potrebbero ora giungere sulla vostra tavola.



Verdure, alcune crude, altre condite con succo di limone e sale come carote e cavolfiori, altre ancora saltate in olio e legate con dell'uovo potrebbero fare la loro comparsa a questo punto del vostro "meze".

Il menu potrebbe prevedere ora del pesce. "Marida" (simile al bianchetto d'acciuga), "barbouni" (triglie, in genere di piccole dimensioni) e "Kalamari" sono infarinati, ricoperti con una pastella croccante, fritti e accompagnati, infine, da grossi spicchi di limone fresco.

Seguono il "halloumi" (tipico formaggio cipriota) alla griglia, la "lountza" (simile a del prosciutto affumicato), i "keftedes", polpette, i famosi "seftalia", involtini di maiale cotti alla brace e le "loukanika", salsicce affumicate tipiche di Cipro.

Passiamo ora a piatti più elaborati, ad esempio l'"afelia" (stufato di maiale), la "moussaka" (sformato di melanzane, patate e carne tritata con besciamella) e lo "stifado" (lepre o manzo in umido con aceto di vino, cipolle, spezie).

Verso la fine del pasto arrivano "souvlakia" (spiedini), "ofto Kleftiko" (carne cotta in un forno sigillato con dell'argilla) e pollo alla griglia.

Forse cominciate a sentirvi pieni, ora...beh, nessuna meraviglia... In ogni caso, congratulazioni! Siete riusciti a sopravvivere al vostro primo "meze"!

Rilassatevi, contenti di sapere che manca poco alla fine.

Ancora un pò di frutta fresca, preparata e tagliata con cura, e magari uno o due "bourekia", tortelli ripieni di ricotta e miele, ricoperti di zucchero.

Non ne potete più?... Basta? ... Mi state supplicando?



## Cucina Casereccia

Mangiare a casa di una famiglia cipriota è un'esperienza da non perdere, se siete abbastanza fortunati da essere invitati. In caso contrario, comprate un libro di cucina tradizionale e provatevi da soli. Verdure, legumi, cereali, così come la carne naturalmente, costituiscono gran parte della dieta di una classica famiglia cipriota.

Provare la cucina casereccia apre tutto un nuovo spettro di gusti e sapori tipici.

Ecco, di seguito, alcuni dei piatti che potete provare a fare se avete a disposizione un libro di cucina tradizionale cipriota.

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

**"Louvia me lahana"** è un piatto di erbe cucinate con fagioli dall'occhio nero e servite con olio d'oliva e abbondante succo di limone fresco.

I **"Koupepia"** sono involtini di foglie di vite, ripieni di carne tritata e riso, particolarmente buoni se preparati con tenere foglie di vite giovani.

**"Melintzanes Yiahni"** è una magnifica combinazione di melanzane, aglio e pomodori freschi cotti al forno.

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

Per le **"Yemista"**, o verdure ripiene, si usano pomodori, cipolle, zucchine, peperoni e melanzane o anche della zucca verde, tipica di Cipro.

**"Moukentra"** è, invece, una minestra di lenticchie, riso e cipolle.

Cercate di preparare i tipici "piatti da casseruola" ciprioti, come il "tavas", da cucinare in particolari pentole di terracotta, che combina carne d'agnello o manzo con pomodori, abbondante cipolla, patate e cumino.



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

Il "**Pastitsio**" è uno sfornato preparato con della pasta, simile ai bucatini, formaggio, uno strato di carne aromatizzata con delle spezie e, per finire, ricoperta con besciamella e formaggio grattugiato.

Le minestre fatte in casa sono piuttosto sostanziose. Provate la "trahana", fatta con frumento macinato e impastato con lo yogurt o la "avgolemono", una zuppa di riso, uova e limone in brodo di pollo.

In occasione di eventi particolari o di pranzi con famiglia al gran completo non manca mai la "souvla", carne di agnello allo spiedo, insaporita con fresche erbe aromatiche come origano e alloro, e cotta sulla brace.

