

Απόσταγμα

Αυτό που μένει
είναι μια λέξη
το άρωμα του καφέ
η καθαλίτη στο σετούκι
το κρεμμύδι στην κουζίνα
το γάλα που καίγεται στο τζάκι,
ένα ματτίλι,
μια καραμέλα στην τσέπη
το λικέρ στον ήλιο....

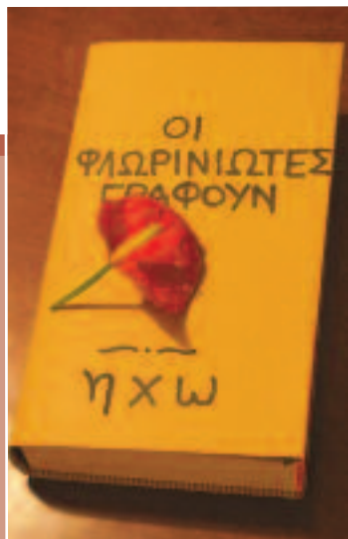
.....

Αυτό που μένει
είναι οι αναίσθητοι έρωτες
οι κουτσουλιές των περιστεριών στα πρεβάζια
τα φύλλα το φθινόπωρο
οι παλιές φωτογραφίες....

.....

Αυτό που μένει
απόσταγμα μνήμης
ελπίδα ή απόγνωση
σοφία ή παραφροσύνη....
Η μυρωδιά της βροχής
η απεραντοσύνη της χιονισμένης κοιλάδας
η αγάπη....

«Αμαροδίτι»



Μαγειρέματα

Πουτιακό Μπόρτς

Ήδαικό φαγητό για τις κρύες χειμω-
ιάτικες μέρες το πουτιακό Μπόρτ ,
κρατάει τις ρίζες του από τις παγω-
μένες Ρωσικές στέπες. Είναι μια σούπα νό-
στιμη, θρεπτική που ενωδιάζει και ταυτόχρονα
αποτοξινώνει. Είναι ένα πολύχρωμο πιάτο, ένα
πιάτο χάρμα οφθαλμών και γεύσης, αφού
προκύπτει από το πάντρεμα πολλών λαχαρικών
με απόλυτο πρωταγωνιστή το λάχανο. Το λά-
χανο, πλούσιο σε φυλλικό οξύ και κάλιο, φη-
μίζεται για τις αντιοξειδωτικές, αντικαρκινικές
και πολλές άλλες θεραπευτικές ιδιότητες .
Η κ. Δέσποινα Κοιμπζίδου από το «ΣΤΕΚΥ
ΤΟΥ ΜΠΑΡΜΠΑ ΘΩΜΑ», πουτιακής κα-
ταγωγής και καταπληκτική μαγείρισσα, μας
έδειξε βήμα - βήμα τον τρόπο που μαγειρεύει
το Μπόρτς. Δοκιμάστε το και θα τη θυμηθείτε!



Υλικά (για οχτώ μερίδες)

- 2 κιλά κρέας μοσχαρίσιο κομμένο σε κομμάτια
- 1 λάχανο μέτριο
- 3 καρότα
- 2 πιπεριές πράσινες
- 2 ντομάτες περασμένες στον τρίφτη
- 1 κρεμμύδι
- 3 - 4 σκελίδες σκόρδο
- 1 παντζάρι μαζί με τα φύλλα
- 4 πατάτες
- 1 κούπα λάδι
- 1 κοφτή κουταλιά του γλυκού πάπρικα
- 1 κοφτή κουταλιά του γλυκού μαυροπίπερο
- Μαϊντανό και σέλινο μαζί με τη ρίζα
- Αλάτι - μπούκοβο (προαιρετικά)

Εκτέλεση

Πλένουμε καλά το κρέας, το βάζουμε σε
κατσαρόλα και ρίχνουμε κρύο νερό ώσπου να
σκεπαστεί και δύο τρία δάχτυλα παραπάνω.
Όταν αρχίσει ο βρασμός ξεαφρίζουμε και συ-
νεχίζουμε το βράσιμο ώσπου να μαλακώσει
το κρέας.



