

## Εισαγωγή

Τα παραδοσιακά αθηναϊκά, συνοδευόμενα με ένα ποτηράκι κρασί ή ζιβανία, αποτελούν τον κατεξοχήν παραδοσιακό μεζέ που μπορεί να απολαύσει ο ξένος και ο ντόπιος επισκέπτης στα γραφικά ορεινά χωριά της υπαίθρου τις παγερές μέρες του χειμώνα.

Πολύ γνωστά σε όλους είναι τα νόστιμα **παραδοσιακά λουκάνικα**, η **λούντζα**, το **χοιρομέρι**, η **ζαλατίνα**, η **ποσουρτή**, η **τσαμαρέλα** και το **απόχτι**.

Παρ' όσον ότι σήμερα η παραδοσιακή παρασκευή αθηναϊκών έχει περιοριστεί σε μεγάλο βαθμό λόγω της ανάπτυξης της βιομηχανοποιημένης αθηνατοποιίας, εντούτοις σε πολλές κοινότητες της υπαίθρου, και ιδιαίτερα της περιφέρειας Πιτσιλιάς, συνεχίζεται ο παραδοσιακός τρόπος παρασκευής αθηναϊκών. Τα τελευταία χρόνια αρκετές υφιστάμενες αγροβιοτεχνίες παρασκευής παραδοσιακών αθηναϊκών έχουν αναβαθμιστεί και λειτουργούν σύμφωνα με τα Ευρωπαϊκά πρότυπα και μερικές νέες άρχισαν να λειτουργούν, με γνώμονα πάντοτε τη διατήρηση της ποιότητας και της αυθεντικότητας των προϊόντων.

Αρκετές αγρότισσες συνεχίζουν να φτιάχνουν παραδοσιακά αθηναϊκά (λουκάνικα, λούντζα) για τις οικογένειές τους και για να φιλέψουν τους συγγενείς και φίλους.

Το Τμήμα Γεωργίας στηρίζει την προσπάθεια αυτή, προσφέροντας οικονομικά κίνητρα και τεχνικές οδηγίες μέσω της Υπηρεσίας Αγροτικής Οικιακής Οικονομίας.

Το φυλλάδιο αυτό, που ετοιμάστηκε στα πλαίσια του εκπαιδευτικού προγράμματος του Τμήματος Γεωργίας, δίνει χρήσιμες πληροφορίες για την παρασκευή αυθεντικών παραδοσιακών αθηναϊκών, τα οποία αναβιώνουν την παράδοση και την ιστορία του τόπου μας.

## Ιστορικό παραδοσιακών αθηναϊκών

Τα παλιά χρόνια η κάθε οικογένεια στην ύπαιθρο προμηθευόταν ένα μικρό χοίρο για να τον μεγαλώσει και να φτιάξει τα διάφορα χοιρινά παρασκευάσματα που θα χρησιμοποιούσε όλο το χρόνο. Το μέγεθος του χοίρου γινόταν με πίτερα, κριθάρι και βαλανίδια, που αφθονούσαν στις αγροτικές περιοχές.

Το σφάξιμο του χοίρου γινόταν την περίοδο μεταξύ Χριστουγέννων και Θεοφανίων και αποτελούσε μεγάλο γεγονός. Συγγενείς και φίλοι μαζεύονταν πρωί-πρωί στο σπίτι του νοικοκύρη για να βοηθήσουν στην όλη διαδικασία.

Το σφάξιμο του χοίρου γινόταν πάνω σε ειδικό ξύλινο τραπέζι, την «τάβλα» όπως λεγόταν, με μαχαίρια καμωμένα ειδικά γι' αυτό το σκοπό. Μετά το σφάξιμο του ζώου, ακολουθούσε το ζεμάτισμα και το τρίψιμο του δέρματος με ειδικές πέτρες, τις χοιρόπετρες. Στη συνέχεια έσχιζαν το ζώο κατά μήκος και το άνοιγαν στη μέση. Ακολουθούσε ο διαχωρισμός των διαφόρων μελών του ζώου.