I ciprioti preparano spesso la "souvla" per i picnic, mentre a casa preferiscono cucinare l'"ofto kleftiko", carne arrosto con patate. Se la famiglia dispone di un tradizionale forno "sigillato" con l'argilla in giardino, allora l'"ofto kleftiko" sarà all'ordine del giorno.

Il piatto prende il nome dalla parola "Kleftes", che indicava i partigiani che combattevano contro l'occupazione ottomana. Si dice, infatti, che in passato i "Kleftes", che vivevano sulle montagne, cucinavano la carne, rubata ai ricchi proprietari terrieri, in forni sigillati con dell'argilla, per impedire che il fumo, fuoriuscendo, ne rivelasse la presenza e la posizione.

### ***Passiamo ora ai dessert...***

Le casalinghe cipriote hanno un vero e proprio talento per i dessert; anche se siete già sazi, vale davvero la pena assaggiare il loro "galatopourekò", preparato con pasta "fillo" e ripieno di crema al latte oppure il "kadaifi", strisce di pasta arrotolate a forma di sigaro, ripiene di mandorle e imbevute di sciroppo.

Il "**Mahalepi**", è un cremoso budino di farina di riso, servito in acqua fredda e condito con sciroppo d'acqua di rose, particolarmente amato dai ciprioti nella stagione estiva. Persino il comune "rizogalo", un budino di riso al latte, ha un sapore tutto speciale a Cipro.



## Un salto al mercato

Se volete davvero conoscere la cucina di Cipro, andate direttamente alla fonte e fate un bel giro in un mercato locale.

Andateci presto, però, prima che il sole diventi troppo caldo e le casalinghe cipriote abbiano già acquistato i prodotti più freschi per preparare il pranzo.

La maggior parte della merce esposta sui banchi vi sarà familiare, ma alcuni prodotti potrebbero essere delle novità assolute ed è qui che comincia il divertimento. Portate con voi un dizionario o, meglio ancora, un interprete! Se non avete a disposizione nessuno dei due, non preoccupatevi, ci saranno sorrisi amichevoli e segni d'incoraggiamento ad accogliervi, oltre naturalmente ad un assaggio di tutto ciò che attirerà la vostra curiosità.

Iniziamo con frutta e verdura, sempre freschissime! Molti dei prodotti sono stati raccolti di mattina presto, prima del vostro risveglio. Ogni cosa che vedete è stata coltivata sull'isola e la qualità è garantita! Guardate quei pomodori così maturi e saporiti! E quelle cassette piene di peperoni, zucchine, melanzane e avocados.....

Più in là ecco l'insalata e le erbe aromatiche fresche, legate in mazzetti e con ancora qualche traccia di terra, poi il prezzemolo, la rucola e anche le foglie di coriandolo.

Ci sono anche dei prodotti un po' più esotici, come l'ocra, la bietola bianca, i fagioli freschi dall'occhio nero e i carciofi dalla foglia violacea. Ma cos'è il "kolokasi"? È un tubero tipico di Cipro (nome latino: *colocasia esculanta*), simile ad una patata dolce. Ha un sapore piuttosto ricco ed è particolarmente buono con la carne di maiale. (Si dice addirittura che Riccardo Cuor di Leone abbia mangiato il kolokasi in occasione del suo banchetto di nozze con Berengaria a Limassol nel 1191).

Molto probabilmente vi sarà offerta della frutta fresca da assaggiare durante i vostri giri tra i vari banchi; si tratta di una generosa offerta fatta senza alcuna pressione all'acquisto. In estate al mercato





si possono trovare ancora le arance, i pompelmi ed i limoni, anche dopo la scorpacciata di agrumi in primavera.

