

# Ο τόπος μας ...στο πιατο σας



*Καλό Πάσχα*

*Όταν μένουμε σπίτι...  
η παράδοση γίνεται  
γαστρονομία*



Το **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ 2014-2020** αποτελεί το κύριο εργαλείο άσκησης αγροτικής πολιτικής για την ανάπτυξη του πρωτογενούς τομέα παραγωγής και της κυπριακής υπαίθρου, αφού αποτελείται από μια σειρά μέτρων τα οποία στοχεύουν στην ενίσχυση της ανταγωνιστικότητας της γεωργίας, στη διασφάλιση της αειφόρου διαχείρισης των φυσικών πόρων και στην επίτευξη ισόρροπης εδαφικής ανάπτυξης, συμπεριλαμβανομένης και της δημιουργίας θέσεων απασχόλησης.

Στο πλαίσιο του Προγράμματος Αγροτικής Ανάπτυξης 2014-2020 αναμένεται να διατεθούν **€251 εκατ.** Το Ευρωπαϊκό Γεωργικό Ταμείο Αγροτικής Ανάπτυξης συνεισφέρει στο Πρόγραμμα το 53% της συνολικής δημόσιας δαπάνης, ενώ το υπόλοιπο ποσό θα διατεθεί από την Κυπριακή Δημοκρατία ως Εθνική Συμμετοχή. Το Πρόγραμμα απευθύνεται σε διάφορες κατηγορίες δικαιούχων, όπως γεωργοί, ομάδες παραγωγών, επιχειρήσεις, αρχές τοπικής αυτοδιοίκησης, κυβερνητικά τμήματα και άλλους φορείς.

# ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ

## Υπουργού Γεωργίας, Αγροτικής Ανάπτυξης και Περιβάλλοντος κ. Κώστα Καδή



Το περιοδικό που κρατάτε στα χέρια σας αποτελεί μια ξεχωριστή έκδοση, που προβάλλει τον παραδοσιακό γαστρονομικό πλούτο του τόπου μας. Στις σελίδες του θα βρείτε άγνωστες συνταγές μαγειρικής, όπως τα «τουμάτσια με βραστό κοτόπουλο» και τις «μαρταγούρες με καραόλους», καθώς και άλλες παραδοσιακές συνταγές σε μοντέρνα έκδοση, που δίνουν έμφαση στα τοπικά προϊόντα.

Η έκδοση αυτή προέκυψε από τη συνεργασία της Διαχειριστικής Αρχής του Προγράμματος Αγροτικής Ανάπτυξης 2014-2020 του Υπουργείου Γεωργίας, Αγροτικής Ανάπτυξης και Περιβάλλοντος (ΥΓΑΑΠ) με τη Διεύθυνση Μέσων Τεχνικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης του Υπουργείου Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας (ΥΠΠΑΝ). Πρόκειται για μια συνεργασία που πραγματοποιείται στο πλαίσιο της προώθησης του Προγράμματος Αγροτικής Ανάπτυξης 2014-2020 και της ενημέρωσης του κοινού σε σχέση με τα οφέλη του για την κοινωνία.

Η σύνδεση της γεωργίας και της τοπικής γεωργικής παραγωγής με την κληρονομιά, την παράδοση και τη γαστρονομική κουλτούρα μπορεί να αποφέρει πολλά οφέλη για το νησί μας, αφού προωθεί τα τοπικά προϊόντα, εμπλουτίζει το τουριστικό μας προϊόν, προσφέρει θέσεις εργασίας σε διάφορους τομείς της οικονομίας και αναδεικνύει τον γαστρονομικό μας πλούτο. Είναι γενικά αποδεκτό ότι στις χώρες που συνδέουν την πρωτογενή παραγωγή με τη γαστρονομία παρουσιάζεται συνεχής βελτίωση των δεικτών παραγωγής και βιωσιμότητας της αγροτικής τους οικονομίας.

Η έκδοση «Ο τόπος μας... στο πιάτο σας» προωθεί ορισμένους από τους βασικούς στόχους του ΥΓΑΑΠ, όπως είναι η αύξηση της προστιθέμενης αξίας των κυπριακών γεωργικών προϊόντων, η εδραίωση της εμπιστοσύνης των καταναλωτών σε αυτά και η ενίσχυση της ανταγωνιστικότητας των κυπριακών επιχειρήσεων. Η εποικοδομητική συνεργασία του ΥΓΑΑΠ με το ΥΠΠΑΝ για την έκδοση αυτή συμβάλλει στην επίτευξη των πιο πάνω στόχων, αφού ενισχύει την αναγνωρισιμότητα και τη μοναδικότητα των προϊόντων της πατρίδας μας και τους δίνει την απαραίτητη ώθηση για να πάρουν τη θέση που τους αξίζει στον παγκόσμιο χάρτη της γεύσης και της απόλαυσης.

As δοκιμάσουμε, λοιπόν, στο πιάτο μας τις συνταγές που προτείνονται, για να γευτούμε τις ιδιαίτερες νοστιμιές που προσφέρει ο τόπος μας μέσα από τη γεωργική του παραγωγή.

Κώστας Καδής  
Υπουργός

# ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ

Δρος Ηλία Μαρκάτζιν



Είναι με ιδιαίτερη χαρά, συγκίνηση και περηφάνια που προλογίζω την ειδική έκδοση του περιοδικού «Ο τόπος μας... στο πιάτο σας». Το περιοδικό αυτό εκδίδεται από τη Διεύθυνση Μέσων Τεχνικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης του Υπουργείου Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας, σε συνεργασία με τη Διαχειριστική Αρχή Προγράμματος Αγροτικής Ανάπτυξης 2014-20 του Υπουργείου Γεωργίας, Αγροτικής Ανάπτυξης και Περιβάλλοντος. Το περιεχόμενο του περιοδικού μπορεί να χαρακτηριστεί πλουσιότατο και εντυπωσιακό, τόσο από πλευράς μαγειρικής και αρτοποιίας, όσο και από πλευράς καλλιτεχνικής δημιουργίας.

Είναι γνωστό ότι πολλοί καταξιωμένοι σεφ περιγράφουν τη μαγειρική ως μια τέχνη και τεχνική που χρειάζεται αγάπη για να έχει ένα καλό αποτέλεσμα. Έτσι και το περιοδικό αυτό γράφτηκε με πολλή αγάπη και είμαι σίγουρος πως θα αγαπηθεί και θα φανεί πολύ χρήσιμο στους λάτρεις της κουζίνας, αφού περιέχει συνταγές, οι οποίες, μέσα από διάφορες μετατροπές μίας ή περισσότερων βασικών ουσιών, δίνουν ως αποτέλεσμα πολύ απολαυστικές γαστρονομικές δημιουργίες.

Το συγκεκριμένο περιοδικό αποτελείται από παραδοσιακές συνταγές που προέρχονται τόσο από τις ελεύθερες όσο και από τις κατεχόμενες περιοχές του νησιού μας. Ως εκ τούτου, μπορεί να καταστεί ένα ξεχωριστό σημείο αναφοράς για την επισιτιστική κοινότητα της Κύπρου, αλλά και ένα σημαντικό εργαλείο γνώσης για τους νεότερους επαγγελματίες.

Χαιρετίζω την ειδική έκδοση του περιοδικού και συγχαίρω τους εκπαιδευτές, τους μαθητές και τους σπουδαστές των Τεχνικών Σχολών και των ΜΙΕΕΚ, που με την εργασία τους συνέθεσαν το υλικό του περιοδικού. Εκφράζω τις ευχαριστίες μου σε όσους εργάστηκαν με ζήλο για την πραγματοποίηση αυτής της έκδοσης.

Δρ Ηλίας Μαρκάτζιν  
Διευθυντής Μέσων Τεχνικής  
και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Καρπασίτικες μαρταγούρες τσακριστές με τους καρπούλους του ρυζιού .....	4	Χοιρινό Αργακίου.....	27
Τουμάτσια με κοτόπουλο βραστό.....	5	Πομπάρι της Πουρέκκενας .....	28
Λουκάνικα Πιτσιλιάς .....	6-7	Μπλόκρεμα «Κυπερούντα»με μαρέγκα .....	29
Πασκιές .....	8-9	Ζαλατίνα .....	30
Κουλλουρούθκια με το τερατοόμελο.....	10-11	Φλαούνες .....	31
Μουστοκούλουρα Κρασοχωριών.....	12	Καπαμάς βαρωσιώτικος .....	32-33
Φιλετάκια χοιρινά με σάλτσα κουμανδαρίας και κεράσια Μαραθάσας.....	13	Τταβάς λευκαρίτικος .....	34
Χοιρινά μάγουλα με πουρέ πατάτας και αγκινάρα .....	14-15	Βαζάνια με το κρεμμύδι και την ντομάτα .....	35
Τάρτα σοκολάτας και κιτρόμπλο με μακαρόν από γλυκό τριαντάφυλλο.....	16-17	Απόχτιν με φασολάκι .....	36-37
Μακαρόνια χωριάτικα με πέστο κιούλι .....	18	Πόμπες .....	38-39
Χωριάτικο ψωμί.....	19	Όρνιθα κοκκινιστή.....	40
Κουλούρι (δαχτυλιά) .....	20	Γρούτα .....	41
Τρεμιθόπιτες .....	21	Μυλλόπιτες .....	42
Λαππιθιώτικο ψωμί.....	22	Σουπιές με σπανάκι .....	43
Πάγκαλλο με τα αυγά.....	23	Κοτόπουλο γεμιστό με ελιές .....	44
Μπάμιες με καϊσιά της Δευτεράς.....	24	Μαγειρευτή φασολάδα με μολδίσες, αλατούνες και τεράτσι λουκάνικο .....	45
Σούπα λουβάνα.....	25	Πετεινός ή όρνιθα με ρύζι ή φατζιές .....	46
Λουβί Τσερίου .....	26	Τρυπιτές .....	47
		Σιορινό με παντζιάρκα .....	48
		Καττιμέριν παφιτικό.....	49

---

## Ο τόπος μας ...στο πιάτο σας

ΕΚΔΟΤΗΣ: Διαχειριστική Αρχή του Προγράμματος Αγροτικής Ανάπτυξης (ΠΑΑ)  
του Υπουργείου Γεωργίας, Αγροτικής Ανάπτυξης και Περιβάλλοντος.

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΥΓΑΑΠ:  
<http://moa.gov.cy>

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΑΑ:  
[www.paa.gov.cy](http://www.paa.gov.cy)

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ:  
Μαρία Παναγιώτου

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ:  
Μαρία Νικολάου-Προδρόμου

*Τις ποικιλίες των κρασιών  
πρότειναν οι Αντωνίου  
Δημήτρης (Σύνδεσμος  
Οινοποιείων Κύπρου)  
και ο Γιώργος Κασσιανός,  
Οινοκόος*



# ΚΑΡΠΑΣΙΤΙΚΕΣ ΜΑΡΤΑΓΓΟΥΡΕΣ ΤΣΑΚΡΙΣΤΕΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΚΑΡΑΟΛΟΥΣ ΤΟΥ ΡΥΖΙΟΥ

*Τεχνική Σχολή Παραλιμνίου*



**Συνδυάζεται με ΜΩΡΟΚΑΝΕΛΑ**

(Λευκός ξηρός οίνος από την ποικιλία Μωροκανέλα – καλές οξυττες για την ντομάτα και το άμυλο του ρυζιού, όπως και για τους καρπούς)

## ΥΛΙΚΑ

1/2 κιλό καρπούς (σαλιγκάρια)  
1 κιλό μαρταγούρες  
(είδος κολοκυθίου)  
2 κουταλιές της σούπας ξίδι  
1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
4 μέτριες ντομάτες κόκκινες  
τριμμένες  
1 φλιτζανάκι του καφέ ελαιόλαδο  
Αρτύματα  
Κανέλα  
Αλάτι

## ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

- 1 Πλένουμε τους καρπούς με άφθονο νερό.
- 2 Τους τοποθετούμε σε κρύο νερό μέχρι να βγουν από το κέλυφός τους. Αφαιρούμε το πίσω μέρος του κελύφους τους με αιχμηρό μαχαίρι.
- 3 Ξεπλένουμε πολύ καλά μέχρι να καθαριστούν.
- 4 Τους βράζουμε σε νερό με το ξίδι για 15 λεπτά. Τους βγάζουμε από το νερό και τους βάζουμε σε ένα μπολ.
- 5 Σε καθαρόλα προσθέτουμε ελαιόλαδο και τοιγαρίζουμε το κρεμμύδι για 2-3 λεπτά. Έπειτα, ρίχνουμε την ντομάτα. Αφήνουμε τη σάλτσα μας να δέσει για 15 περίπου λεπτά σε χαμηλή φωτιά.
- 6 Κόβουμε σε μικρό ακανόνιστο ομοιόμορφο σχήμα τις μαρταγούρες και τις προσθέτουμε στη σάλτσα. Προσθέτουμε και τους καρπούς.
- 7 Προσθέτουμε νερό μέχρι να καλύψουμε τις μαρταγούρες και τους καρπούς και αφήνουμε το φαγητό να ψηθεί, ώστε να δέσει, για περίπου 45 λεπτά. Προσθέτουμε το αλάτι, τα αρτύματα και την κανέλα, κλείνουμε το σκεύος και το ανακινούμε για να ανακατευτούν όλα τα υλικά μαζί.