Ξεχώριζαν τις δυο λούντζες, που είναι ψαχνό κρέας και το οποίο βρίσκεται κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης. Χώριζαν τα μπροστινά πόδια (κουτάρες) για να τα χρησιμοποιήσουν για τα λουκάνικα. Από τα δύο πιασινά πόδια του ζώου έκοβαν τα δύο χοιρομέρια. Ξεχώριζαν την ποσυρτή (μπέικον), που είναι το μέρος του ζώου που βρίσκεται κάτω από την κοιλιά. Τα έντερα του χοίρου τα έπλεναν πολύ καλά και τα χρησιμοποιούσαν για τα λουκάνικα. Το λίπος το φύλαγαν σε ειδικά δοχεία και το χρησιμοποιούσαν για τη διατήρηση ορισμένων αθηναϊκών, για το μαγείρεμα ή το έκοβαν σε μικρά κομματάκια, το τηγάνιζαν και έφτιαχναν τις «τσιριρίδες» που αποτελούσαν νόστιμο μεζέ. Από το κεφάλι και τα πόδια του χοίρου έφτιαχναν τη ζαλατίνα. Τα υπόλοιπα κομμάτια τα τηγάνιζαν και τα φύλαγαν στο λίπος (κουμνιαστά).

Το ίδιο βράδυ μαζεύονταν για δείπνο στο σπίτι του νοικοκύρη και έτρωγαν πίτες με έψημα και διάφορους μεζέδες που έφτιαχνε η νοικοκυρά (αφέλια, τσιριρίδες, συκώτι).

Πολλές φορές το γλέντι συνοδευόταν με το «ήθγιασμα» κάποιων νεαρών ατόμων. Τις επόμενες μέρες ακολουθούσε η ετοιμασία των παραδοσιακών αθηναϊκών.

## Είδη αθηναϊκών και το κατάλληλο είδος κρέατος για την παρασκευή τους

Τα κυριότερα είδη αθηναϊκών είναι τα λουκάνικα, η λούντζα, το χοιρομέρι, η ποσουρτή (μπέικον) και η ζαλατίνα που φτιάχνονται από χοιρινό κρέας, καθώς και το απόχτι και η τσαμαρέλα που φτιάχνονται από κρέας αίγας ή τράγου ηλικίας 2-3 χρονών.

Το κρέας που θα χρησιμοποιήσουμε για την παρασκευή των παραδοσιακών αθηναϊκών θα πρέπει να προέρχεται από ζώα που έχουν σφαγεί σε σφαγεία και έχουν περάσει από τον υγειονομικό έλεγχο.

Πολύ κατάλληλο θεωρείται το κρέας που προέρχεται από θηλυκά ζώα και ζώα νεαρής ηλικίας.

Ανάλογα με το είδος των αθηναϊκών που θα φτιάξουμε, θα πρέπει να χρησιμοποιήσουμε και το κατάλληλο κρέας από συγκεκριμένο μέρος του ζώου, όπως πιο κάτω:

λουκάνικα - κουτάρα (μπροστινά πόδια)

λούντζα - φιλέτο

χοιρομέρι - μπούτι

ποσυρτή ή μπέικον - στήθος

ζαλατίνα - κεφάλι, πόδια

παστά ή κουμνιαστά - παγιδάκια (παίθκια)

απόχτι - κρέας αιγινό (οιλόκληρο ζώο)

τσαμαρέλα - κρέας αιγινό (οιλόκληρο ζώο,

χωρίς κόκαλα)

## Λουκάνικα

### Υλικά

10 κιλά κιμά χοιρινό

(χοντροθήσιμο)

180 γραμ. αλάτι χοντρό

1 ποτήρι κόλιανδρο

1 ποτήρι σκίνο (προαιρετικά)

1-2 κουτ. σούπας πιπέρι μαύρο

λίγο πιπέρι κόκκινο (προαιρετικά)