Le fragole, che fanno la loro prima apparizione in Gennaio, sono ancora presenti sui banconi nei primi mesi estivi, ma solo quelle coltivate in montagna. In giugno arrivano enormi ciliegie dal colore rosso scuro insieme a prugne, albicocche, pesche e pesche noci. Luglio e agosto sono i mesi dell'anguria, fresca, succosa e per niente cara. L'uva, dolce e senza semi, invade il mercato da luglio a novembre ed ha un sapore eccezionale. Altre varietà d'uva, la "Rozaki", dal colore roseo, l'"Ampelissimo", dall'acino grosso e scuro, e la Veriko", il cui nome deriva, (secondo la tradizione popolare), dal fatto che un inglese, conquistato dal suo sapore, non smetteva di dire che era "very good". Non perdetevi i deliziosi fichi, di colore verde e viola, che maturano in Agosto e Settembre ed hanno un sapore meraviglioso tanto al naturale quanto bagnati appena con un po' di brandy locale.

Al mercato le cassette colme di pesce fresco, dal colore argenteo, offrono sicuramente una vista allettante, ma se non avete un forno a disposizione per cucinarlo, il pesce potrete mangiarlo solo al ristorante.



Guardate quelle triglie o "barbouni", come si chiamano in greco; il pagello o "fangri", e poi ancora "sorgos", "skaros", "marida", quest'ultimo simile al bianchetto d'acciuga, la spigola, in greco conosciuta come "sfyrida" o l'ottimo pesce spada, "xyfias".

Troverete anche i "preferiti" dai ciprioti come la piovra, i calamari e le seppie, preparati in vari modi nelle osterie locali.

Una volta giunti al settore delle carni, non mancherete di sorprendervi alla vista delle mezzene appese, pronte per il taglio. Dopo tutto, quale cuoco che si rispetti accetterebbe mai di cucinare della carne accuratamente avvolta nel polietilene? A Cipro la carne è rigorosamente fresca, rimane appesa per pochissimo tempo e potrete facilmente notare la differenza nel sapore. La carne d'agnello o di manzo è molto magra e gustosa, ma può essere piuttosto cara se paragonata al suino, che è estremamente a buon mercato e di eccellente qualità. La carne di capra ha su per giù lo stesso prezzo dell'agnello ed ha un piacevole sapore, leggermente di selvaggina, è molto magra e vale la pena provarla.

I banchi delle "delicatessen" offrono un'ampia scelta di prodotti, molti dei quali provengono dai villaggi montani. Oltre al miele e ad una gran varietà di olive, vedrete vaschette piene di formaggi, immersi nella salamoia per preservarne la freschezza. La "Feta", morbida e saporita ed il "halloumi", dalla consistenza compatta, sono due tra questi formaggi, prodotti con latte di capra, pecora o mucca. L'"Anari" è simile ad una ricotta che, se fresca, può essere salata o dolce, mentre quando è stagionata, si presta meglio ad essere grattugiata. Ancora, tra i formaggi stagionati meritano sicuramente di essere ricordati il "Kefalotiri" ed il "kaskavali", ideali per farcire dei panini. Chiedete al bottegaio da dove vengono i suoi formaggi e vi coinvolgerà in un'interessante discussione per almeno mezz'ora!

Le "Loukanika", le tipiche salsicce cipriote, hanno un sapore variabile secondo il luogo in cui sono state prodotte. La carne in esse contenuta è di alta qualità e solitamente vengono aggiunti all'impasto semi di coriandolo schiacciati ed altre spezie. Prima dell'affumicatura, le salsicce sono lasciate a macerare nel vino rosso. Le Loukanika sono da cucinare in padella o sulla griglia. Altri prodotti a base di carne di maiale affumicata sono il "Hiromeri", una specie di prosciutto stagionato, che viene marinato ed aromatizzato come le Loukanika e la "Iountza", prodotta con del delizioso filetto di suino.