Στο πλαίσιο του ΠΑΑ 2014-2020 παρέχονται οικονομικές ενισχύσεις για εκτροφή ζώων που ανήκουν στην ντόπια φυλή βοοειδών, την ντόπια φυλή του παχύρουνου προβάτου και την ντόπια φυλή αίγας Μαχαιρά.



## ΤΟΥΜΑΤΣΙΑ\* ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΒΡΑΣΤΟ

*Τεχνική Σχολή Παραλιμνίου*



**Συνδυάζεται με ΞΥΝΙΣΤΕΡΙ**

(Ελαφρύ φρέσκο Ξυνιστέρι – καλή οξείτητα για πάστα, χαλλούμι και λίπος του ζωμού από κοτόπουλο, ο βοτανικός χαρακτήρας του Ξυνιστεριού παντρεύεται με τον δυόσμο)

### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό αλεύρι φαρίνα  
600 ml νερό  
1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι  
Κοτόπουλο ψημένο, βραστό  
Χαλλούμι τριμμένο  
Δυόσμο ξηρό

### ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

- 1 Ετοιμάζουμε τη ζύμη: σε μία μπασίνα βάζουμε το αλεύρι και το αλάτι και προσθέτουμε αρκετό νερό, σιγά-σιγά, μέχρι να φτιάξουμε μια ομοιογενή ζύμη.
- 2 Ανοίγουμε τη ζύμη με τον πλάστη σε λεπτό φύλλο, προσθέτοντας κατά διαστήματα αλεύρι για να μην κολλήσει.
- 3 Κόβουμε τη ζύμη σε μικρά τετραγωνάκια και τα περνούμε από κόσκινο (τατσιά) για να φύγει το περιττό αλεύρι.
- 4 Τα τοποθετούμε σε πανέρι και τα βάζουμε στον ήλιο να αποξηραθούν.
- 5 Τα ψήνουμε σε ζωμό φρέσκου οικόσιτου κοτόπουλου, τα πασπαλίζουμε με τριμμένο χαλλούμι, ξηρό δυόσμο και τα σερβίρουμε με κοτόπουλο.

\* Τουμάτσια είναι είδος ζυμαρικού από την Καρπασία που συνοδεύεται με βραστό κοτόπουλο, τρίμμα και δυόσμο ξηρό.



Στο πλαίσιο της α' προκήρυξης του Καθεστώτος 4.2 είχαν εγκριθεί 144 μονάδες μεταποίησης με συνολικό ποσό επένδυσης €55.861.920.



## ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ ΠΙΤΣΙΛΙΑΣ\*



**Συνδυάζεται με ΜΑΥΡΟ ΑΜΠΕΛΙΣΙΜΟ** (Ξηρός ερυθρός οίνος, όπως το κρασί που χρησιμοποιείται στη συνταγή – νεαρό Μαύρο Αμπελισίμο, φρέσκο, με καλή οξύτητα για να «σπάξει» το λίπος στο Λουκάνικο και με ελαφρά αρώματα μπαχαρικών που συνδυάζονται με αυτά της συνταγής)

### ΥΛΙΚΑ

Φρέσκο χοιρινό κιμά  
Χοιρινό έντερο  
Χοντρό θαλασσινό αλάτι  
Κόκκινο ξηρό κρασί ποικιλίας  
Μαύρο (στο οποίο μπορεί να  
υπάρχει και λίγο Μαραθεύτικο)  
Κόλιανδρο σπαστό  
Αλεσμένη αρτυσιά  
Αλεσμένο μαύρο πιπέρι

### ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

- 1 Αλατίζουμε τον κιμά και τον αναμειγνύουμε με το κρασί. Το αφήνουμε για τουλάχιστον 3 μέρες.
- 2 Προσθέτουμε τα μπαχαρικά.
- 3 Βάζουμε το μείγμα του κιμά στο χοιρινό έντερο.
- 4 Δένουμε το έντερο ανά διαστήματα σχηματίζοντας αλυσιδωτή διάταξη από Λουκάνικα Πιτσιλιάς.
- 5 Καπνίζουμε την αλυσίδα για 2 έως 5 μέρες.
- 6 Παραμένει σε ωριμαντήριο (προαιρετικά) ώστε να επιτευχθεί η επιθυμητή, κατά τον παραγωγό, υγρασία.

\* «Λουκάνικο Πιτσιλιάς», για το οποίο έχει υποβληθεί αίτηση καταχώρισης ως Προστατευόμενη Γεωγραφική Ένδειξη στην Ευρωπαϊκή Επιτροπή από την Κυπριακή Δημοκρατία.



Στο πλαίσιο του Καθεστώτος 4.2 παρέχονται ενισχύσεις για δημιουργία ή αναβάθμιση μικρών βιοτεχνιών στην ύπαιθρο, συμβάλλοντας στη δημιουργία νέων θέσεων απασχόλησης στις αγροτικές μας περιοχές.







## ΠΑΣΚΙΕΣ

*Τεχνική Σχολή Πόλης Χρυσοκούς*



**Συνδυάζεται με** ΜΑΡΑΘΕΥΤΙΚΟ / ΜΑΥΡΟ ΑΜΠΕΛΙΣΙΜΟ

(Περιέχουν τανίνες για την πλούσια πρωτεΐνη, μπαχαρικά ειδικά από μικρή παραμονή σε βαρέλι)

### ΥΛΙΚΑ

#### Για τη ζύμη

- 500 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 500 γρ. αλεύρι σκληρό
- 1 κουτ. γλυκού αλάτι
- 1/3 κουτ. γλυκού μαστίχα Χίου +1/3 κουτ. γλυκού μαχλέπι + 1/2 κουτ. γλυκού ζάχαρη, κοπανισμένα μαζί σε σκόνη
- 100 γρ. βούτυρο αγελάδος λιωμένο
- 450 ml φρέσκο γάλα χλιαρό
- 1 κουτ. γλυκού ζάχαρη
- 17 γρ. μαγιά ξηρή
- 2 αυγά + 1 αυγό για την επάλειψη
- 150 γρ. σουσάμι
- 1 κουτ. γλυκού χυμό λεμονιού

### ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

#### Για τη ζύμη

- 1 Ανακατεύουμε το χλιαρό γάλα με τη ζάχαρη και τη μαγιά και αφήνουμε το μείγμα για 5 λεπτά στην άκρη.
- 2 Χτυπάμε ελαφρώς με ένα πιρούνι τα 2 αυγά και τα προσθέτουμε στο μείγμα της μαγιάς.
- 3 Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τα δύο είδη αλευριού, το μείγμα μαστίχας και το αλάτι.
- 4 Προσθέτουμε το βούτυρο και το μείγμα της μαγιάς στο μπολ με το αλεύρι και ζυμώνουμε για 5 λεπτά ή μέχρι να έχουμε μια λεία και μαλακή ζύμη.
- 5 Χωρίζουμε σε 9 ίσα μέρη, πλάθουμε σε μπάλες, σκεπάζουμε με μεμβράνη και αφήνουμε σε θερμοκρασία δωματίου για 30 λεπτά.



Στο ΠΑΑ 2014-2020 προβλέπονται ενισχύσεις προς τους γεωργούς μας για καθιέρωση περιβαλλοντικών πρακτικών στις εκμεταλλεύσεις τους, όπως για παράδειγμα ο πλήρης αποκλεισμός της χρήσης ζιζανιοκτόνων και η εφαρμογή μηχανικής καλλιέργειας.

## ΥΛΙΚΑ

### Για τη γέμιση

- 1.200 γρ. αρνί από μπουτί, χωρίς λίπος και κόκκαλο, σε κύβους 3 εκ.
- 600 γρ. ξερά κρεμμύδια σε λεπτές φέτες
- 1/2 κοφτό κουτ. γλυκού κανέλα σε σκόνη
- 1/8 κουτ. γλυκού μοσχοκάρυδο τριμμένο
- 1/3 κουτ. γλυκού μαστίχα Χίου + 1/3 κουτ. γλυκού μαχλέπι + 1 κουτ. γλυκού αλεύρι, κοπανισμένα μαζί σε σκόνη
- 600 γρ. γραβιέρα γλυκιά τριμμένη
- 200 γρ. χαλούμι τριμμένο
- 1 κουτ. σούπας δυόσμο ψιλοκομμένο
- 240 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 40 γρ. baking powder
- 80 ml γάλα φρέσκο χλιαρό
- 1 κουτ. γλυκού ζάχαρη
- 10 γρ. μαγιά ξηρή
- 6 αυγά χτυπημένα
- 3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

## ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

### Για τη γέμιση

- 1 Σε κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το κρέας για 5-6 λεπτά ή μέχρι να αλλάξει χρώμα.
- 2 Προσθέτουμε κανέλα, μοσχοκάρυδο και αλατοπίπερο, ανακατεύουμε, σκεπάζουμε, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγομαγειρεύουμε για περίπου 45 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσει το κρέας.
- 3 Βγάζουμε το κρέας σε πιατέλα να κρυώσει. Στο ίδιο σκεύος σοτάρουμε τα κρεμμύδια για 7-8 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν. Αποσύρουμε.
- 4 Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τα τυριά με το μείγμα μαστίχας, τον δυόσμο, το αλεύρι και το baking powder.
- 5 Ανακατεύουμε το χλιαρό γάλα με τη ζάχαρη και τη μαγιά και τα αφήνουμε στην άκρη για 5 λεπτά.
- 6 Ρίχνουμε το μείγμα αυτό στα χτυπημένα αυγά και ανακατεύουμε ελαφρά.
- 7 Στη συνέχεια το ρίχνουμε στο μείγμα τυριών και ανακατεύουμε.
- 8 Προσθέτουμε το κρέας και τα κρεμμύδια και ανακατεύουμε απαλά.

### Για το Πασοκίε

- 1 Βράζουμε το σουσάμι με 500 ml νερό και τον χυμό λεμονιού για 3 λεπτά, σουρώνουμε σε φίλο σουρωτήρι και το απλώνουμε σε μεγάλο ταψί ή πιατέλα.
- 2 Ανοίγουμε μια μπάλα ζύμης με τον πλάστη σε κύκλο διαμέτρου περίπου 25 εκ.
- 3 Ακουμπάμε τη μία πλευρά στο βρεγμένο σουσάμι και πιέζουμε ελαφρά, να κολλήσει.
- 4 Βάζουμε το 1/9 της γέμισης στο κέντρο και διπλώνουμε στα δύο σκεπάζοντας τη γέμιση - θα έχουμε ένα ημικόκλιο, σαν καλτσόνη.
- 5 Πιέζουμε με τα δάχτυλα τις άκρες, για να κολλήσει η ζύμη. Επαναλαμβάνουμε με τις υπόλοιπες μπάλες ζύμης.
- 6 Στρώνουμε ένα μεγάλο ταψί με λαδόκολλα και βάζουμε επάνω τις πασοκίες. Τις σκεπάζουμε με πετσέτα και τις αφήνουμε σε θερμοκρασία δωματίου για 1 ώρα, μέχρι να φουσκώσουν.
- 7 Προθερμαίνουμε τον φούρνο στον αέρα στους 160 °C.
- 8 Αλείφουμε τις πασοκίες με το αυγό και ψήνουμε για 1 ώρα, μέχρι να ροδίουν.



