

33.

Τίτλος Μαθήματος	Κυπριακή Κουζίνα				
Κωδικός Μαθήματος	CBPA255				
Τύπος μαθήματος	Θεωρητικό και Πρακτικό				
Επίπεδο	Επίπεδο Πτυχίου				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2 ^ο Έτος/ 4 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Νικολάου Άριστος				
ECTS	5	Διαλέξεις / εβδομάδα	1	Εργαστήρια / εβδομάδα	4
Στόχος Μαθήματος	Στόχος του μαθήματος είναι να εισαγάγει τους φοιτητές/τριες στη θεωρία και την πρακτική της παραγωγής τοπικών γαστρονομικών παρασκευασμάτων και να διδάξει όλα τα σημαντικά είδη τοπικών γαστρονομικών παρασκευασμάτων.				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εξηγούν τη γαστρονομική ιστορία και κουλτούρα του τόπου αλλά και της ευρύτερης περιοχής • Αναγνωρίζουν τις πρώτες ύλες για την κατασκευή των συνταγών <p>Δεξιότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ετοιμάζουν βασικά παρασκευάσματα μαγειρικής, βασικά παρασκευάσματα για μεζέδες και εορταστικά παρασκευάσματα <p>Ικανότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αξιοποιούν πρώτες ύλες για την ανάπτυξη παραδοσιακών κυπριακών εδεσμάτων. • Αναπτύσσουν συνταγές κυπριακής κουζίνας 				
Προαπαιτούμενα		Συναπαιτούμενα			

Περιεχόμενο Μαθήματος	Θεωρητικό Μέρος
	<ul style="list-style-type: none"> • Κυπριακή κουζίνα του 1960 • Μοντέρνα Κυπριακή κουζίνα • Ήθη και έθιμα • Πρώτες ύλες • Εργαλεία • Τρόποι συντήρησης • Ορεκτικά / Σαλάτες • Σούπες • Κύρια φαγητά • Χριστουγεννιάτικα φαγητά • Πασχαλινά Φαγητά • Νηστίσιμα • Μεζέδες
	Πρακτικό Μέρος
	Εβδομάδα 1-2 <ul style="list-style-type: none"> • Κυπριακή παραδοσιακή κουζίνα – γενικά χαρακτηριστικά • Παραδοσιακά αλλαντικά – τρόποι παρασκευής (μπεϊκόν καπνιστό, χοιρινή λούντζα κρασάτη, ζαλατίνα, παραδοσιακά λουκάνικα)
	Εβδομάδα 3 <ul style="list-style-type: none"> • Σαλάτα με ρόκα και λουβάνα • Χωριάτικη σαλάτα • Σαλάτα με τηγανητό κουνουπίδι • χούμους • Σουπιές με σπανάχι • Χοιρινό με παντζάρια • Πατάτες/πούλες • Καττιμέρι τυλιχτό
Εβδομάδα 4 <ul style="list-style-type: none"> • Τταλατούρι • Μελιτζανοσαλάτα • Σαλάτα με Ντομάτα και Γλιστιρίδα • Κοτόπουλο Λεμονάτο • Χοιρινό με Κολοκάσι Γιαχνί • Ψάρι στο Φρούρνο • Κοκκινοκόλοκο με Κρασί και Κόλιαντρο • Σιάμαλι • Κουλούρι/Δακτυλιές 	
Εβδομάδα 5 <ul style="list-style-type: none"> • Ταραμάς 	

- Ζεστά ορεκτικά
- Σιεφταλιές
- Κοτόπουλο Σουβλάκι
- Πουργούρι πιλάφι
- Χταπόδι Καθιστό
- Μπουρέκια με Αναρή
- Χωριάτικο ψωμί

Εβδομάδα 6

- Ταχίνι
- Σαλάτα με πατζάρι
- Σαλάτα με μανιτάρια
- Χωριάτικα μακαρόνια με σάλτσα τομάτας και πέστο
- Μπάμιες γιαχνί
- Λαχανικά γεμιστά, νηστήσιμα ή ορφανά, με σάλτσα λεμονιού
- χαλουβάς σιμιγδαλένιος
- ελιόπιττες

Εβδομάδα 7

- Σούπα τραχανά με λάδι κόλιανδρου και γαρνιρισμένη με παξιμάδια 'Αρκατένα' Ομόδους
- Τερίνα από κοτόπουλο και συκώτι, σερβιρισμένη με σαλάτα ρόκας και γλάσο βερίκοκου
- Χοιρινό φιλέτο γεμιστό με χαλούμι και βότανα, σερβιρισμένο με σπιτική σιεφταλιά, συνοδευμένο με κρέμα κολοकाσιού, λαχανικά εποχής και σάλτσα Κουμανταρίας