Un prodotto particolarmente apprezzato dai ciprioti è il "pastourma", una salsiccia piena di peperoncino e fieno greco che conferisce un che di piccante ad ogni grigliata.

Date una sbirciatina ai sacchi di legumi di fronte a voi e scoprirete un'enorme varietà di fagioli e piselli secchi oltre a noccioline e frutta secca d'ogni genere.

È già ora di andar via? No, non ancora!

Nel dirigersi verso l'uscita, fermatevi ad uno dei banchetti ambulanti dove sfornano il pane. Troverete pane fresco, ricoperto di semi vari, "eliopittes", cioè panini alle olive nere, menta e cipolle, fagottini di "tahini" (pasta di semi di sesamo) o al "halloumi" (formaggio) e rustici ripieni di salsiccia.

Infine, ecco i "daktyla" (in greco, "dita"), squisiti dolci a forma di bastoncino e ripieni di mandorle spezzettate, i "lokoumades", simili a frittelle, ricoperti di miele o sciroppo, oppure i "pisides", che ricordano i nostri tortelli di Carnevale, letteralmente grondanti di sciroppo di fiori d'arancio.



# Il Calendario Gastronomico di Cipro

Qualunque sia il periodo dell'anno che avete scelto per visitare Cipro, è altamente probabile che vi sia in programma una qualche festività religiosa.

In occasione di questi eventi speciali vengono, naturalmente, preparati i tradizionali piatti dei giorni di festa.

Date un'occhiata al calendario riportato di seguito, per verificare quali sono le specialità in questione e dove le potrete trovare.

## PRIMO DELL'ANNO

Noto a Cipro come "Giorno di S. Basilio", questo è il giorno dell'ottimismo, in cui i Ciprioti sperano in un nuovo anno pieno di prosperità.

Ogni famiglia prepara una speciale torta - la "Vasilopitta" – che ha alla base una moneta. Chi trova questa moneta nella propria fetta, avrà fortuna e felicità nell'anno appena iniziato.

## EPIFANIA (6 GENNAIO)

È il giorno in cui tutti i Ciprioti vanno in Chiesa per chiedere un anno fruttuoso e propizio. Le famiglie si riuniscono per festeggiare e preparano una serie di diversi piatti. I "lokoumades" sono i dolci tipici di questa festa. In questo periodo dell'anno, inoltre, vengono raccolti gli agrumi ed i camion, carichi di arance, mandarini, limoni e pompelmi, si dirigono verso i vari porti.

## CARNEVALE

In vista della Quaresima i ciprioti si danno davvero da fare nelle due settimane di Carnevale che precedono il periodo di digiuno. Limassol è la città più famosa a Cipro per quanto concerne le celebrazioni carnevalesche, anche se il Carnevale, a dire il vero, è festeggiato un po' dappertutto.

Andate alla ricerca delle specialità tipiche di questo periodo, come i "Bourekia", tortelli dolci ripieni di formaggio aromatizzato alla menta, oppure i "Daktyla" ed i "Kadaifi", ricoperti di sciroppo o miele. L'ultima settimana di Carnevale è chiamata "Tyrini", o settimana del formaggio, che termina il primo lunedì di Quaresima. Per tale giorno i ciprioti organizzano un picnic in campagna e portano con sé olive, pane, insalata e bevono vino di produzione locale.



## QUARESIMA

I Ciprioti osservano scrupolosamente il precetto del "digiuno" quaresimale e, pertanto, durante questo periodo non mangiano carne, pesce o latticini. Legumi, frutta e verdura sono, invece, consentiti ed ora che le piogge invernali hanno riportato la vegetazione a nuova vita, i Ciprioti si recano in campagna per raccogliere a piene mani grandi quantità di verdure– "molohe", "pangali" e "radikia".

In questo periodo, nei vari mercati si può trovare la "strouthoudia", una specie d'erbetta che acquista un sapore delizioso se frita leggermente con dell'olio e poi legata con dell'uovo.