## ΚΟΥΜΛΟΥΡΟΥΘΚΙΑ ΜΕ ΤΟ ΤΕΡΑΤΣΟΜΕΛΟ

*Τεχνική Σχολή Πόλης Χρυσοκούς*



**Συνδυάζεται με ΚΟΥΜΑΝΔΑΡΙΑ**

(Προτεινόμενη ενδυναμωμένη Κουμανδάρια στους 9 °C)

### ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό αλεύρι (χωριάτικο)
- 3 ποτήρια νερό
- 1/3 του φλιτζανιού λάδι φιστικέλαιο
- Λίγο αλάτι (1 κουταλάκι)
- 1/2 μπουκάλια τερατσόμελο (χαρουπόμελο)

### ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

- 1 Ριζιάζουμε\* το αλεύρι με το λάδι και το νερό, προσθέτουμε ένα κουταλάκι αλάτι και ζυμώνουμε.
- 2 Όταν ζυλώσουμε καλά, βάζουμε τη ζύμη σε νάilon για να μην ξεραθεί και την αφήνουμε να ξεκουραστεί για 40 λεπτά.
- 3 Κόβουμε με τα χέρια ένα κομματάκι ζυμάρι και το κάνουμε λεπτό και μακρύ σαν καλαμάκι. Όταν λεπτύνει αρκετά το κόβουμε και το γυρίζουμε μέχρι να γίνει κουλουράκι στριφογυριστό.
- 4 Ρίχνουμε τα κουλουράκια μέσα σε κοχλαστό νερό να βράσουν και στη συνέχεια στραγγίζουμε το νερό με το τρυπητό.
- 5 Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το τερατσόμελο να βράσει. Προσθέτουμε τα κουλουράκια και τα αφήνουμε να βράσουν για 20 λεπτά περίπου.

\* **Ριζιάζουμε:** Τρίβουμε με τα χέρια μας το αλεύρι με το λάδι και το νερό για να ομογενοποιηθούν.



Το ΠΑΑ 2014-2020 περιλαμβάνει μια σειρά από δυνατότητες στήριξης της χαρυποκαλλιέργειας αναγνωρίζοντας την πολυδιάστατη συμβολή της χαρυπιάς στο περιβάλλον αλλά και την αξιοποίηση του καρπού στον τομέα της μεταποίησης.





## ΜΟΥΣΤΟΚΟΥΛΟΥΡΑ ΚΡΑΣΟΧΩΡΙΩΝ

Τεχνική Σχολή Λάρνακας



**Συνδυάζεται με** ΕΡΥΘΡΟ ΓΛΥΚΟ ΟΙΝΟ ΑΠΟ ΜΑΥΡΟ ΑΜΠΕΛΙΣΜΟ  
(Γλυκός ερυθρός οίνος από Μαύρο Αμπελίσμο στους 9 °C ή από ποικιλία Μοσχάτο)

### ΥΛΙΚΑ

για 12 μερίδες  
(περίπου 24 κουλουράκια)  
4 φλιτζάνια (500 γρ.) αλεύρι  
για όλες τις χρήσεις  
9 κουταλιές (125 γρ.) ελαιόλαδο  
4 κουταλιές (65 γρ.) σταφυλόμελο  
4 κουταλιές (65 γρ.) μέλι  
1/2 φλιτζάνι (120 γρ.) χυμό  
σταφυλιού (κόκκινο)  
1 κουταλάκι (5 γρ.) αμμωνία  
(σκόνη)  
2 κουταλάκια (8 γρ.) baking  
powder  
1 κουταλάκι (5 γρ.) κανέλα  
αλεσμένη  
1/4 κουταλάκι γλυκού mixed  
spices  
3 κουταλιές ζάχαρη σκούρα  
1 κουταλιά κακάο

### ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

- 1 Αναμειγνύουμε όλα τα υλικά μαζί και ζυμώνουμε.
- 2 Αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί για 30 λεπτά και στη συνέχεια πλάθουμε μικρές στενόμακρες λωρίδες, στις οποίες δίνουμε το σχήμα κουλουριού.

Το σταφυλόμελο μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε ως τρόφιμο για τόνωση. Περιέχει φαινόλες, ιχνοστοιχεία, βιταμίνες, αμινοξέα, ωμέγα 3 και ωμέγα 6 λιπαρά οξέα τα οποία είναι απαραίτητα για την υγεία του ανθρώπινου οργανισμού. Δεν περιέχει πρόσθετη ζάχαρη και μπορεί να χρησιμοποιηθεί στη ζαχαροπλαστική καθώς μπορεί να αντικαταστήσει τη ζάχαρη.

Ο φρέσκος χυμός σταφυλιού δεν είναι απλώς ένα υπέροχο δροιστικό ρόφημα, αλλά και ένα ευεργετικό ελιξίριο αφού περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά του σταφυλιού σε μορφή που κωνεύεται και αφομοιώνεται εύκολα από τον οργανισμό. Είναι προτιμότερο να καταναλώνουμε φρέσκο χυμό σταφυλιού, ο οποίος περιέχει κάλιο, βιταμίνες Α, Β και C, αντιοξειδωτικές ουσίες που ονομάζονται φλαβονοειδή και θεωρείται πως συμβάλλουν στην πρόληψη χρόνιων νοσημάτων. Η ρεσβερατρόλη, που βρίσκεται στη φλούδα του, αποτελεί το «διασημότερο» συστατικό του σταφυλιού.



Το Καθεστώς 10.1.10 παρέχει ενισχύσεις στους μελισσοκόμους μας αποσκοπώντας στη διατήρηση και τη βελτίωση της ανεκτίμητης αξίας επικονιαστικής προσφοράς των μελισσών στο περιβάλλον.



## ΦΙΛΕΤΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΟΥΜΑΝΔΑΡΙΑΣ ΚΑΙ ΚΕΡΑΣΙΑ ΜΑΡΑΘΑΣΑΣ

*Τεχνική Σχολή Λάρνακας*



### **Συνδυάζεται με ΜΑΡΑΘΕΥΤΙΚΟ**

(Μαραθεύτικο με Μαύρο με απαλές τανίνες και καλή χρήση βαρελιού, με γλυκά μπαχαρικά, αλλά και με Λευκάδα με μνηνη παραμονή σε βαρέλι. Για τολμηρούς, και με ενδυναμωμένη Κουμανδάρια)

### ΥΛΙΚΑ

- 2 φιλετάκια (ψαρονέφρι) χοιρινά καθαρισμένα από τις ίνες
- 15-20 κεράσια καθαρισμένα από τα κουκούτσια και κομμένα στη μέση
- 1/2 κουταλιά της σούπας μουστάρδα Savora ή οποιαδήποτε άλλη μουστάρδα (Dijon με σπόρους ή άλλη γαλλική)
- 1 κλωνάρι αμπαρόριζα
- 1/8 βούτυρο ανάλατο παγωμένο και κομμένο σε μικρά ζάρια
- 1/2 ποτήρι κουμανδάρια
- 1/2 φλιτζάνι χυμό κερασιού
- Αλάτι, πιπέρι μαύρο φρεσκοτριμμένο
- Θυμάρι φρέσκο
- Λίγο ελαιόλαδο για σοτάρισμα (2-3 κουταλιές της σούπας)

### ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

- 1 Κόβουμε το κάθε χοιρινό φιλέτο σε 5-6 ισομετρικά κομμάτια καθέτως.
- 2 Τα αλατοπιπερώνουμε και τα πασπαλίζουμε με λίγη μουστάρδα και από τις δύο πλευρές.
- 3 Σε ένα τηγάνι με παχιά τοιχώματα σοτάρουμε στο ελαιόλαδο τα φιλετάκια μέχρι να πάρουν και από τις δύο πλευρές ελαφρύ ξανθό χρώμα.
- 4 Αφού τα σοτάρουμε και τα αφαιρέσουμε από το τηγάνι, στο ίδιο τηγάνι προσθέτουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και ανακατεύουμε για λίγο. Ανάβουμε με κονιάκ και σβήνουμε με το λικέρ κερασιού και την κουμανδάρια.
- 5 Προσθέτουμε τον χυμό κερασιού και αφήνουμε τη σάλτσα να γλασαρεί και να δέσει. Την αφήνουμε μέχρι να ελαττωθεί περίπου στη μισή ποσότητα.
- 7 Ενόσω αρχίσει να δένει, προσθέτουμε τους παγωμένους κύβους βουτύρου λίγους-λίγους και τα κομμένα κεράσια.
- 8 Σερβίρουμε τα χοιρινά φιλετάκια πάνω σε πουρέ από πατάτα ή σελινόριζα και γαρνίρουμε ή περιλούζουμε με τη σάλτσα των κερασιών.



*Το Μέτρο 11, «Βιολογική γεωργία», παρέχει ενισχύσεις με σκοπό την ενθάρρυνση των αγροτών μας για συμμετοχή σε συστήματα βιολογικής γεωργίας, ως ανταπόκριση στην απαίτηση της κοινωνίας για χρήση φιλικών προς το περιβάλλον γεωργικών πρακτικών.*



## ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΑΓΟΥΛΑ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ ΚΑΙ ΑΓΚΙΝΑΡΑ

Τεχνική Σχολή Λάρνακας



**Συνδυάζεται με** ΜΑΡΑΘΕΥΤΙΚΟ / ΓΙΑΝΝΟΥΔΙ  
(Μαραθεύτικο ή Γιαννούδι παιλαιωμένο)

### ΥΛΙΚΑ

#### **Για τα Χοιρινά Μάγουλα**

6 χοιρινά μάγουλα  
Αλεύρι  
100 ml λάδι  
Αλάτι και πιπέρι  
1 καρότο ψιλοκομμένο  
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
1 στέλεχος σέλινο ψιλοκομμένο  
100 ml κρεμώδες κρασί Σέρι  
1 φύλλο δάφνης  
Κόκκους πιπεριού  
1 λίτρο ζωμό βοδινό

#### **Για το πουρέ πατάτας με αγκινάρα**

2 πατάτες μεγάλες  
2 αγκινάρες  
20 γρ. σταφίδες  
Αλάτι και πιπέρι

### ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

#### **Για τα Χοιρινά Μάγουλα**

- 1 Βάζουμε το λάδι σε κατσαρόλα.
- 2 Αλατοπιπερώνουμε τα μάγουλα, τα περνάμε από αλεύρι και τα κοκκινίζουμε στο λάδι.
- 3 Αφαιρούμε το κρέας από την κατσαρόλα και βάζουμε τα λαχανικά, τα οποία τοιγαρίζουμε πολύ καλά.
- 4 Προσθέτουμε στην κατσαρόλα το κρέας, τους κόκκους πιπεριού, τα φύλλα δάφνης και το κρασί ανακατεύοντας.
- 5 Χαμηλώνουμε τη φωτιά, βάζουμε τον ζωμό και ψήνουμε για περίπου 45 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσει το κρέας.

#### **Για το πουρέ πατάτας με αγκινάρα**

- 1 Βράζουμε τις πατάτες και τις αγκινάρες.
- 2 Όταν βράσουν, τις μεταφέρουμε σε μπλντερ, προσθέτουμε τις σταφίδες και πολτοποιούμε τα υλικά.
- 3 Προσθέτουμε το αλάτι και το πιπέρι.



Μέσω του Καθεστώτος 10.1.2 παρέχονται ενισχύσεις στους πατατοπαραγωγούς για την εφαρμογή καλλιεργητικού συστήματος τριετούς αμειψισποράς.







# ΤΑΡΤΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΚΑΙ ΚΙΤΡΟΜΗΛΟ ΜΕ ΜΑΚΑΡΟΝ ΑΠΟ ΓΛΥΚΟ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟ

Τεχνική Σχολή Λάρνακας



**Συνδυάζεται με ΜΟΣΧΑΤΟ**  
(Μοσκάτο γλυκό, φυσικό, λιαστό)

## ΥΛΙΚΑ

### Για τη ζύμη ζαχάρεως

300 γρ. βούτυρο  
4 γρ. αλάτι  
150 γρ. ζάχαρη άχνη  
100 γρ. κροκάδια αβγού  
1 φακελάκι βανίλια  
500 γρ. αλεύρι

### Για το μείγμα σοκολάτας

300 γρ. σοκολάτα  
100 γρ. βούτυρο  
100 γρ. κρέμα  
4 αβγά  
1 γλυκό κουταλιού κιτρόμηλο  
πράσινο, ψιλοκομμένο

## ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

### Για τη ζύμη ζαχάρεως

- 1 Χτυπάμε καλά στο μίξερ τη ζάχαρη και το βούτυρο.
- 2 Προσθέτουμε τα κροκάδια.
- 3 Διπλώνουμε σιγά-σιγά το αλεύρι και τη βανίλια.
- 4 Βάζουμε τη ζύμη στο ψυγείο για περίπου 15 λεπτά.
- 5 Με πλάστη, ανοίγουμε τη ζύμη σε πάχος περίπου 4 mm και τη βάζουμε στο ταψί της τάρτας.
- 6 Ψήνουμε στους 170 βαθμούς για 10 λεπτά.
- 7 Γεμίζουμε με το μείγμα της σοκολάτας.

### Για το μείγμα σοκολάτας

- 1 Λιώνουμε τη σοκολάτα, την κρέμα και το βούτυρο σε μπεν-μαρί.
- 2 Προσθέτουμε τα αβγά και ανακατεύουμε καλά.
- 3 Διπλώνουμε το ψιλοκομμένο γλυκό του κουταλιού και γεμίζουμε τις μισοψημένες τάρτες.
- 4 Ψήνουμε στους 150 βαθμούς για 8 λεπτά.



Το γλυκό τριαντάφυλλο Αγρού καταχωρίστηκε ως Προστατευόμενη Γεωγραφική Ένδειξη στο Μητρώο Προστατευόμενων Ονομασιών Προέλευσης και Προστατευόμενων Γεωγραφικών Ενδείξεων της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στις 21/6/2016.



## ΥΛΙΚΑ

### **Για το μείγμα μακαρόν**

- 250 γρ. σκόνη αμυγδάλου
- 300 γρ. ζάχαρη άχνη
- 8 ασπράδια
- Λίγο αλάτι
- 150 γρ. ζάχαρη

### **Για την κρέμα τριανταφύλλου**

- 500 ml γάλα
- 2 αυγά
- 90 γρ. ζάχαρη
- 70 γρ. αραβοσιτάλευρο
- 1 φακελάκι βανίλια
- 50 γρ. γλυκό τριαντάφυλλο Αγρού

## ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

### **Για το μείγμα μακαρόν**

- 1 Χτυπάμε σε μαρέγκα τη ζάχαρη και τα ασπράδια.
- 2 Προσθέτουμε προσεκτικά τη ζάχαρη άχνη και τη σκόνη αμυγδάλου.
- 3 Κόβουμε με κορνέ μικρά μακαρόν και τα ψήνουμε στους 180 °C για 7 λεπτά.

### **Για την κρέμα τριανταφύλλου**

- 1 Βάζουμε το γάλα να βράσει μαζί με τη μισή ποσότητα ζάχαρης.
- 2 Ανακατεύουμε την υπόλοιπη ζάχαρη με τα αυγά, το αραβοσιτάλευρο και τη βανίλια.
- 3 Όταν βράσει το γάλα βάζουμε λίγο από αυτό στο μείγμα των αυγών και ακολούθως το μεταφέρουμε στο ζεστό γάλα ανακατεύοντας γρήγορα.
- 4 Κατεβάζουμε από τη φωτιά.
- 5 Προσθέτουμε το γλυκό και αφήνουμε να κρυώσει.



# ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΑ ΜΕ ΠΕΣΤΟ ΚΙΟΥΛΙ

Τεχνική Σχολή Λάρνακας



## Συνδυάζεται με ΠΡΩΜΑΡΑ

(Φρέσκια Πρωμάρα, λίγο πιο στιβαρός λευκός οίνος,  
με καλή οξύτητα, ίσως και ένα ελαφρύ ερυθρό Όφθαλμο)

## ΥΛΙΚΑ

10-12 φύλλα κιούλι  
6 φύλλα σπανάκι  
1 σκελίδα σκόρδο  
20 γρ. πινόλια  
100 ml ελαιόλαδο  
50 γρ. αναρή ξηρή τριμμένη  
50 γρ. αναρή φρέσκια

## ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

- 1 Βάζουμε όλα τα υλικά στο μπλέντερ και τα πολτοποιούμε.
- 2 Βράζουμε τα μακαρόνια, στραγγίζουμε και τα ανακατεύουμε με τη σάλτσα.



Από το Μέτρο 11 λαμβάνουν χρηματοδότηση 765 βιοκαλλιεργητές,  
στους οποίους παραχωρήθηκαν ενισχύσεις που ξεπερνούν τα €9 εκατομμύρια.



## ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ ΨΩΜΙ

Μεταλυκειακά Ινστιτούτα  
(ΜΙΕΚΚ)



**Συνδυάζεται με** ΜΑΡΑΘΕΥΤΙΚΟ

(Μαραθεύτικο, κατά προτίμηση νεαρό.

Το ψωμί αυστηρά σμιλούντες δεν συνδυάζεται από μόνο του με οίνο)

### ΥΛΙΚΑ

#### Για το προζύμι

Λίγο αγιασμό

3 κουταλιές αλεύρι χωριάτικο

1 πρέζα αλάτι της θάλασσας

### ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

- 1 Αναμειγνύουμε το αλεύρι και το αλάτι με τον αγιασμό σε ένα πορσελάνινο δοχείο. Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία στο ίδιο δοχείο 5-7 φορές μέχρι να φουσκώσει το προζύμι.
- 2 Όταν είναι έτοιμο το προζύμι το ανακατεύουμε με λίγο νερό, 1 κιλό αλεύρι χωριάτικο, 1 κουταλάκι κοφτό αλάτι θάλασσας και 1 κουταλάκι κοφτό ζάχαρη. Προσθέτουμε όσο νερό χρειαστεί και ζυμώνουμε καλά μέχρι να δέσει η ζύμη.
- 3 Για το ψωμί η ζύμη πρέπει να είναι αφράτη, ενώ για τον άρτο να είναι σφικτή.



Στις συνεργασίες που λαμβάνουν στήριξη μέσω του Καθεστώτος 16.4 μπορούν να συμμετέχουν εκτός από γεωργούς και άλλοι παράγοντες της αλυσίδας τροφίμων όπως βιομηχανίες τροφίμων και επιχειρήσεις λιανικής πώλησης.



## ΚΟΥΛΟΥΡΙ (ΔΑΧΤΥΛΙΑ)

Μεταλλυκειακά Ινστιτούτα  
(ΜΙΕΚΚ)



**Συνδυάζεται με** ΜΑΡΑΘΕΥΤΙΚΟ / ΜΑΥΡΟ ΑΜΠΕΛΙΣΙΜΟ

(Μαραθεύτικο, κατά προτίμηση νεαρό. Επίσης, Μαύρο Αμπελισίμο.

Το ψωμί αυστηρά σμιλούντες δεν συνδυάζεται από μόνο του με οίνο)

### ΥΛΙΚΑ

#### Για τη ζύμη

2,5 κιλά φαρίνα χωριάτικη

2,5 κιλά φαρίνα «00»

2,700 γρ. νερό

75 γρ. φυτικό λίπος

600 γρ. προζύμι

50 γρ. αλάτι

400 γρ. ζάχαρη

15 γρ. κανέλα

15 γρ. μαστίχα

15 γρ. μαχλέπι

### ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

- 1 Ζυγίζουμε όλα τα υλικά.
- 2 Αναμειγνύουμε όλα τα υλικά στο ζυμωτήρι.
- 3 Ζυμώνουμε όλα τα υλικά στο μίξερ για 10 περίπου λεπτά.
- 4 Επιθυμητή θερμοκρασία ζύμης 26-27 °C.
- 5 Αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί για 30 λεπτά.
- 6 Χωρίζουμε σε μπάλες 500 γρ.
- 7 Σχηματίζουμε μακρόστενα καρβέλια.
- 8 Τα τυλίγουμε σε υγρό σουσάμι.
- 9 Τα αφήνουμε να διπλασιαστούν στη στόφα.
- 10 Φουρνίζουμε στους 220 βαθμούς Κελσίου με ατμό (7").

**Σημείωση:** Σε αυτή τη συνταγή μπορούμε να αφήσουμε το τελικό προϊόν να κρυώσει και να το ξαναφουρνίσουμε στους 110 βαθμούς Κελσίου για 45 λεπτά με 1 ώρα για να γίνει παξιμάδι.



Μέσω του Καθεστώτος 10.1.8 παρέχονται ενισχύσεις στους αμπελουργούς μας για τη διατήρηση των παραδοσιακών ποικιλιών όπως το μαραθεύτικο, το σπούρτικο, η μοροκανέλα και το γιαννούδι.



## ΤΡΕΜΙΘΟΠΙΤΕΣ

Μεταλλυκειακά Ινστιτούτα  
(ΜΙΕΚΚ)



**Συνδυάζεται με** ΜΑΡΑΘΕΥΤΙΚΟ  
(Ελαφρύ Μαραθεύτικο)

### ΥΛΙΚΑ

#### Για τη ζύμη

1 κιλό αλεύρι χωριάτικο  
20 γρ. μαγιά  
600 γρ. νερό  
30 γρ. αλάτι  
80 γρ. ζάχαρη  
200 γρ. λάδι  
150 γρ. τρεμίθια  
300 γρ. σταφιδάκι

### ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

- 1 Ζυγίζουμε όλα τα υλικά.
- 2 Πλένουμε τα σταφιδάκια και τα στραγγίζουμε.
- 3 Βάζουμε όλα τα στερεά υλικά μαζί και τα ανακατεύουμε.
- 4 Προσθέτουμε το λάδι και το νερό (προσοχή στην ποσότητα).
- 5 Ζυμώνουμε μέχρι να γίνει μια σφικτή ζύμη.
- 6 Προσθέτουμε τα σταφιδάκια και τα τρεμίθια και ζυμώνουμε ώστε να αναμειχθούν καλά.
- 7 Χωρίζουμε τη ζύμη σε μικρά κομμάτια (40 γρ.).
- 8 Παίρνουμε κάθε κομμάτι και ανοίγουμε λεπτή πίτα που έχει πάχος όσο τα τρεμίθια.
- 9 Βάζουμε τις πίτες σε ελαφρά λαδωμένο ταψί για «να μπουν».
- 10 Τις ψήνουμε μέχρι να ροδοκοκκινίσουν στους 210 °C.
- 11 Όταν κρυώσουν (ή την επόμενη μέρα) τις διπλοφουρνίζουμε στους 120 °C (μέχρι να γίνουν αφράτες).



Μέσω του Καθεστώτος 10.1.3 προωθούνται στοχευμένες αγροπεριβαλλοντικές δράσεις στην καλλιέργεια της πατάτας αποσκοπώντας στην ασφαλή παραγωγή τροφίμων.



## ΛΑΠΗΘΙΩΤΙΚΟ ΨΩΜΙ

Τεχνική Σχολή Λευκωσίας Γ΄



### *Συνδυάζεται με* ΜΑΡΑΘΕΥΤΙΚΟ

(Μαραθεύτικο, κατά προτίμηση νεαρό. Επίσης, Μαύρο Αμπελισίμο.

Το ψωμί αυστηρά σμιλούντες δεν συνδυάζεται από μόνο του με οίνο)

### ΥΛΙΚΑ

1.500 γραμμάρια χωριάτικο  
500 γρ. αλεύρι πετρόμυλου  
500 γρ. φαρίνα δυνατή\*  
15 γρ. αλάτι  
200 γρ. προζύμι  
1.375 γραμμάρια νερό  
20 γρ. ζάχαρη  
5 γρ. μαχλέπι  
5 γρ. μαστίχα  
5 γρ. κανέλα

\* Τη φαρίνα δυνατή μπορούμε να την αντικαταστήσουμε με αλεύρι πετρόμυλου.

### ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

- 1 Θερμαίνουμε τον φούρνο στους 200 °C.
- 2 Βάζουμε όλα τα υλικά στο ζυμωτήρι.
- 3 Ζυμώνουμε τη ζύμη στην αργή ταχύτητα για 12 λεπτά.
- 4 Κόβουμε στο βάρος που επιθυμούμε (400 γραμμάρια).
- 5 Πλάθουμε τη ζύμη σε μπάλες ή σε μακρουλό σχήμα.
- 6 Τοποθετούμε τα ψωμιά σε λαμαρίνες και τα αφήνουμε «να μπουν» μέχρι να διπλασιαστούν σε όγκο στο proofing.
- 7 Λίγο πριν βάλουμε τα ψωμιά στον φούρνο τα ραντίζουμε με νερό και μετά τους βάζουμε σουσάμι.
- 8 Τα ψήνουμε σε ζεστό φούρνο στους 200 °C για 30 με 35 λεπτά ή μέχρι να ροδοκοκκινίσουν.



Μέσα από το ΠΑΑ 2014-2020 (Καθεστώς 7.3) επιδοτήθηκε η τοποθέτηση σημείων ελεύθερης πρόσβασης στο διαδίκτυο (free Wi-Fi hotspots) σε κεντρικά σημεία των κοινοτήτων της υπαίθρου μας.





## ΠΑΓΚΑΛΛΟΙ ΜΕ ΤΑ ΑΒΓΑ

*Τεχνική Σχολή Λευκωσίας Γ΄*



### **Συνδυάζεται με** ΞΥΝΙΣΤΕΡΙ

(Ξυνιστέρι φρέσκο – ο βοτανικός του χαρακτήρας ταιριάζει με τους πάγκαλλους και η φρεσκάδα / οξύτητα με τα αβγά. Επιπρόσθετα συνδυάζεται και με τις ποικιλίες Μωροκανέλα και Βασιλίτσα)

### ΥΛΙΚΑ

2 κιλά πάγκαλλους  
6 αβγά  
Ελαιόλαδο

### ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

- 1 Μαζεύουμε τα χόρτα από τον κάμπο και τα πλένουμε καλά.
- 2 Τα στραγγίζουμε και τα ρίχνουμε σε ένα τηγάνι με μπόλικο ελαιόλαδο.
- 3 Ψήνουμε για μερικά λεπτά να μαραθούν και προσθέτουμε τα αβγά.
- 4 Τα αφήνουμε λίγα λεπτά να ψηθούν και ανακατεύουμε.
- 5 Όταν γίνει σαν ομελέτα ανακατεύουμε για να σπάσει σε μεγάλα κομμάτια.
- 6 Λίγο αλάτι και καλή όρεξη.



Στο πλαίσιο της α΄ προκήρυξης του Καθεστώτος 4.2 είχαν εγκριθεί 144 μονάδες μεταποίησης με συνολικό ποσό επένδυσης €55.861.920.



## ΜΠΑΜΙΕΣ ΜΕ ΚΑΪΣΙΑ ΤΗΣ ΔΕΥΤΕΡΑΣ

Τεχνική Σχολή Λευκωσίας Γ΄



**Συνδυάζεται με** ΓΙΑΝΝΟΥΔΙ

(Γιαννούδι, καλή οξυτήτα για ντομάτα, βαρελίσιο γλυκομπάχαρο, δοκιμάστε και παλαιωμένη Πρωμάρα)

### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό μπάμιες  
500 γραμμάρια χοιρινό σε κύβους  
250 γρ. πατάτες  
100 γρ. κρεμμύδια φιλοκομμένα  
100 γρ. καϊσιά παστά  
1 κύβο ζωμό  
500 ml ντοματοπολτό

### ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

- 1 Πλένουμε τις μπάμιες και τις στραγγίζουμε.
- 2 Τσιγαρίζουμε το χοιρινό κρέας.
- 3 Τοποθετούμε σε ένα ταψί τις μπάμιες, το χοιρινό σε κύβους, τον ντοματοπολτό, τα κρεμμύδια, τις πατάτες κομμένες σε κύβους, τα παστά καϊσιά, τον ζωμό και λίγο νερό.
- 4 Σκεπάζουμε το φαγητό με λαδόκολλα και ασημόχαρτο.
- 5 Ψήνουμε το φαγητό στον φούρνο στους 200 βαθμούς για 2 ώρες.
- 6 Αφαιρούμε τη λαδόκολλα και το ασημόχαρτο και ψήνουμε το φαγητό για ακόμα 15 λεπτά.



*Η ανάδειξη της μοναδικότητας των κυπριακών προϊόντων μέσω των ουστημάτων ποιότητας μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην ανταγωνιστικότητα του γεωργικού και αγροδιατροφικού τομέα.*



## ΣΟΥΠΑ ΛΟΥΒΑΝΑ

Τεχνική Σχολή Λευκωσίας Γ'



**Συνδυάζεται με** ΞΥΝΙΣΤΕΡΙ

(Ξυνιστέρι με έντονο βοτανικό χαρακτήρα)

### ΥΛΙΚΑ

1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
4 κλωνάρια σέλινο (με τα φύλλα τους) ψιλοκομμένα  
2 μεγάλα καρότα κομμένα σε λεπτές φέτες  
2/3 φλ. λουβানা (κίτρινη ή πορτοκαλιά φάβα)  
2 κουταλιές ψιλοκομμένο φρέσκο κόλιανδρο  
2 φύλλα δάφνης  
1 πατάτα σε μικρούς κύβους  
5 φλ. νερό  
2-3 κουταλιές ελαιόλαδο  
Αλάτι  
Πιπέρι

### ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

- 1 Βάζουμε όλα τα λαχανικά, τη δάφνη και τη λουβানা σε μια κατσαρόλα και προσθέτουμε 4 φλιτζάνια νερό και το ελαιόλαδο.
- 2 Αφήνουμε το μείγμα να κοκλάσει, χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και σιγοψήνουμε τη σούπα για 1 περίπου ώρα.
- 3 Αλατοπιπερώνουμε λίγο πριν το τέλος του ψοίσματος.
- 4 Αφαιρούμε τη δάφνη και περνούμε τη μισή σούπα στο μπλέντερ ή το πολυμιξερ.
- 5 Στη συνέχεια την επαναφέρουμε με την υπόλοιπη σούπα στην κατσαρόλα (η σούπα έχει έτσι πιο ενδιαφέρουσα υφή παρά όταν είναι όλη αλεσμένη, αν θέλουμε όμως μπορούμε να την περάσουμε όλη στο μπλέντερ).
- 6 Προσθέτουμε το υπόλοιπο νερό και την ξαναζεσταίνουμε ανακατεύοντας.
- 7 Τη σερβίρουμε συνοδευόντάς την, αν θέλουμε, με τετραγωνάκια πίτας ψημένα στον φούρνο μέχρι να γίνουν τραγανά.



Στο πλαίσιο του ΠΑΑ προωθείται η αξιοποίηση της ηλιακής ενέργειας από τις γεωργικοκτηνοτροφικές εκμεταλλεύσεις μέσω της επιχορήγησης της εγκατάστασης φωτοβολταϊκών συστημάτων.



## ΛΟΥΒΙ ΤΣΕΡΙΟΥ

Τεχνική Σχολή Λευκωσίας Γ΄



**Συνδυάζεται με** ΜΑΡΑΘΕΥΤΙΚΟ / ΠΡΩΜΑΡΑ

(Ελαφρύ ροζέ από την ποικιλία Μαραθεύτικο ή λευκός οίνος από την ποικιλία Πρωμάρα. Επίσης, μπορεί να συνδυαστεί και με ελαφρύ λευκό από την ποικιλία Chardonnay)

### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό λουβι ξερό (φασόλια  
μαυρομάτικα)  
500 γρ. κοκκινκόλοκο  
1/4 ποτηριού ελαιόλαδο  
1 κρεμμύδι κομμένο  
σε φέτες  
1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο  
1 καυτερή κόκκινη πιπεριά  
30 γρ. ξίδι  
Αλάτι  
Πιπέρι  
Φύλλο δάφνης  
1/2 δέσμη άνηθο ψιλοκομμένο

### ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

- 1 Βράζουμε το λουβι σε μπόλικο νερό.
- 2 Καθαρίζουμε και κόβουμε το κοκκινκόλοκο σε μεγάλα κομμάτια.
- 3 Βάζουμε σε κατσαρόλα το ελαιόλαδο και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο.
- 4 Προσθέτουμε το κοκκινκόλοκο, την καυτερή πιπεριά, το ξίδι, το αλάτι, το πιπέρι, τη δάφνη, λίγο νερό και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν και να ψηθούν.
- 5 Όταν ψηθούν και δέσουν τα υλικά, προσθέτουμε το ψημένο λουβι, στη συνέχεια τον άνηθο και σερβίρουμε.



## ΧΟΙΡΙΝΟ ΑΡΓΑΚΙΟΥ

*Τεχνική Σχολή Λευκωσίας Γ΄*



**Συνδυάζεται με** ΜΑΥΡΟ ΑΜΠΕΛΙΣΙΜΟ / ΜΑΡΑΘΕΥΤΙΚΟ

(Μαύρο και Μαραθεύτικο χαρμάνι – ξηρό ροζέ Cabernet Sauvignon με Sauvignon Blanc)

### ΥΛΙΚΑ

3 κιλά χοιρινό μπέικον  
3 κιλά παντζάρια  
1 λίτρο σπορέλαιο / ελαιόλαδο  
5 λίτρα νερό  
Αλάτι, πιπέρι  
Αρτουσιά

### ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

- 1 Κόβουμε το χοιρινό σε κύβους και το σοτάρουμε στο λάδι.
- 2 Καθαρίζουμε και πλένουμε τα παντζάρια, τα οποία στη συνέχεια κόβουμε σε κύβους.
- 3 Τα προσθέτουμε στο χοιρινό, βάζουμε νερό και αλατοπιπερώνουμε.
- 4 Αφού ψηθούν, διορθώνουμε τη γεύση.



*Η ανάπτυξη της κουλτούρας συνεργασίας, η προώθηση της καινοτομίας και η δημιουργία νέων προϊόντων και πρακτικών μέσω της συνεργασίας παραγωγών και ερευνητών αποτελούν βασικό στόχο του ΠΑΑ.*



## ΠΟΜΠΑΡΙ ΤΗΣ ΠΟΥΡΕΚΚΕΝΑΣ

Τεχνική Σχολή Λευκωσίας Γ΄



**Συνδυάζεται με** ΠΡΩΜΑΡΑ

(Γρωμάρα στιβαρό λευκό ή ημίξηρο Ξυνιστέρι)

### ΥΛΙΚΑ

Αρνίσια έντερα

500 γρ. σουκωταριά πλήρη  
(σουκώτι, πνευμόνι, καρδιά,  
σπλήνα)

Μαϊντανό και φρέσκο δυόσμο  
ψιλοκομμένο

2 μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα

2 κ.σ. μαύρο πιπέρι

2 κ.σ. αλάτι (αυξάνουμε κατά  
προτίμηση)

1 φλιτζάνι ρύζι

### ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

- 1 Πλένουμε πολύ καλά τα έντερα. Πλένουμε καλά τη σουκωταριά, τη ζεματάμε, πετάμε τα περιττά λίπη και την κόβουμε κομματάκια.
- 2 Βάζουμε όλα τα υλικά μαζί σε μια μεγάλη λεκάνη και τα ανακατεύουμε καλά, προσθέτουμε νερό για να είναι σχετικά υδαρής η γέμιση και με τη βοήθεια ενός χωνιού γεμίζουμε τα έντερα ένα-ένα δένοντας τις άκρες με κλωστή.
- 3 Βάζουμε τα γεμάτα έντερα κυκλικά σε μεγάλη κατσαρόλα και τα βράζουμε σε ελαφρά αλατισμένο νερό που τα σκεπάζει καλά.
- 4 Σιγοψήνουμε 5-6 ώρες σε χαμηλή φωτιά, κάνοντας με μια οδοντογλυφίδα τρύπες στα έντερα (μόλις πάρουν βράση), για να μην σπάσουν και διαλυθεί η γέμιση στην κατσαρόλα.