κρασί μαύρο, ξηρό

έντερα χοιρινά

### Τρόπος παρασκευής

- Βάζουμε τον κιμά σε μια λεκάνη και προσθέτουμε τα αρωματικά.
- Προσθέτουμε αρκετό κρασί να σκεπάζει τον κιμά και τον αφήνουμε 6-8 μέρες για να ψηθεί το κρέας.
- Ανακατεύουμε το κρέας κάθε μέρα και προσθέτουμε κρασί όποτε χρειαστεί.
- Παίρνουμε ένα ένα τα έντερα, που έχουμε προηγουμένως πλύνει πολύ καλά, και με το ειδικό κωνί τα γεμίζουμε με κιμά. Κάθε 12-15 εκ. σταματάμε το γέμισμα και στρίβουμε το έντερο σε θηλιά και συνεχίζουμε το γέμισμα. Δημιουργούνται έτσι τα «τεράτσια», όπως λέγονται, και τα σιρίδκια ή σχοινιά, τα οποία αποτελούνται από πολλή τεράτσια.
- Κρεμάζουμε τα λουκάνικα να στεγνώσουν και στη συνέχεια τα βάζουμε σε ειδικό δωμάτιο για να καπνιστούν. Για το κάπνισμα χρησιμοποιούμε ξύλο από λατζιές, τρεμιθιές, αμυγδαλιές, χρυσομηλιές ή αμπέλια.
- Καπνίζουμε τα λουκάνικα 1-2 ώρες καθημερινά για 8-10 μέρες. Χρειάζεται προσοχή να μην στεγνώσουν πολύ.

## Λούντζα

### Υλικά

Χοιρινό φιλέτο

κόλιανδρος

αλάτι χοντρό

κρασί μαύρο, ξηρό

### Τρόπος παρασκευής

- Τοποθετούμε τη λούντζα σε βαθύ δοχείο και την πασπαλίζουμε με κόλιανδρο και αλάτι.
- Προσθέτουμε κρασί να την σκεπάζει και την αφήνουμε 10-15 μέρες να ψηθεί. Την γυρίζουμε δυο φορές την ημέρα για να τραβήσει το κρασί. Προσθέτουμε, αν χρειαστεί, κρασί και την αφήνουμε να στεγνώσει.
- Την καπνίζουμε 2-3 ώρες καθημερινά για 20 μέρες.



## Χοιρομέρι

### Υλικά

Μπούτι χοιρινό

αλάτι χοντρό

κρασί μαύρο, ξηρό

### Τρόπος παρασκευής

- Καθαρίζουμε καλά το μπούτι από το λίπος.
- Ετοιμάζουμε μια πυκνή άημη με κρασί και αλείφουμε το μπούτι καλά σε πυκνό στρώμα.
- Το τοποθετούμε σε βαθιά λεκάνη και το καλύπτουμε με κρασί για 20-25 μέρες. Κάθε μέρα το γυρίζουμε και προσθέτουμε κρασί όποτε χρειαστεί.
- Όταν το βγάλουμε από το κρασί το τοποθετούμε σε ειδικό πιεστήρι για 48 ώρες.
- Ακολουθεί το κάπνισμα που γίνεται 3-4 φορές τη βδομάδα και διαρκεί 3-4 μήνες για να στεγνώσει.

**Σημείωση:** Το χοιρομέρι πρέπει να ελέγχεται σχολαστικά ώστε να μην προσβληθεί από το σαράκι, έντομο που εισχωρεί από το σημείο που έχει αφαιρεθεί το κόκαλο. Στο συγκεκριμένο σημείο βάζουμε μεγαλύτερη ποσότητα από άηλα ώστε να αποφύγουμε αυτό τον κίνδυνο.