Provate anche le cosiddette "pittes", come la "Kolokopitta", per esempio, preparata con zucca rossa, uvetta sultanina e frumento macinato; oppure la "tahinopitta", fatta con purea di semi di sesamo, o infine la "spanakopitta" – una combinazione di spinaci, uova e "feta" in pasta "fillo".

## PASQUA

È la più importante ricorrenza religiosa dell'anno a Cipro, quando tutta la famiglia si riunisce per festeggiare. La zuppa "Avgolemono", con riso, uova e limone in brodo di pollo e le "Flaunes", fagottini dal gusto un pò dolce e un pò salato, sono i tradizionali piatti pasquali.

Queste ultime contengono uno speciale formaggio, consumato soprattutto in questo periodo, uova, spezie, erbe e uvetta, il tutto avvolto in una pasta lievitata. Il piatto forte della Pasqua, con il periodo di digiuno ormai alle spalle, è rappresentato, tuttavia, dalla "Souvla", grossi pezzi di succulenta carne arrostita su uno spiedo, possibilmente all'aperto, al sole di primavera.

## ESTATE

Gli alberi sono in fiore e le operose casalinghe cipriote preparano dei composti a base di germogli di fiori d'arancio e acqua di rose per uso cosmetico o per insaporire i loro dolci; preparano, inoltre, conserve di frutta conosciute con il nome di "Glyko". L'estate è il periodo migliore per la frutta. Gli scaffali dei negozi sono pieni di cassette che traboccano di fragole, ciliegie, albicocche, prugne "Regina Claudia", pesche, uva, fichi, mele, pere ed una gran varietà di meloni.

## MATRIMONI

Sono molto frequenti in estate; solitamente, l'intero villaggio prende parte ai festeggiamenti per il lieto evento. Si preparano il "Resi", un ricco piatto a base di riso "pilau", con agnello e frumento e, naturalmente, grandi quantità di "Loukoumia", tipici dolci biscottati ripieni di mandorle e/o pistacchi, ricoperti di zucchero a velo.



## SETTEMBRE

Il mese di Settembre inizia con il "Festival del Vino" di Lemesos (Limassol).

Per oltre una settimana i produttori di vino dell'isola vi offriranno la possibilità di degustare, nella cornice del Parco Municipale, tutti i vini ciprioti e daranno, inoltre, dimostrazione del funzionamento delle presse per il vino e dei macchinari per la distillazione; il tutto mentre intorno a voi si svolgeranno balli tradizionali del periodo della vendemmia.

A vostra disposizione ci sarà, naturalmente, anche un'ampia selezione di piatti tipici.

## IL RACCOLTO

È il periodo più faticoso per chi vive e lavora in campagna. Mandorle, carrube, uva, sia da tavola che da vino, e olive devono essere raccolte, immagazzinate, imballate e consegnate; ma dopo tutto questo duro lavoro verrà il momento di festeggiare ed i Ciprioti sanno veramente come far festa!

Andate alla ricerca di qualche festival locale dell'uva, nel corso del quale potrete assistere alla preparazione del "Palouze", un budino di mosto d'uva non fermentata, addensato con della farina, o del "Soutzoukos", un dolce dalla consistenza gommosa, ottenuto immergendo ripetutamente delle mandorle, disposte in sequenza, nel composto del "palouze".

Dopo il raccolto viene preparato il "pastelli", una specie di miele molto denso, ottenuto facendo bollire i baccelli delle carrube. È ottimo spalmato su fette di pane fresco.

## NATALE

Avvento, periodo di digiuno, prima del Natale.

In passato ogni famiglia uccideva un maiale e la carne fresca veniva salata, stagionata o affumicata e mangiata durante l'inverno. Ancora oggi molte famiglie preparano in casa per Natale le cosiddette "Loukanika", salsicce affumicate insaporite da semi di coriandolo.