**Λίγα μυστικά ακόμα:** Δεν γεμίζουμε τα έντερα, τα αφήνουμε μισοάδεια, ώστε να έχουν περιθώριο να φουσκώσουν μέσα το ρύζι και τα άλλα υλικά χωρίς να σκάσουν. Τα έντερα που γεμίζουμε τα έχουμε ήδη κομμένα σε μήκος περίπου 50 εκατοστών.



Μέσα από το Μέτρο 6 παρέχεται ενίσχυση για την εγκατάσταση νέων γεωργών στο γεωργικό επάγγελμα. Μέχρι το τέλος του 2019 είχαν ξεκινήσει την εγκατάστασή τους 165 νέοι γεωργοί.



## ΜΗΛΟΚΡΕΜΑ «ΚΥΠΕΡΟΥΝΤΑ» ΜΕ ΜΑΡΕΓΚΑ

*Τεχνική Σχολή Λεμεσού Γ΄*



**Συνδυάζεται με ΜΟΣΧΑΤΟ**

(Μοσκάτο ελαφρώς γλυκό με καλή οξύτητα)

### ΥΛΙΚΑ

15-20 μπισκότα σαβουαγιάρ  
1 κιλό μήλα καθιστά  
Λίγη κανέλα σε σκόνη  
Λίγα αμύγδαλα ασπρισμένα,  
χοντροκομμένα  
Λίγο βούτυρο ανάλατο  
1/2 λίτρο κρέμα πατισερί  
με corn flour  
1 κ.σ. ροδόσταγμα  
Λίγο γάλα με κονιάκ για να  
βρέξουμε τα μπισκότα  
4 ασπράδια χτυπημένα  
σε μαρέγκα  
2 κουταλιές ζάχαρη για  
καραμέλωμα της μαρέγκας

### ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

- 1 Βρέχουμε στο γάλα με το κονιάκ τα μπισκότα και τα τοποθετούμε σε πιρέξ.
- 2 Καθαρίζουμε και κόβουμε τα μήλα σε μικρές φέτες ή κύβους.
- 3 Μαραίνουμε τα μήλα ελαφρώς σε ένα τηγάνι με τη βοήθεια βουτύρου και ζάχαρης και τα αρωματίζουμε με κανέλα σε σκόνη.
- 4 Τα στραγγίζουμε και τα τοποθετούμε πάνω από τα μπισκότα.
- 5 Ετοιμάζουμε την κρέμα πατισερί και τη βάζουμε πάνω από τα μήλα.
- 6 Χτυπούμε τη μαρέγκα και τη βγάζουμε με κορνέ πάνω από την πατισερί.
- 7 Πασπαλίζουμε με ζάχαρη και ροδοκοκκινίζουμε με φλόγιστρο.



Από το Μέτρο 11 λαμβάνουν χρηματοδότηση 765 βιοκαλλιεργητές, στους οποίους παραχωρήθηκαν ενισχύσεις που ξεπερνούν τα €9 εκατ.



## ΖΑΛΑΤΙΝΑ

*Τεχνική Σχολή Λεμεσού Γ΄*



**Συνδυάζεται με** ΞΥΝΙΣΤΕΡΙ

(Γενικά Ξηρό Λευκό Ξυνιστέρι με ελαφρύ βαρέλι ή ελαφρύ κόκκινο Μαύρο Αμπελισίμο, φρέσκο, δροσερό, σε χαμηλή θερμοκρασία)

### ΥΛΙΚΑ

1 κεφάλι χοιρινό  
3-4 αφτιά χοιρινά καθαρισμένα  
3-4 πόδια χοιρινά καθαρισμένα  
2 κιλά χοιρινό κρέας  
Χυμό λεμονιού  
Χυμό κιτρόμπλου (νεραντζιού)  
Κόκκους πιπεριού  
1-2 καυτερές πιπεριές  
Κανέλα ξύλο  
Φρέσκο λασμαρί (δενδρολίβανο)  
Φύλλο δάφνης  
Αλάτι  
Πιπέρι  
Ξίδι

### ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

- 1 Καθαρίζουμε και πλένουμε τα κρέατα. Τα βάζουμε σε κατσαρόλα με κοχλαστό νερό και τα αφήνουμε να πάρουν μια βράση.
- 2 Τα ξεπλένουμε και τα βάζουμε σε κατσαρόλα με νερό που να τα καλύπτει. Τα βάζουμε να βράσουν ξαφρίζοντας τα καλά, χωρίς να προσθέσουμε άλλο νερό.
- 3 Όταν ψηθούν, αφαιρούμε τα κρέατα και σουρώνουμε τον ζωμό. Για κάθε 3 ποτήρια ζωμό προσθέτουμε 2/3 του ποτηριού χυμό λεμονιού, 1/3 του ποτηριού ξίδι και 1/3 του ποτηριού χυμό κιτρόμπλου.
- 4 Ξεψαχνίζουμε τα κρέατα και τα προσθέτουμε στον ζωμό με το ξίδι, το λεμόνι και το κιτρόμπλο. Προσθέτουμε τους κόκκους πιπεριού, την κανέλα, τη δάφνη, τις καυτερές πιπεριές, το λασμαρί, το αλάτι και το πιπέρι.
- 5 Βάζουμε την κατσαρόλα στη φωτιά για να πάρουν τα υλικά μια βράση.
- 6 Την κατεβάζουμε από τη φωτιά και βάζουμε τη ζαλατίνα σε δοχεία.
- 7 Αφού κρυώσει, τη βάζουμε στο ψυγείο.



Μέχρι το τέλος του 2019 είχαν πραγματοποιηθεί πληρωμές που ξεπερνούν τα €110 εκατ. Εντός του 2020 αναμένεται να πραγματοποιηθούν πληρωμές σε δικαιούχους που ξεπερνούν τα €30 εκατ.





## ΦΛΑΟΥΝΕΣ



*Συνδυάζεται με* ΜΑΡΑΘΕΥΤΙΚΟ / ΜΑΥΡΟ ΑΜΠΕΛΙΣΙΜΟ

### ΥΛΙΚΑ

#### **Για τη ζύμη**

500 γρ. αλεύρι '00'  
500 γρ. φαρίνα ντόπια  
295 γρ. βούτυρο  
60 γρ. φυτικό λίπος (SPRY)  
2 αβγά  
300 ml γάλα

#### **Για τη γέμιση**

1 κιλό τυρί φλασίνας  
250 γρ. καλλούμι φρέσκο  
150 γρ. κεφαλοτύρι  
150 γρ. αναρή φρέσκα  
150 γρ. τυρί Ρεγκάτο  
170 γρ. ζάχαρη  
170 γρ. σιμιγδάλι  
150 γρ. σταφίδες  
15 γρ. baking powder  
Αβγά όσα τραβήξει (8-9)  
1/2 δέσμη δυόσμο φρέσκο  
1/3 κ.γ. μέχλεπι  
1/3 κ.γ. μαστίχα αλεσμένη

### ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

#### **Για τη ζύμη**

- 1 Ριζιάζουμε το αλεύρι μαζί με τον βούτυρο, το μέχλεπι, τη μαστίχα και το SPRY.
- 2 Προσθέτουμε τα αβγά και μετά το γάλα.

#### **Για τη γέμιση**

- 1 Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί μέχρι που να έχουμε ένα μαλακό μείγμα



*Μέσα από το Μέτρο 8 έχουν εγκριθεί 106 δασικά έργα, όπως δασώσεις, έργα πρόληψης πυρκαγιών, κατασκηνωτικοί και εκδρομικοί χώροι, σημεία θέας και μονοπάτια της φύσης.*



## ΚΑΠΑΜΑΣ ΒΑΡΩΣΙΩΤΙΚΟΣ

*Τεχνική Σχολή Λεμεσού Γ΄*



**Συνδυάζεται με** ΓΙΑΝΝΟΥΔΙ / ΜΑΡΑΘΕΥΤΙΚΟ

(Ερυθρό ξηρό Μαραθεύτικο ή Γιαννούδι με ελαφρά παλαίωση σε βαρέλι)

### ΥΛΙΚΑ

3 κιλά κολοκάσι  
3 κιλά πατάτες  
1 λίτρο σπορέλαιο / ελαιόλαδο  
5 λίτρα κόκκινο κρασί ξηρό  
1 κιλό κιτρόμηλα  
Αλάτι, πιπέρι  
Κανέλα ξύλο

### ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

- 1 Κόβουμε το κολοκάσι και τις πατάτες σε φέτες και τις μαρινάρουμε στο κρασί.
- 2 Τηγανίζουμε τις πατάτες και το κολοκάσι και αφού προσθέσουμε τα υπόλοιπα υλικά, τα αφήνουμε να δέσουν.

*Η ονομασία «Κολοκάσι Σωτήρας / Κολοκάσι – Πούλλες Σωτήρας» έχει καταχωριστεί στο ευρωπαϊκό μητρώο ως Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης (ΠΟΠ) από τις 3/8/2016.*





## ΤΤΑΒΑΣ ΛΕΥΚΑΡΙΤΙΚΟΣ

*Τεχνική Σχολή Λεμεσού Γ΄*



**Συνδυάζεται με** ΓΙΑΝΝΟΥΔΙ / ΜΑΡΑΘΕΥΤΙΚΟ

(Γιαννούδι ή Μαραθεύτικο με παλαιώση σε βαρέλι ή χαρμάνι με Syrah)

### ΥΛΙΚΑ

4 κιλά αρνί ή ρίφι (κατσικάκι γάλακτος)  
2 κιλά κρεμμύδια χοντροκομμένα  
2 κιλά ντομάτες τριμμένες  
1 1/2 κιλό ρύζι στρογγυλό (γλασέ)  
3 πακέτα αρτυσιά κοπανισμένη Κανέλα  
1 1/2 κιλό κολοκυθάκια κομμένα σε κύβους  
Αλάτι  
Πιπέρι  
150 γρ. λάδι / ελαιόλαδο

### ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

- 1 Ξεκοκκαλίζουμε και κόβουμε το κρέας σε κύβους.
- 2 Καθαρίζουμε και πλένουμε το ρύζι.
- 3 Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί και τα βάζουμε σε πλήνιο δοχείο.
- 4 Προσθέτουμε λάδι και το ανάλογο νερό.
- 5 Τα σκεπάζουμε και τα ψήνουμε στον φούρνο.

**Σημείωση:** Μπορούμε να προσθέσουμε και καθαρισμένες αγκινάρες κομμένες σε κύβους.



Το Υπουργείο Γεωργίας, Αγροτικής Ανάπτυξης και Περιβάλλοντος ενεργεί ως Διαχειριστική Αρχή του Προγράμματος Αγροτικής Ανάπτυξης 2014-2020, ενώ ο Κυπριακός Οργανισμός Αγροτικών Πληρωμών έχει οριστεί ως Οργανισμός Πληρωμών.