Εβδομάδα 8-9

- Γλυκιά κολοκύθα καπνιστή συνοδευόμενη με καπνιστό χοιρομέρι και κρουτόνια αρωματισμένα με φρέσκο θυμάρι.
- Ζεστό Χαλούμι σχάρας συνοδευόμενο με φρέσκια σπιτική μαρμελάδα τομάτας, ελαιόλαδο αρωματισμένο με φρέσκο Βασιλικό και Άγρια φύλλα ρόκας
- Σιγοψημένο σιτάρι σε λάδι τρούφας με διάφορα μανιτάρια του βουνού σβησμένα σε λευκό κρασί και αρωματισμένα με φρέσκο άγριο θυμάρι, συνοδεύετε με τραγανό τυρί αναρή και φύλλα άγριας ρόκας
- Σορμπέ λεμόνι από φρέσκα λεμόνια και φρέσκο δυόσμο
- Σιγοψημένο με μέθοδο Sous Vide Ορτύκι και τελειωμένο σοτέ και σβησμένο σε ελαφριά σάλτσα κόκκινου κρασιού με φρέσκο θυμάρι, συνοδευόμενο με πουργούρι και παστά φρούτα.

Εβδομάδα 10

- Σαλάτα με φασόλια και ελαιόλαδο

	<ul style="list-style-type: none"> • Όρνιθα κοκκινιστή • Μακαρόνια χωριάτικα • Ταβάς λευκαρίτικος • Βαζάνια με κρεμμύδι και τομάτα <p>Εβδομάδα 11-12</p> <ul style="list-style-type: none"> • Παραδοσιακή ζεστή σούπα αυγολέμονη με κομμάτια κοτόπουλο και κρουτόνια από κουλούρι και κανέλα • Σιγοψημένα γεμιστά λαχανικά με χοιρινό κιμά και ρύζι αρωματισμένα με φρέσκο δυόσμο και λεμόνι και σάλτσα ντομάτας • Παραδοσιακό Αρνί στον Ξυλόφουρνο με πατάτες συνοδευόμενο με πουργούρι και σαλάτα • Παραδοσιακές Πισσίες με κανέλα και μέλι • Φλαούνες με τοπικό τυρί φλαούνας, σταφίδες και δυόσμο
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Αυτό είναι μάθημα σε εργαστήριο και περιλαμβάνει διαλέξεις, επιδείξεις και δημιουργίες [hands-on] από όλους στην κουζίνα. Είναι πρακτική όπου η εκτέλεση της συνταγής, η γευσιγνωσία και η οργανοληπτική αξιολόγηση εποπτεύεται από τον καθηγητή. Το πρακτικό μέρος του μαθήματος, είτε κατά τη διάρκεια της τελικής πρακτικής εξέτασης είτε της ενδιάμεσης πρακτικής εξέτασης, αξιολογείται χρησιμοποιώντας μια φόρμα ανατροφοδότησης που συμπληρώνεται από τον διδάσκοντα. Η φόρμα ανατροφοδότησης περιλαμβάνει τα κριτήρια και τον οδηγό βαθμολόγησης για την αξιολόγηση της πρακτικής εφαρμογής των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων από τους φοιτητές. Η φόρμα ανατροφοδότησης βρίσκεται αναρτημένη στον οδηγό μαθήματος, τον οποίο μπορείτε να βρείτε στο Moodle</p>

<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Greek Bibliography:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Χατζησυμεού, Π., και Ιωάννου, Σ. (2004). Κυπριακή Κουζίνα: Ευρωπαϊκή Κοινότητα Γαστρονόμων. [<i>Cypriot cuisine: European Community of Gastronomers</i>]. Κύπρος: KES College. • Χατζησυμεού, Π., και Ιωάννου, Σ. (2003). Κυπριακή Κουζίνα. [<i>Cyprus cuisine</i>]. Κύπρος: KES College. • Χριστοδούλου, Α. (2013). Παραδοσιακές κυπριακές συνταγές. [<i>Traditional Cyprus recipes</i>]. Λευκωσία. Επιφανίου Ηλίας. ISBN 978-9963-674-29-9. • Χατζηττοφή, Π. (2019). Φαγητό του δρόμου-Street food. [<i>Street food</i>]. Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής. ISBN: 978-9925-7577-0-1. • Φιλιππάκη, Μ. (2006). Μεσογειακή κουζίνα : ελληνικές παραδοσιακές συνταγές. Ηλία Επιφανίου. ISBN: 9963-9095-2-3 • KES College notes. <p>English Bibliography</p> <ul style="list-style-type: none"> • Christodoulou. A (2011). <i>Traditional recipes of Cyprus</i>. Elia Epiphaniou Publications. ISBN-13 : 978-9963674350. • Hayden G. (2019). <i>Taverna – Recipes from a Cypriot Kitchen</i>. Penguin Random House UK. ISBN9780224101646. • Melton, S. (2021). <i>Authentic Greek Cypriot Recipes from Cyprus: Traditional Cyprus Food: Vegetarian Greek Recipes</i>. Independently published. ISBN-13:979-8459720136. • KES College handouts
<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα 10% • Ενδιάμεση πρακτική εξέταση 20% • Τελική Γραπτή Εξέταση 30% • Τελική Πρακτική Εξέταση 40%
<p>Γλώσσα</p>	<p>Ελληνική ή Αγγλική</p>