## Ζαλατίνα

### Υλικά

1 κεφάλι χοιρινό

1 κιλό κρέας χοιρινό

2-3 πόδια χοιρινά

αλάτι, πιπέρι

2 ποτήρια χυμό λεμονιού

2 ποτήρια χυμό κιτρώληου

<sup>3</sup>/<sub>4</sub> του ποτηριού ξίδι

λασμαρί φρέσκο (δεντρολίβανο)

### Τρόπος παρασκευής

- Καθαρίζουμε και πλένουμε πολύ καλά τα κρέατα.
- Τα βάζουμε σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό και αλάτι και τα βράζουμε μέχρι να ψηθούν καλά.
- Όταν κρυώσουν αφαιρούμε τα κόκαλα και κόβουμε τα κρέατα σε μικρά κομμάτια.
- Περνάμε το ζωμό από κουρούκλα και τον βάζουμε στη φωτιά να κατασπαστεί.
- Προσθέτουμε το χυμό λεμονιού, το χυμό του κιτρώληου, το ξίδι και το λασμαρί.





- Μόλις κοκλήσει ο ζωμός προσθέτουμε και τα κρέατα, τα αφήνουμε να κοκλήσουν ξανά και τα κατεβάζουμε από τη φωτιά.
- Τα αφήνουμε να κρυώσουν λίγο και τα σερβίρουμε σε δοχεία στα οποία μπορούμε να προσθέσουμε ένα κλωναράκι δεντρολίβανο και λίγο κόκκινη πιπεριά. Όταν κρυώσουν τελείως τα τοποθετούμε στο ψυγείο.

### Ποσυρτή (μπέικον)



#### Υλικά

Στήθος χοιρινό  
αλάτι χοντρό  
κρασί μαύρο

#### Τρόπος παρασκευής

- Αλατίζουμε την ποσυρτή και την βάζουμε στο κρασί για 8-10 μέρες.
- Την καπνίζουμε 2-3 ώρες καθημερινά για 20 μέρες.

### Τσαμαρέλλα

#### Υλικά

3 κιλά κρέας αιγινό (χωρίς κόκαλα)  
1 κιλό αλάτι  
ρίγανη

#### Τρόπος παρασκευής

- Κόβουμε το κρέας σε μεγάλα κομμάτια και αφαιρούμε τα κόκαλα.
- Παίρνουμε ένα-ένα κομμάτι, το πασπαλίζουμε με μπό-ηλο αλάτι και το τοποθετούμε σε μια βαθιά λεκάνη. Το αφήνουμε όλο το βράδυ. Την επόμενη μέρα, αν χρειαστεί, προσθέτουμε αλάτι.
- Παίρνουμε ένα-ένα κομμάτι, το στερεώνουμε με γαντζάκια ή ξύλα από καλάμι για να μείνει τεντωμένο και το κρεμάμε στον ήλιο για 3-4 μέρες μέχρι να στεγνώσει καλά.
- Ξαημυρίζουμε το κρέας αφού το εμβαπτίσουμε σε ζεστό νερό για 2-3 λεπτά. Αυτό το επαναλαμβάνουμε 3 φορές αλληλάζοντας το νερό.
- Στη συνέχεια αφήνουμε το κρέας να στραγγίσει για 5-6 ώρες.
- Βάζουμε ξανά τα γαντζάκια ή ξύλα από καλάμι και το αφήνουμε να στεγνώσει για 3-4 ώρες
- Για περισσότερη προστασία από τις μύγες μπορούμε να το τοποθετήσουμε σε συρμάτινες θήκες.



### Απόχτι

Το απόχτι παρασκευάζεται από αιγινό κρέας ηλικίας 2-3 χρόνων. Αφαιρούμε το κεφάλι και χρησιμοποιούμε ολόκληρο το ζώο. Ανοίγουμε το ζώο στη μέση και αφαιρούμε τα εντόσθια και τα λίπη.