## ΒΑΖΑΝΙΑ ΜΕ ΤΟ ΚΡΕΜΜΥΔΙ ΚΑΙ ΤΗΝ ΝΤΟΜΑΤΑ

*Τεχνική Σχολή Λεμεσού Γ΄*



**Συνδυάζεται με** ΜΑΥΡΟ ΑΜΠΕΛΙΣΙΜΟ / ΜΑΡΑΘΕΥΤΙΚΟ  
(Φρέσκο ερυθρό Μαύρο Αμπελίσιμο ή χαρμάνι με Μαραθεύτικο)

### ΥΛΙΚΑ

3 κιλά μελιτζάνες  
1 κιλό κρεμμύδια κομμένα  
σε φέτες  
3-4 σκελίδες σκόρδο  
ψιλοκομμένο  
2 κιλά ντομάτες τριμμένες  
1 λίτρο ντοματοχυμό  
1 δέσμη μαϊντανό ψιλοκομμένο  
Αρτουσιά  
Αλάτι  
Πιπέρι  
1/3 ποτ. ελαιόλαδο  
Λάδι για τηγάνισμα

### ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

- 1 Καθαρίζουμε και κόβουμε τις μελιτζάνες κατά μήκος.
- 2 Βάζουμε λάδι στη φωτιά να κάψει και τηγανίζουμε τις μελιτζάνες. Τις βγάζουμε από το λάδι και τις βάζουμε να στραγγίσουν καλά.
- 3 Τσιγαρίζουμε σε κατσαρόλα, στο ελαιόλαδο, το σκόρδο και τα κρεμμύδια. Προσθέτουμε τις ντομάτες, τον ντοματοχυμό, το αλάτι και το πιπέρι. Αφήνουμε τα υλικά να δέσουν.
- 4 Βάζουμε τις μελιτζάνες σε ταψί ή πυρίμαχο σκεύος. Τις πασπαλίζουμε με αρτουσιά και μαϊντανό και τις περιχύνουμε με τη σάλτσα. Τις σκεπάζουμε και τις ψήνουμε στον φούρνο.



Μέσω του Μέτρου 13 παρέχεται αυξημένη στήριξη στις ορεινές μας κοινότητες για αντιστάθμιση μέρους των οικονομικών απωλειών που προκύπτουν κατά την άσκηση της γεωργικής δραστηριότητας.



## ΑΠΟΧΤΙΝ ΜΕ ΦΑΣΟΛΑΚΙ

*Τεχνική Σχολή Λεμεσού Γ'*



**Συνδυάζεται με** ΜΑΡΑΘΕΥΤΙΚΟ / ΜΑΥΡΟ ΑΜΠΕΛΙΣΙΜΟ

(Μαύρο Αμπελισίμο με Μαραθεύτικο αλλά και Γρωμάρα – θέλουμε οξύτητα και τανίνη)

### ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό φασολάκι
- 3-4 πατάτες
- Απόχτιν (πρόκειται για αλλαντικό από κατσικίσιο κρέας)
- Σάλτσα ντομάτας

### ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

- 1 Βράζουμε το αποξηραμένο απόχτιν 2-3 φορές σε μπόλικο νερό, για να φύγει η αλμύρα του.
- 2 Το κόβουμε σε κομματάκια και το τηγανίζουμε. Στη συνέχεια ψήνουμε το απόχτιν, το φασολάκι και τις πατάτες σε σάλτσα ντομάτας με μπόλικά μικρά κρεμμύδια (κοννάρι). Αφού ψηθεί, τοποθετούμε το φαγητό σε κούζα (πλήλιο δοχείο), για να μείνει μαλακό.
- 3 Έπειτα, σερβίρουμε.



Στο πλαίσιο του LEADER έχουν εγκριθεί και δραστηριοποιούνται 4 Ομάδες Τοπικής Δράσης. Μέχρι το τέλος του 2019 είχαν πραγματοποιηθεί πληρωμές που ξεπερνούν τα €2.2 εκατ.





## ΠΟΜΠΕΣ

*Τεχνική Σχολή Λεμεσού Γ΄*



**Συνδυάζεται με** ΜΑΛΑΓΑ  
(Μαλαγα φυσική λιαστή)

### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό σιμιγδάλι  
1/2 ποτήρι φυσικέλαιο  
2 1/2 ποτήρια νερό  
2 ποτήρια αλεύρι φαρίνα «00»  
650 γραμμάρια πατάτες  
βρασμένες  
20 γραμμάρια μαγιά αυτόματη  
Μαστίχα

### **Για το σιρόπι**

1 λίτρο νερό  
1 κιλό ζάχαρη  
500 γραμμάρια μέλι  
Λάδι για τηγάνισμα

### ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

- 1 Καθαρίζουμε τις πατάτες, τις βράζουμε και τις λιώνουμε ζεστές.
- 2 Χτυπάμε στο μίξερ με καρδιά το σιμιγδάλι με το λάδι.
- 3 Προσθέτουμε τη μαστίχα και το νερό.
- 4 Όταν τα υλικά μας ομογενοποιηθούν, προσθέτουμε το αλεύρι και τη μαγιά και ανακατεύουμε μέχρι να ενσωματωθούν τα υλικά μας.
- 5 Προσθέτουμε τη ζεστή πατάτα και ανακατεύουμε καλά.
- 6 Αφήνουμε σε χλιαρό μέρος για 45-60 λεπτά (για να μπει η μαγιά).
- 7 Με ένα μεγάλο κατσαρό κορνέ Νο.13 και τη βοήθεια του ψαλιδιού, κόβουμε τις πόμπες σε ζεστό λάδι.
- 8 Όταν ψηθούν τις σιροπιάζουμε.



Στην ιστοσελίδα του Προγράμματος Αγροτικής Ανάπτυξης 2014-2020 [www.paa.gov.cy](http://www.paa.gov.cy) υπάρχει όλη η πληροφόρηση που σχετίζεται με το ΠΑΑ 2014-2020 και κυρίως οι ανακοινώσεις των προκηρύξεων των επιμέρους μέτρων.







## ΟΡΝΙΘΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΗ

*Τεχνική Σχολή Λεμεσού Γ'*



**Συνδυάζεται με** ΓΙΑΝΝΟΥΔΙ / ΜΑΡΑΘΕΥΤΙΚΟ  
(Γιανούδι / Μαραθεύτικο παλαιωμένο)

### ΥΛΙΚΑ

4,5 κιλά όρνιθα (κοτόπουλο)  
1 λίτρο λάδι  
1 κιλό κρεμμύδια φιλοκομμένα  
2 κιλά ντομάτες τριμμένες  
3 πακέτα μακαρόνια χωριάτικα  
1-2 κουταλιές ντοματόπαστα ή  
ντοματοχυμό  
Αλάτι  
Πιπέρι  
Φύλλα δάφνης  
2 λίτρα κρασί (προαιρετικά)

### ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

- 1 Καθαρίζουμε και πλένουμε την όρνιθα. Την κόβουμε σε κομμάτια. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι.
- 2 Βάζουμε το λάδι σε μια κατσαρόλα και τοιγαρίζουμε την όρνιθα μέχρι να ροδίσει από όλες τις πλευρές.
- 3 Τη βγάζουμε από την κατσαρόλα και αφαιρούμε το περιττό λάδι. Προσθέτουμε το κρεμμύδι και το τοιγαρίζουμε ελαφρά. Προσθέτουμε την όρνιθα, τη σβήνουμε με κρασί και βάζουμε τις ντομάτες, την ντοματόπαστα ή τον ντοματοχυμό, τη δάφνη, το αλάτι, το πιπέρι και λίγο νερό.
- 4 Την αφήνουμε να σιγοψηθεί και να δέσουν τα υλικά.
- 5 Αφαιρούμε την όρνιθα και στο ζουμί βράζουμε τα μακαρόνια.



*Μέσω του επενδυτικού Καθεστώτος 4.1 ενισχύονται, μεταξύ άλλων, και επενδύσεις στην πτηνοτροφία. Η ενίσχυση κυμαίνεται μεταξύ 40% και 70% της συνολικής επένδυσης που πραγματοποιείται.*



## ΓΡΟΥΤΑ

Τεχνική Σχολή Πάφου



**Συνδυάζεται με ΜΟΣΧΑΤΟ**  
(Ελαφρύ μοςκάτο γλυκό)

### ΥΛΙΚΑ

2 φλιτζάνια έψημα ή  
τερατσόμελο  
4 φλιτζάνια νερό  
1/2 φλιτζάνι αλεύρι χωριάτικο  
Ροδόσταγμα ή ανθόνερο  
Κανέλα σε σκόνη

### ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

- 1 Βάζουμε σε ένα κατσαρολάκι το έψημα ή το τερατσόμελο να πάρει μια βράση.
- 2 Προσθέτουμε τα 4 φλιτζάνια νερό και ανακατεύουμε.
- 3 Στη συνέχεια προσθέτουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε πολύ.
- 4 Προσέχουμε να μην να κάνει σβόλους.
- 5 Ανακατεύουμε συνέχεια.
- 6 Κατεβάζουμε το κατσαρολάκι από τη φωτιά, όταν δούμε ότι το μείγμα μας έχει δέσει και έχει γυαλίσει.
- 7 Βάζουμε μέσα σε ατομικά μπουλ ροδόσταγμα και στη συνέχεια τη γρούτα.
- 8 Σερβίρουμε όταν είναι κρύα, αφού πρώτα πασπαλίσουμε με κανέλα.



Ως Μονάδες Εφαρμογής για συγκεκριμένα μέτρα έχουν οριστεί το Υπουργείο Εσωτερικών, το Υπουργείο Ενέργειας, Εμπορίου και Βιομηχανίας, το Τμήμα Γεωργίας και το Τμήμα Δασών.



## ΜΥΛΛΟΠΙΤΤΕΣ

Τεχνική Σχολή Πάφου



**Συνδυάζεται με** ΚΟΥΜΑΝΔΑΡΙΑ  
(Μη ενδυναμωμένη Κουμανδαρία)

### ΥΛΙΚΑ

1/2 κιλό αλεύρι χωριάτικο  
Μύλλα (λίπος) του χοίρου  
1 φλιτζάνι βούτυρο φυτικό  
Νερό όσο τραβήξει  
Λάδι για τηγάνισμα  
Αλεσμένη κανέλα  
Λίγη ζάχαρη

### ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

- 1 Ριζιάζουμε το αλεύρι με το λάδι.
- 2 Προσθέτουμε νερό όσο τραβήξει για να γίνει μια μαλακή ζύμη.
- 3 Ανοίγουμε ένα μεγάλο φύλλο.
- 4 Αλείφουμε με το λιωμένο βούτυρο ή τη μύλλα του χοίρου και πασπαλίζουμε με κανέλα και ζάχαρη ώστε να καλυφτεί όλη η επιφάνεια της πίτας.
- 5 Το τυλίγουμε προσεκτικά σε ένα μεγάλο ρολό.
- 6 Το κόβουμε σε μικρά κομμάτια και τα πιέζουμε με το χέρι για να κάνουμε τις πίτες.
- 7 Τις τρυπάμε με το πιρούνι.
- 8 Τις τηγανίζουμε σε λίγο λάδι ώστε να ψηθούν και από τις δύο πλευρές. Τις βγάζουμε και τις πασπαλίζουμε με λίγη ζάχαρη.
- 9 Τις σερβίρουμε ζεστές.



Πέραν των 11.340 εκμεταλλεύσεων έλαβαν ενίσχυση για την υλοποίηση αγροπεριβαλλοντικών δράσεων στο πλαίσιο του Μέτρου 10 «Γεωοπεριβαλλοντικά και κλιματικά μέτρα».



## ΣΟΥΠΙΕΣ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ

*Τεχνική Σχολή Πάφου*



**Συνδυάζεται με** ΜΩΡΟΚΑΝΕΛΑ / ΞΥΝΙΣΤΕΡΙ

(Μωροκανέλα ή Ξυνιστέρι χαρμάνι με Chardonnay / Sauvignon Blanc)

### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό σουπιές  
500 γραμμάρια κρεμμύδια  
κομμένα σε φέτες  
1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο  
500 γρ. καρότα κομμένα σε φέτες  
(προαιρετικά)  
150 ml ελαιόλαδο  
1 ποτήρι κρασί κόκκινο  
1/2 ποτήρι ξίδι  
2-3 κουταλιές ντοματόπαστα  
Φύλλο δάφνης  
Κανέλα  
Κόκκους πιπεριού  
Γαρούφαλλα  
Αλάτι  
Πιπέρι  
4 δέσμες σπανάκι

### ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

- 1 Καθαρίζουμε, πλένουμε και κόβουμε τις σουπιές. Τις βάζουμε σε κατσαρόλα με το ελαιόλαδο, το κρεμμύδι, τα καρότα, το σκόρδο, το κρασί, την ντοματόπαστα, τη δάφνη, την κανέλα, τους κόκκους πιπεριού, τα γαρούφαλλα, το αλάτι και το πιπέρι.
- 2 Τα σκεπάζουμε, τα βάζουμε στη φωτιά και τα αφήνουμε να ψηθούν και να δέσουν μεταξύ τους. Αν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο νερό.
- 3 Καθαρίζουμε, πλένουμε και μισοβράζουμε το σπανάκι σε λίγο κοχλαστό νερό. Το στραγγίζουμε και το αναμειγνύουμε με τις σουπιές.
- 4 Το αφήνουμε να δέσει με τα υπόλοιπα υλικά.
- 5 Σερβίρουμε με ρύζι.



