# Παράρτημα γ

**Ενδεικτικές πληροφορίες μέσα από τη βάση δεδομένων**

**του Μουσείου Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής**

## Ορολογία:

### Πρωινό/Μπούκκωμαν

<http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/allcivitems/civitem/1590>

<http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/allcivitems/civitem/1180>

<http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/36/civitem/2467>

<http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/36/civitem/2417>

Μπούκκωμαν του χωρκάτη  
ένα ψουμίν τζι' ένα κομμάτιν

<http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/36/civitem/2467>

### Καττίκιν

<http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/allcivitems/civitem/2190>

<http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/allcivitems/civitem/721>

### Καφαρτίν

<http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/allcivitems/civitem/1158>

### Θερισμός

<http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/allcivitems/civitem/2611>

<http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/allcivitems/civitem/1283>

## Τρόφιμα/ Σκευάσματα:

### Σούπες:

Τζιορβάς ή πουργουρόσουπα

<http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/allcivitems/civitem/2437>

<http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/allcivitems/civitem/1703>

Γρούτα

<http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/allcivitems/civitem/1689>

### Πίτες:

Κολοκόπιττες

<http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/allcivitems/civitem/1363>

Χαννουμωτή

<http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/allcivitems/civitem/2158>

### Γαλακτοκομικά:

Περιείχε ψωμί, ελιές, χαλούμι και κάποιες φορές και βραστό αυγό.

<http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/allcivitems/civitem/1590>

Στα μικρά παιδιά ζέσταιναν γάλα της κουέλλας (προβάτου) ή της αίγιας (αίγας). Το αραίωναν με νερό, το έβαζαν σε μιαν κούππαν, έκοβαν ψωμί μέσα και το έτρωγαν με το κουτάλι. Βασικά το μπούκκωμαν ήταν μπόλικο ψωμί.

<http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/36/civitem/2467>

### Ψωμί:

Κάποια παιδιά έτρωγαν ψωμί αλειμμένο με λίπος και ζάχαρη <http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/36/civitem/1590>

Στα μικρά παιδιά ζέσταιναν γάλα της κουέλλας (προβάτου) ή της αίγιας (αίγας). Το αραίωναν με νερό, το έβαζαν σε μιαν κούππαν, έκοβαν ψωμί μέσα και το έτρωγαν με το κουτάλι. Βασικά το μπούκκωμαν ήταν μπόλικο ψωμί.

<http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/36/civitem/2467>

Ήταν συνήθως ψουμίν (ψωμί) και χαλλούμιν ή ελιές με κρομμύδιν (κρεμμύδι).

<http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/36/civitem/2467>

### Ζυμαρικά:

Τουμάσια

<http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/allcivitems/civitem/1685>

Τριν ή φετίνες

<http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/allcivitems/civitem/1702>

### Φρούτα/Λαχανικά:

Κυπριακή επιτραπέζια ελιά

<http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/allcivitems/civitem/2083>

Το πρόγευμα μπορούσε να ήταν και τηγανιτές πατάτες που συνοδεύονταν με μαύρες ελιές και κρεμμύδι.

<http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/allcivitems/civitem/1590>

### Όσπρια:

Οι χωρικοί συνήθιζαν να προγευματίζουν με τα όσπρια που είχαν απομείνει από το προηγούμενο βράδυ, και που γι' αυτό το σκοπό γίνοταν τηγάνιση, τσιγαρίζονταν δηλαδή στο τηγάνι. Έτσι, κουκιά, φασόλια, λουβιά, φακές και λουβάνα ήταν συχνά η βάση του πρώτου γεύματος της ημέρας.

<http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/allcivitems/civitem/1590>

### Κρέας:

Σιεφταλιά

<http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/allcivitems/civitem/1369>

Αν ήταν ψύχρα (κρύο) τηγάνιζαν και μια τηανιάν παστά του χοίρου.

<http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/36/civitem/2467>

### Αλλαντικά:

<http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/allcivitems/civitem/2326>

Λούντζα

<http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/allcivitems/civitem/2113>

http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/parsintages/civitem/2281

Ποσυρτή

<http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/allcivitems/civitem/2116>

### Ροφήματα:

Έφτιαχναν σε μια μεγάλη κατσαρόλα ζεστό ρόφημα από άγρια βότανα ή από αραιό καφέ, προσέθεταν ζάχαρη και κομμάτια ψωμιού, και από εκεί προγευμάτιζε όλη η οικογένεια.

<http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/allcivitems/civitem/1590>

Το πρωινό ήταν γίδινο γάλα με μουσκεμένα κομμάτια ψωμιού.

<http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/allcivitems/civitem/1590>

Ζεστά ροφήματα από άγρια βότανα (όπως από ζαμπούκο ή χαμομήλι) συχνά συνόδευαν το πρωινό.

<http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/allcivitems/civitem/1590>

Πολλοί από τους ενήλικες άνδρες ωστόσο, με το πρωινό τους προτιμούσαν το τοπικό ρακί, τη ζιβανία, ή ακόμα και κρασί.

<http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/allcivitems/civitem/1590>

Μια καντήλα (ποτήρι) με κρασί που βουτούσαν μέσα κόρτες (φέττες) του ψωμιού.

<http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/36/civitem/2467>

Στα μικρά παιδιά ζέσταιναν γάλα της κουέλλας (προβάτου) ή της αίγιας (αίγας). Το αραίωναν με νερό, το έβαζαν σε μιαν κούππαν, έκοβαν ψωμί μέσα και το έτρωγαν με το κουτάλι. Βασικά το μπούκκωμαν ήταν μπόλικο ψωμί.

<http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/36/civitem/2467>