- Πλένουμε καλά και αλατίζουμε με πάρα πολύ αλάτι.
- Το βάζουμε σε θήκες με πυκνό δικτυωτό σύρμα ή το σκεπάζουμε με τούη για να μην πλησιάζουν οι μύγες.
- Το αφήνουμε να στεγνώσει για 3-4 εβδομάδες. Όταν στεγνώσει το κόβουμε σε μικρά κομμάτια και το πλένουμε με χλιαρό νερό. Το στραγγίζουμε, το τηγανίζουμε καλά και το πασπαλίζουμε με ξηρό δυόσμο.
- Μπορούμε να το καταναλώσουμε σαν μεζέ ή να το μαγειρέψουμε με το φασολάκι ή άλλα λαχανικά.

**Σημείωση:** Το απόχτι και η τσαμαρέλλα ήταν τρόπος διατήρησης του κρέατος τα παλιά χρόνια που δεν υπήρχαν ψυγεία στα νοικοκυριά. Στις μέρες μας η μέθοδος αυτή δεν εφαρμόζεται συχνά.

### Αποθήκευση αθηνατικών

Τα διάφορα είδη αθηνατικών μπορούμε να τα διατηρήσουμε για μεγάλο χρονικό διάστημα με διάφορους τρόπους:

**α) Αεροστεγώς:** Η μέθοδος αυτή εφαρμόζεται τα τελευταία χρόνια και είναι πολύ αποτελεσματική. Κλείνουμε τα αθηνατικά αεροστεγώς (με μηχανήμα) σε ειδικά πλαστικά σακούλια, κομμένα σε φέτες ή σε κομμάτια ή τα αφήνουμε ολόκληρα. Τα βάζουμε στο ψυγείο και τα διατηρούμε για μεγάλο χρονικό διάστημα (10-12 μήνες).



**β) Κουμνιαστά:** Είναι μια μέθοδος διατήρησης που εφαρμόζόταν από όλες τις οικοκυρές τα παλιά χρόνια, γιατί δεν υπήρχαν ψυγεία σε όλα τα νοικοκυριά. Έκοβαν τα λουκάνικα, τις λούντζες και τα παϊθκια σε μικρά κομμάτια, τα τηγανίζαν με το λίπος του χοίρου και τα άδειαζαν μαζί με το λίπος σε ειδικά δοχεία, τους γνωστούς «μπότπδες» ή τα έβαζαν σε μικρά αλειφτά πυθάρια (κούμνες) για να διατηρηθούν. Η μέθοδος αυτή εφαρμόζεται και σήμερα σε κάποιες αγροτικές περιοχές.

**γ) Κατάψυξη:** Η μέθοδος αυτή είναι πολύ απλή. Κλείνουμε τα αθηνατικά στα ειδικά πλαστικά σακούλια και τα βάζουμε στον καταψύκτη. Διατηρούνται για μεγάλο χρονικό διάστημα (10-12 μήνες).



#### Κείμενο

ΜΑΡΙΑ ΧΟΥΤΡΗ

Επόπτρια Αγροτικής Οικιακής Οικονομίας

και

ΑΝΝΑ ΚΑΛΥΒΙΤΟΥ

Βοηθός Επόπτρια Αγροτικής Οικιακής Οικονομίας

#### Επιμέλεια Έκδοσης

Τομέας Δημοσιότητας

Υπουργείου Γεωργίας, Φυσικών Πόρων και Περιβάλλοντος,  
σε συνεργασία με τον Κλάδο Γεωργικών Εφαρμογών του  
Τμήματος Γεωργίας

#### Γλωσσική και Καλλιτεχνική Επιμέλεια

Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών



Γ.Τ.Π. 136/2009 – 5.000

Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

Εκτύπωση: Κώνος Λτδ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΓΕΩΡΓΙΑΣ, ΦΥΣΙΚΩΝ  
ΠΟΡΩΝ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

ΤΜΗΜΑ ΓΕΩΡΓΙΑΣ

## Τα παραδοσιακά αθηνατικά της Κύπρου



Υπάρχει σε ανακυκλώσιμο χαρτί

Έκδοση 2/2009

Λευκωσία - ΚΥΠΡΟΣ