

Manuscript
VENUS DIET
CYBC, Cyprus

Presenter:

Part of growing up is also to learn how to cook. In this item from Cyprus a young girl learns how to cook some traditional dishes from her mum

Cameraman: Panicos Aggelides

Sound engineer: Manolis Spanos

Editor: Helena Ioannou

Translation: Constantinos Tsintas

Director: Maria A. Georgiadou

Music: T.C.: 1:17-1:24 "Dry Bones" (Public Domain) by the Delta Rhythm Boys

(Album: The Rain Man)

1:27-3: 32 "A Gusta" by Morten Friis & Uffe Savery

(Album: SAFRI DUO)

3:42-5: 08 "Better Days (And The Bottom Drops Out)" Remix
By the CITIZEN KING

Duration: 4'00 (4'10)

Translation
Venus diet
CYBC, Cyprus

0:01-0:17 **Marina:** - Hello!
I am Marina, I am a typical Cypriot girl and today, for the first time, I will attempt to cook for some friends coming over tonight...well, as a typical Cypriot girl, I should now how to cook...and we'll take lessons together, me too! So:

0:23 **Marina:** -Mum...!!

0:29-0:32 **Mother:** -Marina, a good idea would be to make tzatziki, as a starter.
It goes very well with our meal!

0:38 **Marina:** -Great!

0:39-0:40 **Mother:** -Let's put in...yoghurt.

0:45-0:49 **Marina:** -We grate the garlic...

0:52-0:56 **Mother:** -Now it's time to put in the cucumber, which is finely chopped...

0:57-0:58 **Mother:** -Because you're still a beginner...

0:58-1:01 **Marina:** -In any case, the garlic smells great...!!!

1:03-1:07 **Marina:** -Now its time for mint, salt and a couple of drops of oil and always olive oil!

1:11-1:17 **Marina:** -And finally, one, two, three...

1:19 **Mother:** -That's for garnish...

1:20 **Marina:** -The garnish!

1:23-1:26 **Marina:** -Now for the main course: Mum, what are we cooking?

1:26-1:54 **Mother:** -We'll make stuffed vine leaves, koupepia. We need one kilogram of mince meat. A glass of rice...which we wash...a medium sized onion, a bit of olive oil, tomato puree, or if we want, two or three ripe tomatoes...and our spices: cinnamon, some black pepper...and a bit of artysia...which makes them more tasty...

1:55-2:02 **Mother:** -We cut the onion like this, in order to get the leaves more easily. Get it? Come on, ok!

2:02 **Marina:** -Mmm...yes!

2:14-2:32 **Mother:** -After we've put in our mince meat, a glass of water follows, and we have to wait for the mince meat to soak it in, and then we put in our finely chopped onion, our tomato puree, our parsley...

2:33 **Marina:** -Shall I put it in?

2:38-2:41 **Mother:** -Now I think everything's ready to start making the koupepia.

2:42 **Marina:** -Mm!

2:43 **Marina:** -If I can do it, you will do it too!

2:48-2:50 **Mother:** -We put all the mince meat in here,...

2:50 **Marina:** -So, help!

3:01-3:03 **Mother:** -So we take the spearmint to put it in,...

3:03 **Marina:** -That much?

3:03 **Mother:** -Yes.

3:04 **Marina:** -Ok, enough!

3:06-3:09 **Mother:** -We rub it in well, in the mixture, yes...

3:10-3:12 **Mother:** -Three quarters of a glass olive oil.

3:13-3:14 **Marina:** -How much salt?

3:14-3:20 **Mother:** -A spoonful is fine, a little lemon juice as well...

3:26-3:32 **Mother:** -We are done with the ingredients. Now, we'll mix them well, work them together...

3:28 **Marina:** -Shall I stir?

3:34-3:54 **Mother:** -We take the leaf, and we always fill up the back side, so that it looks...good. We take a spoonful and start here: We then take them: fold them...right-left and...wrap them.

3:56-3:58 **Marina:** -A traditional Cypriot recipe.

4:00 **Marina:** -Koupepia.

4:07-4:08: **Marina:** -Mm, it's not bad...!!!