I ciprioti hanno preso la tradizionale ricetta inglese per il dolce di Natale e l'hanno adattata ai gusti ed agli ingredienti del luogo – e, accidenti, se hanno fatto un buon lavoro! I tradizionali prodotti da forno natalizi, tuttavia, si preparano soltanto intorno al 25 dicembre; tra questi, i "kourabiedes", morbidi biscotti al burro ricoperti di zucchero



a velo, i "melomakarona", piccoli biscotti dolci di forma rotonda, ricoperti di mandorle o noci tritate, aromatizzati con delle spezie e inzuppati in uno sciroppo di miele e, infine, il "koulouria", il tradizionale pane al sesamo.

### È L'ORA DEL CAFFÈ

Dopo tutto questo parlare di cibo, è giunto il momento di concedersi una sosta in un bar al riparo dal sole per prendere un bel caffè. Oramai l'espresso è servito quasi ovunque a Cipro, ma probabilmente vorrete provare il caffè locale che stanno bevendo quei ciprioti seduti proprio lì, accanto a voi. Il caffè cipriota viene preparato in piccoli pentolini dal lungo manico, larghi alla base e più stretti verso l'alto. Questi sono chiamati "brichia" e sono disponibili in diverse dimensioni. Il caffè, solitamente brasiliano, viene macinato al momento e per ogni tazzina di acqua fredda si aggiunge un cucchiaino abbondante di polvere. Lo zucchero viene aggiunto nella fase iniziale di preparazione, prima che il caffè venga messo sul fornello. Pertanto, dovete decidere in anticipo se lo desiderate "glykos", cioè dolce, "metrios", mediamente dolce oppure "sketos", amaro. Il bricco viene messo sul fuoco e, una volta che lo zucchero si è sciolto, il caffè comincia a bollire, formando in superficie una schiuma cremosa, chiamata "kaimaki".

La schiuma, dai lati, comincia a propagarsi verso il centro ed inizia così la sua risalita lungo l'altezza del bricco; a questo punto, il bricco viene rimosso dal fornello ed il caffè versato nelle tazzine, facendo attenzione a distribuire equamente la schiuma.

Il caffè cipriota è piuttosto forte e viene in genere servito con un bicchiere d'acqua fredda. Non contiene spezie, come ad esempio il baccello di cardamomo, che potreste invece trovare nel caffè arabo, ma sorvegliate comunque con cautela, perché sul fondo della tazzina la polvere di caffè forma un sedimento piuttosto denso – fate attenzione a non ingerirlo!

Adesso, rilassatevi e sgranocchiate qualcosa di buono, magari un "kalo prama" che tradotto letteralmente significa "cosa buona", proprio come il cibo cipriota!



# GLOSSARIO

**Afelia:** stufato di maiale al vino rosso aromatizzato al coriandolo

**Anari:** ricotta fresca o stagionata

**Arni:** agnello

**Avgolemeono:** minestra di riso, uova e succo di limone

**Baklava:** dolci di pasta "fillo" con noci e sciroppo

**Bourekia:** piccoli tortelli dolci ripieni di "Anari" (ricotta fresca)

**Daktyla:** dolci a forma di bastoncini ripieni di mandorle (letteralmente Daktyla = dita)

**Elioti:** pane alle olive

**Elies tsakistes:** olive verdi schiacciate e condite con semi di coriandolo, limone e aglio pestato

**Fangri:** dentice / pagello

**Fasolia:** fagioli cannellini cotti in casseruola

**Feta:** formaggio bianco salato, solitamente fatto a cubetti e aggiunto all'insalata "paesana" (meglio nota come insalata greca)

**Flaounes:** fagottini tipicamente pasquali, preparati con formaggio, uvetta e spezie

**Glyko:** frutta conservata nello sciroppo, simile alla mostarda

**Halloumi:** formaggio dalla consistenza soda prodotto con latte di capra o di pecora; si può mangiare crudo, fritto ed è ottimo anche sulla griglia

