

# ΚΥΠΡΙΑΚΟ ΠΡΟΓΕΥΜΑ

ΚΑΛΗΜΕΡΑ

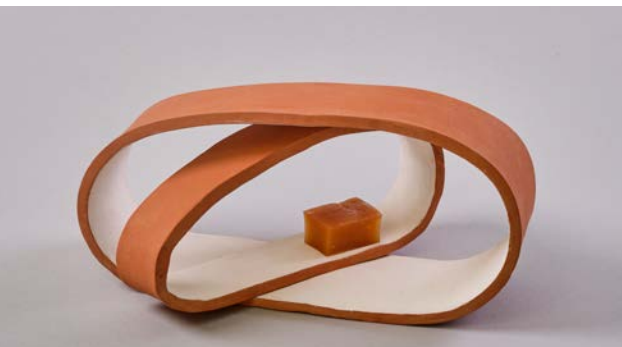


# ‘ΚΑΛΗΜΕΡΑ’

Πείτε «καλημέρα» και ξυπνήστε με τις αυθεντικές γεύσεις του κυπριακού προγεύματος.

Στο σταυροδρόμι Ευρώπης και Μέσης Ανατολής, η Κύπρος διαθέτει μια πλούσια και ποικιλόμορφη γαστρονομία.





## Περιεχόμενα

- 04 Η ΚΥΠΡΟΣ ΔΙΑΘΕΤΕΙ ΜΙΑ ΠΛΟΥΣΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΗ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ
- 06 ΤΟ ΠΙΑΤΟ ΚΥΠΡΙΑΚΟΥ ΠΡΟΓΕΥΜΑΤΟΣ ΕΙΝΑΙ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΘΡΕΠΤΙΚΟ
- 08 ΚΡΑΣΑΤΗ ΛΟΥΝΤΖΑ, ΜΙΑ ΑΠΟΛΥΤΑ ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΓΕΥΣΗ
- 10 ΚΟΥΛΟΥΡΙ, ΤΟ ΜΥΡΩΔΑΤΟ ΨΩΜΙ
- 10 ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ
- 11 ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ - DESTINATION LABELS



# Η Κύπρος διαθέτει μια πλούσια και ποικιλόμορφη γαστρονομία

Το ήπιο κλίμα, τα ποικιλόμορφα τοπία και οι στενοί δεσμοί των ανθρώπων της με τη φύση, προσφέρουν μια γαστρονομική εμπειρία που συνδέεται με την ξακουστή μεσογειακή διατροφή. Γνώσεις αιώνων που πέρασαν από γενιά σε γενιά σερβίρονται στο τραπέζι σας μέσα από παραδοσιακές συνταγές και πρωτότυπες δημιουργίες.

Τα πιο φρέσκα εποχιακά βότανα, φρούτα και λαχανικά, κρέατα και γαλακτοκομικά προϊόντα ετοιμάζονται και σερβίρονται με πολλή αγάπη και προσοχή στο Μπουφέ Κυπριακού Προγεύματος και στο Πιάτο Κυπριακού Προγεύματος στις τοπικές επιχειρήσεις που συμμετέχουν στο πρόγραμμα.





# Το Πιάτο Κυπριακού Προγεύματος είναι εξαιρετικά θρεπτικό

Τα μέλη του Κυπριακού Προγεύματος στηρίζουν τα τοπικά προϊόντα από τοπικές φάρμες, περιβόλια και μικροπαραγωγούς. Γι' αυτό και το λογότυπο του Κυπριακού Προγεύματος αποτελεί σφραγίδα υψηλής ποιότητας και βιωσιμότητας, αλλά και εκπληκτικής γεύσης!

Είτε βρίσκεστε σε παραλιακή πόλη είτε σε ψαροχώρι ή σε αγροτική κοινότητα της οροσειράς του Τροόδου, σας περιμένει μια γαστρονομική περιπέτεια.

Το Πιάτο Κυπριακού Προγεύματος αποτελεί μια προσεγμένη ποικιλία νόστιμων τοπικών εδεσμάτων. Χωρίς περιττά στοιχεία, το πολύχρωμο αυτό πιάτο ξεχωρίζει για την απλότητά του. Μόλις φτάσει στο τραπέζι σας, θα είστε σίγουροι ότι κάτι καλό σας περιμένει!

Τηγανητά αυγά ελαφρώς αλατισμένα και πασπαλισμένα με ξερή ρίγανη που συνοδεύονται με χαλλούμι (Προστατευμένη Ονομασία Προέλευσης). Αναπόσπαστο κομμάτι της κυπριακής γαστρονομίας, το χαλλούμι έχει μοναδική υφή και γεύση. Φτιάχνεται από αιγοπρόβειο και αγελαδινό γάλα, πυτιά, κυπριακό δυόσμο και αλάτι.





# Κρασάτη λούντζα, μια απόλυτα κυπριακή γεύση

Το πιο γνωστό κυπριακό αλλαντικό, η κρασάτη λούντζα, αποτελεί ακόμα μια απόλυτα κυπριακή γεύση. Φτιάχνεται από χοιρινό φιλέτο μαριναρισμένο σε κόκκινο κρασί. Η κρασάτη λούντζα σερβίρεται στη σχάρα ή και κρύα.