Εν τω μεταξύ πλένουμε καλά καθαρίζουμε
και κόβουμε τις πατάτες, τα καρότα, το πα-
τζάρι με τα φύλλα του. Τα ρίχνουμε μέσα
στην κατσαρόλα με το βρασμένο κρέας και
τα αφήνουμε να βράσουν γύρω στο δεκαπε-
τάλεπτο. Τσιγαρίζουμε στο ελαιόλαδο, φιλο-
κομμένη την πιπεριά και το κρεμμύδι, προ-



σθέτουμε το κόκκινο πιπέρι, την ντομάτα,
αλατίζουμε, ανακατεύουμε και ρίχνουμε το
μείγμα στην κατσαρόλα. Στο τέλος προσθέ-
τουμε το λάχανο, το μαϊντανό και το σέλινο
φιλοκομμένα. Δοκιμάζουμε για να δούμε αν
το φαγητό μας είναι αλατισμένο και αν χρει-
άζεται λίγο ακόμα πιπέρι και αφήνουμε να σι-
γοβράσει για 30 - 40 λεπτά ακόμα. Το
Μπόρτς σερβίρεται προαιρετικά με μπούκοβο.



Καρναβαλίστικος χορός

Σωματείου Αθλητικής Ένωσης Καραβά - Λάμπουσα



Τα ζευγάρια που βραβεύτηκαν στο διαγωνισμό καλύτερης εμφίσεως μαζί με μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου του σωματείου ΑΕΚ-Λάμπουσα. Στη φωτογραφία επίσης ο αντιπρόεδρος του ΚΟΑ κ. Σάββας Κοσιάρης και η Δημοτική Σύμβουλος Καραβά κ. Μάρω Χατζηστεφάνου, πρόεδρος της κριτικής επιτροπής.

Πραγματοποιήθηκε το Σάββατο, 6 Φεβρουαρίου, σε ξενοδοχείου της Λεμεσού για 10η συνεχή χρονιά ο Καρναβαλίστικος Χορός του σωματείου Αθλητικής Ένωσης Καραβά «Λάμπουσα». Βασικός στόχος της εκδήλωσης ήταν η σύσφιξη των σχέσεων μεταξύ των μελών του σωματείου, η ενημέρωση για τις επιτυχίες του σωματείου τη φετινή χρονιά, όπου η ομάδα πετόσφαιρας ανδρών πρωταγωνιστεί στο πρωτάθλημα Α' κατηγορίας, η γνωριμία με τους αθλητές καθώς επίσης η ενίσχυση των οικονομικών πόρων του σωματείου. Η εκδήλωση τελούσε υπό την αιγίδα του Δήμου Καραβά.

Στην εκδήλωση παρευρέθηκαν και απύθηναν χαιρετισμούς ο Δήμαρχος Καραβά κ. Γιάννης Παπαϊωάννου, ο Πρόεδρος της ΚΟΠΕ και μέλος του Δ.Σ. της Ολυμπιακής Επιτροπής κ. Δαμιανός Χατζηδαμιανού και ο αντιπρόεδρος της ΚΟΑ κ. Σάββας Κοσιάρης. Για τις δραστηριότητες και επιτυχίες του σωματείου, αναφέρθηκε ο πρώτος αντιπρόεδρος κ. Νίκος Παπαπέτρου. Αξιέπαινη και σημαντική η δραστηριότητα της ΑΕΚ-Λάμπουσας μια προσφορά που προβάλλει την κατεχόμενη κωμόπολη του Καραβά και την πλούσια αθλητική της παράδοση. Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης έγιναν μεταξύ άλλων διαγωνισμοί καλύτερης εμφίσεως για μικρούς και μεγάλους.

Από την επιτροπή τύπου και δημοσιότητας
Αθλητικής Ένωσης Καραβά «Λάμπουσα»