**Hirino:** carne di maiale

**Hiromeri:** prosciutto crudo marinato, affumicato e stagionato

**Horiatiki Salata:** letteralmente "insalata paesana" meglio nota come "insalata greca"; gli ingredienti sono: insalata cappuccina, pomodori, cetrioli, olive, capperi, cipolle, feta e coriandolo fresco

**Houmous:** purea di ceci, preparata con olio di oliva, succo di limone e aglio

**Kalamari:** calamari fritti

**Kapari:** capperi sott'aceto

**Karaoli Yahni:** lumache in salsa di pomodoro

**Keftedes:** polpette di carne

**Kleftiko Ofto:** spezzatino d'agnello profumato con foglie d'alloro e origano, cucinato in un forno d'argilla sigillato

**Kolokotes:** fagottini ripieni di zucca rossa, uvetta sultanina e pourgouri, il tutto profumato con delle spezie



P.S.

Esistono molti libri sulla cucina cipriota, disponibili in varie lingue; vi suggeriamo di andare, nel corso del vostro soggiorno a Cipro, alla ricerca di alcuni di essi e di provare poi a realizzare qualche ricetta a casa; potreste piacevolmente sorprendere i vostri ospiti con qualcosa di nuovo, gustoso e facile da preparare.



**Kotopoulo:** pollo

**Koupepia o Dolmades:** foglie di vite ripiene di riso e carne

**Koupes:** speciali polpette di carne con cannella, prezzemolo e cipolla, passate nel semolino prima di essere fritte

**Loukoumades:** dolci simili a frittelle, ricoperti di miele o di sciroppo

**Loukanika:** Salsicce tipiche di Cipro, insaporite con semi di coriandolo

**Loukoumia:** biscotti burrosi ricoperti di zucchero a velo, preparati e consumati in occasione di matrimoni

**Lountza:** lonza affumicata che può essere marinata nel vino rosso e semi di coriandolo

**Marida:** bianchetto d'acciuga

**Moungra:** cavolfiore sott'aceto

**Moussaka:** sfornato di melanzane, zucchine (o anche patate), ripieno di carne tritata e ricoperto in superficie con della besciamella

**Oktapodi Krasato:** piovra al vino rosso

**Pitta:** pane non lievitato dalla forma tonda e piatta

**Pourgouri Pilafi:** Pilaf di grano macinato, simile al cous cous

**Psari:** pesce

**Ravioli:** tortelli dolci ripieni di "halloumi" e menta

**Resi:** pilaf di grano e carne d'agnello, solitamente servito in occasione di matrimoni

**Sheftalia:** involtini di carne (di maiale) tritata, aromatizzati con erbe e spezie e cotti sulla griglia o sulla brace

**Souvla:** spiedo di carne d'agnello o maiale cotta sulla brace

**Stifado:** carne di lepre o manzo in umido con aceto di vino, cipolle e spezie

**Tahini:** salsina di semi di sesamo, servita in genere come antipasto

**Taramosalata:** salsina prodotta con uova affumicate di merluzzo

**Trahanas:** minestra di grano e latte cagliato

**Talattouri/Tzatziki:** freschissima crema a base di yogurt, cetriolo e menta (per il talattouri) oppure aglio (per lo tzatziki)

**Vodino:** carne di manzo

**Yemista:** verdure ripiene di carne e di riso

**Zalatina:** carne in gelatina (maiale cucinato nel brodo, aromatizzato con arance amare, limone e rosmarino)



*Publicato dall'Ente Nazionale Turismo Cipro*

*Disegno e Produzione: Action Publications*

*Testo originale: Gilli Davies*

*Traduzione: Fabio F. Petrolillo*

*Fotografie: Action Photo Library, Archivi dell'Ente Nazionale Turismo Cipro e Helen Stylianou*

*Stampato da A.C.X. Printing Services Ltd., Ottobre 2005*