Το πικάντικο χωριάτικο λουκάνικο φτιάχνεται με παρόμοιο τρόπο όπως η λούντζα και παίρνει την ξεχωριστή του γεύση από το κόκκινο κρασί και μπαχαρικά όπως μαύρο πιπέρι, ξερό κόλιανδρο και κύμινο.

Στο Κυπριακό Πρόγευμα υπάρχουν και επιλογές για χορτοφάγους και φυτοφάγους, με πλούσια υλικά όπως λαχταριστά αγγούρια, ζουμερές ντομάτες, είτε ελαφρώς ψημένες είτε φρέσκες, διάφορα είδη σταφυλιών, γευστικά εσπεριδοειδή, σύκα, χουρμάδες και άλλα φρέσκα και εποχιακά υλικά, μαζί με υγιεινούς ξηρούς καρπούς του βουνού, όπως αμύγδαλα, καρύδια και φουντούκια.









## Κουλούρι, το μυρωδάτο ψωμί

Ζεστές μαύρες ελιές ψημένες στον φούρνο σερβίρονται μαζί με ελιές «τσακκιστές», δηλαδή πράσινες ελιές σπασμένες, οι οποίες έχουν συντηρηθεί σε ελαιόλαδο, χυμό λεμονιού, σκόρδο και σπόρους κόλιανδρου - μια απίθανη κυπριακή λιχουδιά που θα αναστατώσει τον ουρανό σας.

Όλα τα γεύματα στο νησί συνοδεύονται με ψωμί και, φυσικά, το πρόγευμα δεν αποτελεί εξαίρεση! Το κουλούρι είναι ένα μυρωδάτο ψωμί πασπαλισμένο με ένα μείγμα από τρεις διαφορετικούς σπόρους: σουσαμιού, κύμινου και γλυκάνισου. Θα φτάσει στο τραπέζι σας είτε φρεσκοψημένο ή φρυγανισμένο και θα γεμίσει τον αέρα με τη θρεπτική του νοστιμιά.

Συνοδεύστε το με ποικιλία από σπιτίσιες μαρμελάδες, ντόπιο μέλι και φρέσκια ανάλατη αναρή - ένα διακριτικό και ήπιο τυρί από τυρόγαλο, που μοιάζει με ρικότα ή τυρί κότατζ. Προσθέστε ντόπιο σιρόπι χαρουπιού στην αναρή και απολαύστε τις μοναδικές γεύσεις να σκάνε στο στόμα σας.

Μην ξεχάσετε να παραγγείλετε κυπριακό καφέ, ένα δυνατό χαρμάνι που θα σας φτιάξει επιδέξιος μετρ του είδους! Ο καφές αποσύρεται από τη φωτιά τη σωστή στιγμή με απόλυτη ακρίβεια, για να σχηματιστεί ο σημαντικότερος αφρός στην επιφάνειά του, το καϊμάκι. Μπορείτε να παραγγείλετε τον καφέ σας σκέτο, μέτριο ή γλυκό.

## Περισσότερες πληροφορίες

Το Κυπριακό Πρόγευμα βρίσκεται στα ξενοδοχεία που συμμετέχουν στο πρόγραμμα (μπουφέ προγεύματος) και τοπικά εστιατόρια (πιάτο με πρόγευμα ή brunch/μπούκωμα στην Κυπριακή) του νησιού.

Αναζητήστε το λογότυπο «Κυπριακό Πρόγευμα, Καλημέρα» και ζητήστε από την υποδοχή ή τους υπεύθυνους να σας πουν τις διαθέσιμες επιλογές.

Για περισσότερες πληροφορίες και για τον κατάλογο με τις επιχειρήσεις που συμμετέχουν επισκεφθείτε το [www.cyprusbreakfast.cy](http://www.cyprusbreakfast.cy).

**Το «Κυπριακό Πρόγευμα» είναι ένα πρόγραμμα του Υφυπουργείου Τουρισμού, του Κυπριακού Συνδέσμου Αειφόρου Τουρισμού και του Travel Foundation Αγγλίας.**

# ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ

Οι ετικέτες ποιότητας (destination labels) έχουν δημιουργηθεί για να βεβαιωθείτε ότι θα πάρετε τα μέγιστα από τη διαμονή σας στο όμορφο Μεσογειακό μας νησί. Διαβάστε τη λίστα δραστηριοτήτων εγγυημένης ποιότητας και βρείτε το ένα που ταιριάζει στη δική σας μοναδική γεύση. Το μόνο που πρέπει να κάνετε είναι να κοιτάξετε για τα διαπιστευμένα σήματα κατά μήκος της επιλεγμένης σας διαδρομής και να απολαύσετε μία ποιοτική εμπειρία στους δικούς σας ρυθμούς.



[www.heartlandoflegends.com](http://www.heartlandoflegends.com)





@visitcyprus.cy



@visitcyprus



@visitcyprus



@visitcyprus



@visitcypruscom



@visitcypruscom



@visitcyprus