*Μέσω του Μέτρου 16 προάγεται η συνεργασία μεταξύ γεωργών, ερευνητικών φορέων και άλλων παραγόντων της αγοράς.*



## ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΕΛΙΕΣ

*Τεχνική Σχολή Πάφου*



**Συνδυάζεται με** ΠΡΩΜΑΡΑ  
(Γρωμάρα ή Sauvignon Blanc)

### ΥΛΙΚΑ

3 ποτήρια μαύρες ελιές  
1 κοτόπουλο  
2 φύλλα δάφνης  
10 κόκκους μαύρο πιπέρι  
2 κρεμμύδια  
2 καρότα  
1 κλωνάρι σέλινό  
Αλάτι

### ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

- 1 Κόβουμε τις ελιές και γεμίζουμε το κοτόπουλο με αυτές.
- 2 Χρησιμοποιώντας μια μεγάλη βελόνα, ράβουμε την κοιλιά με βαμβακερή κλωστή.
- 3 Βάζουμε το κοτόπουλο σε μια κατσαρόλα και το καλύπτουμε με νερό. Προσθέτουμε τα φύλλα δάφνης, το αλάτι, το πιπέρι και τα λαχανικά.
- 4 Τα βάζουμε να πάρουν βράση και τα αφήνουμε να σιγοβράζουν για 1 η ώρα μέχρι να μαλακώσει το κοτόπουλο.
- 5 Βγάζουμε το κοτόπουλο από το νερό και το αφήνουμε λίγο να κρυώσει πριν το κόψουμε.



Μέσω του ΠΑΑ 204-2020 ενισχύεται η δημιουργία υποδομής για ένταξη στο υδατικό ισοζύγιο ανακυκλωμένου νερού τριτοβάθμιας επεξεργασίας.



# ΜΑΓΕΙΡΕΥΤΗ ΦΑΣΟΛΑΔΑ ΜΕ ΜΟΛΟΣΙΕΣ, ΑΛΑΤΟΥΝΕΣ ΚΑΙ ΤΕΡΑΤΣΙ ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ

*Τεχνική Σχολή Πάφου*



**Συνδυάζεται με ΜΑΡΑΘΕΥΤΙΚΟ**

(Χαρμάνι Μαραθεύτικο, Μαύρο Αμπελίσιο και Syrah)

## ΥΛΙΚΑ

- 1/2 κιλό φασόλια
- 1 κρεμμυδάκι ξηρό
- 1 καρδιά σέλινου κομμένη
- 4 ντομάτες ώριμες τριμμένες ή ντοματοχυμό
- 1 δέσμη μολόσιες, 1 δέσμη αλατούνες κομμένες
- 2 λουκάνικα χωριάτικα
- Αλάτι, πιπέρι, φύλλο δάφνης

## ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

- 1 Βάζουμε τα φασόλια από το προηγούμενο βράδυ να φουσκώσουν.
- 2 Τα πλένουμε την επομένη και τα βάζουμε πάνω στη φωτιά να πάρουν μια βράση.
- 3 Τα ξεπλένουμε σε κρύο τρεχούμενο νερό. Το ξέπλυμα αν θέλουμε μπορεί να το κάνουμε και δύο φορές. Αφήνουμε τα φασόλια να μισοψηθούν.
- 4 Σοτάρουμε σε λίγο ελαιόλαδο το ψιλοκομμένο κρεμμυδάκι.
- 5 Το προσθέτουμε στα φασόλια και έπειτα βάζουμε αλάτι και πιπέρι μαύρο.
- 6 Προσθέτουμε τον ντοματοχυμό ή τις φρέσκες τριμμένες ντομάτες.
- 7 Συνεχίζουμε το ψήσιμο των φασολιών.
- 8 Προσθέτουμε το σέλινο, τις μολόσιες και τις αλατούνες. Τα αφήνουμε να ψηθούν.
- 9 Αν θέλουμε, στο τέλος, μπορούμε να σοτάρουμε το κομμένο λουκάνικο και να το βάλουμε στα φασόλια.



*Το Εθνικό Αγροτικό Δίκτυο διοργανώνει κάθε χρόνο συναντήσεις και σεμινάρια για ενημέρωση και δικτύωση όλων των εμπλεκομένων.*



## ΠΕΤΕΙΝΟΣ Ή ΟΡΝΙΘΑ ΜΕ ΡΥΖΙ Ή ΦΑΤΖΙΕΣ

*Τεχνική Σχολή Πάφου*



**Συνδυάζεται με** ΜΑΡΑΘΕΥΤΙΚΟ  
(Μαραθεύτικο χωρίς βαρέλι)

### ΥΛΙΚΑ

1 κοτόπουλο ολόκληρο κομμένο  
σε μικρά κομμάτια  
Λίγο λάδι για το σοτάρισμα  
1 κρεμμύδι κομμένο  
1 ποτήρι ρύζι ή  
1 ποτήρι φακές  
Αλάτι, κανέλα, αρτυσιά (κύμινο)  
1/2 κιλό φρέσκες ώριμες  
ντομάτες τριμμένες ή σάλτσα  
ντομάτας

### ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

- 1 Κόβουμε το κοτόπουλο σε μικρά κομμάτια, τα οποία σοτάρουμε σε λίγο λάδι.
- 2 Προσθέτουμε αλάτι, κανέλα, το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και την αρτυσιά.
- 3 Προσθέτουμε, επίσης, τη σάλτσα ντομάτας ή τις φρέσκες τριμμένες ντομάτες.
- 4 Τα ανακατεύουμε όλα μαζί. Στη συνέχεια προσθέτουμε ζωμό κοτόπουλου να καλύπτει το φαγητό.
- 5 Το αφήνουμε να κοκλάσει και μετά προσθέτουμε το ρύζι ή τις φακές. Αφήνουμε το φαγητό να ψηθεί μέχρι να τραβήξει όλα τα υγρά του.



Μέσω του Προγράμματος Αγροτικής Ανάπτυξης πραγματοποιούνται εκπαιδευτικά ταξίδια γεωργών στο εξωτερικό με στόχο τον εμπλουτισμό των γνώσεων των συμμετεχόντων.





## ΤΡΥΠΗΤΕΣ

Τεχνική Σχολή Πάφου



**Συνδυάζεται με ΚΟΥΜΑΝΔΑΡΙΑ**  
(Κουμανδάρια ή Μοσχάτο φυσικό λιαστό)

### ΥΛΙΚΑ

#### **Για το προζύμι**

Λίγο αλεύρι  
Νερό  
Μια πρέζα αλάτι

#### **Για τη ζύμη**

2 κιλά αλεύρι χωριάτικο  
Νερό όσο πάρει  
Μέλι, τερατσόμελο  
Λίγο λάδι για το τηγάνισμα

### ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

#### **Για το προζύμι**

- 1 Σε μια μπασίνα βάζουμε το αλεύρι, το αλάτι και λίγο νερό.
- 2 Τα πλάθουμε ώστε να ενωθούν πολύ καλά και σταδιακά για 2 ημέρες βάζουμε λίγο αλεύρι και ζυμώνουμε συνέχεια. Έπειτα, αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί.

#### **Για τη ζύμη**

- 1 Ξεχωριστά σε μια λεκάνη βάζουμε τα 2 κιλά αλεύρι, νερό όσο πάρει και το προζύμι.
- 2 Τα ανακατεύουμε προσεκτικά μέχρι να ενωθούν όλα μαζί.
- 3 Όταν ο κυλός μας είναι έτοιμος, τον αφήνουμε να ξεκουραστεί.
- 4 Παιρνουμε ένα τηγάνι, βάζουμε πολύ λίγο λάδι να ζεσταθεί και μετά, με τη βοήθεια μιας κουτάλας, παίρνουμε λίγο κυλό και κάνουμε τις πίτες.
- 5 Σερβίρουμε με μέλι ή τερατσόμελο ή ζάχαρη.



Το Μέτρο 14 παρέχει ενισχύσεις στους κτηνοτρόφους για την εφαρμογή δράσεων ευημερίας στα αιγοπρόβατα.



## ΣΙΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΠΑΝΤΖΙΑΡΚΑ

*Τεχνική Σχολή Πάφου*



**Συνδυάζεται με** ΜΑΡΑΘΕΥΤΙΚΟ / ΜΑΥΡΟ ΑΜΠΕΛΙΣΜΟ

(Μαύρο και Μαραθευτικό χαρμάνι – Ξηρό ροζέ Cabernet Sauvignon με Sauvignon Blanc)

### ΥΛΙΚΑ

1 κιλό χοιρινό  
5 τεμάχια κοκκινογούλια  
κομμένα σε φέτες  
1 κρεμμύδι ξηρό  
5 πατάτες κομμένες σε φέτες  
1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο  
Αλάτι, πιπέρι μαύρο, αρτυσιά,  
κόλιανδρο  
Ζωμό λαχανικών

### ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

- 1 Κόβουμε το χοιρινό σε μικρά κομμάτια και το σοτάρουμε σε λίγο ελαιόλαδο.
- 2 Το αφήνουμε να ροδοκοκκινίσει πολύ καλά. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι ανακατεύοντας συνεχώς.
- 3 Προσθέτουμε τα κοκκινογούλια πολύ προσεκτικά.
- 4 Στη συνέχεια βάζουμε τον ζωμό λαχανικών, την αλεσμένη αρτυσιά, τον κόλιανδρο και αφήνουμε το φαγητό να ψηθεί σιγά-σιγά πάνω στη φωτιά.
- 5 Έπειτα, προσθέτουμε τις πατάτες και συνεχίζουμε το ψήσιμο σε σιγανή φωτιά, χωρίς να ανακατέψουμε καθόλου.
- 6 Σερβίρουμε αφού διορθώσουμε τη γεύση.



*Ως Μονάδες Εφαρμογής για συγκεκριμένα μέτρα έχουν οριστεί το Υπουργείο Εσωτερικών, το Υπουργείο Ενέργειας, Εμπορίου και Βιομηχανίας, το Τμήμα Γεωργίας και το Τμήμα Δασών.*



## ΚΑΤΤΙΜΕΡΙΝ ΠΑΦΙΤΙΚΟ

*Τεχνική Σχολή Πόλης Χρυσοκούς*



**Συνδυάζεται με ΚΟΥΜΑΝΔΑΡΙΑ**  
(Κουμανδάρια ή και ελαφρύ Μοσχάτο γλυκό)

### ΥΛΙΚΑ

8 φλιτζάνια αλεύρι χωριάτικο  
1 κ.γ. σόδα  
Λίγο αλάτι  
Νερό για τη ζύμη  
1/2 φλιτζάνι λάδι  
Ελαιόλαδο για το άλειμμα

### **Για το σερβίρισμα**

Μέλι

### ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

- 1 Ετοιμάζουμε τη ζύμη και την αφήνουμε να ξεκουραστεί για 30 λεπτά.
- 2 Ανοίγουμε πίτες, σαν ένα μεγάλο στρογγυλό πιάτο.
- 3 Αλείφουμε με λάδι, διπλώνουμε τις τέσσερις άκρες τη μια πάνω στην άλλη και ψήνουμε σε τηγάνι ή πλάκα χωρίς λάδι.
- 4 Σερβίρουμε με μέλι.



Το γλυκό τριαντάφυλλο Αγρού καταχωρίστηκε ως Προστατευόμενη Γεωγραφική Ένδειξη στο Μητρώο Προστατευόμενων Ονομασιών Προέλευσης και Προστατευόμενων Γεωγραφικών Ενδείξεων της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στις 21/6/2016.