Translation in Greek
Venus diet
CYBC, Cyprus

- 0:01-0:17 Μαρίνα: -Γεια σας!
Είμαι η Μαρίνα, είμαι μια τυπική Κυπριοπούλα και σήμερα θα κάνω μια πρώτη απόπειρα να μαγειρέψω για κάποιους φίλους που θα `ρθουν το βράδυ... ε, ως τυπική Κυπριοπούλα πρέπει να ξέρω να μαγειρεύω... και μαζί θα πάρουμε μαθήματα κι εγώ! Γι' αυτό:
- 0:23 Μαρίνα: -Μάμα...!!
- 0:29-0:32 Μητέρα: -Μια καλή ιδέα Μαρίνα είναι να κάνουμε και ταλατούρι, το οποίο είναι ορεκτικό και συνοδεύεται πολύ ωραία με το φαγητό μας.
- 0:38 Μαρίνα: -Ωραία!
- 0:39-0:40 Μητέρα: -Να βάλουμε... γιαούρτι.
- 0:45-0:49 Μαρίνα: -Τρίβουμε το σκόρδο, στον τρίφτη...
- 0:52-0:56 Μητέρα: -Τώρα, είναι η σειρά να βάλουμε το αγγουράκι, το οποίο το έχουμε ψιλοκομμένο...
- 0:57-0:58 Μητέρα: -Διότι είσαι αρχάρια ακόμα...
- 0:58-1:01 Μαρίνα: -Ο σκόρδος, πάντως,... μοσχομυρίζει!
- 1:03-1:07 Μαρίνα: -Τώρα δύοσμο, αλάτι και δύο σταγόνες λάδι ε, πάντα ελαιόλαδο!
- 1:11-1:17 Μαρίνα: -Και τέλος, ένα, δύο, τρία...
- 1:19 Μητέρα: -Που είναι για γαρνίρισμα...
- 1:20 Μαρίνα: -Το γαρνίρισμα!
- 1:23-1:26 Μαρίνα: -Τώρα πάμε στο κυρίως πιάτο: Μάμα, τι θα κάνουμε;

- 1:26-1:54 Μητέρα: -Θα κάνουμε κουπέπια. Θα βάλουμε 1 κιλό κιμά. Ένα ποτήρι ρύζι, το οποίο θα το πλύνουμε... θέλουμε 1 κρεμμύδι μέτριο, λίγο ελαιόλαδο, 1 χυμό – ντοματοχυμό συμπυκνωμένο, ή, αν θέλουμε, μπορούμε να βάλουμε 2-3 ντομάτες ώριμες... τα μπαχαρικά μας: κανέλλα, βάζουμε λίγο πιπέρι μαύρο... και λίγη αρτυσιά, η οποία τα κάνει πιο... νόστιμα.
- 1:55-2:02 Μητέρα: -Το κόβουμε έτσι, το κρεμμύδι, για να βγαίνει πιο εύκολα το φύλλο. Κατάλαβες; Έλα, εντάξει!
- 2:02 Μαρίνα: -Μμμ, ...ναι!
- 2:14-2:32 Μητέρα: -Εφόσον εβάλαμεν τον κιμά μας, εβάλαμε ένα ποτήρι νερό, το περιμένουμε, πρέπει να πιει το νερό όλο, κιμά, το νερό μας, το κρεμμύδι μας ψιλοκομμένο, τον... ντοματοχυμό μας, βάζουμε το μαϊντανό μας...
- 2:33 Μαρίνα: -Να το βάλω;
- 2:38-2:41 Μητέρα: -Τώρα νομίζω είναι όλα έτοιμα να ξεκινήσουμε τη διαδικασία των κουπεπιών.
- 2:42 Μαρίνα: -Μμ!
- 2:43 Μαρίνα: -Αν τα καταφέρω εγώ, θα τα καταφέρετε κι εσείς!
- 2:48-2:50 Μητέρα: -Βάζουμε εδώ όλον τον κιμά,...
- 2:50 Μαρίνα: -Ε, βοήθα!
- 3:01-3:03 Μητέρα: -Παίρνουμε να βάλουμε δυόσμο,...
- 3:03 Μαρίνα: -Τόσο;
- 3:03 Μητέρα: -Ναι.
- 3:04 Μαρίνα: -Εντάξει! (φτάνει)
- 3:06-3:09 Μητέρα: -Τον τρίβουμε καλά, σιγά-σιγά στο μίγμα, ναι,...
- 3:10-3:12 Μητέρα: -3/4 του ποτηριού ελαιόλαδο.

3:13-3:14 Μαρίνα: -Πόσο άλας;

3:14-3:20 Μητέρα: -Ένα κουταλάκι κοφτό, εντάξει, λίγο λεμόνι...

3:26-3:32 Μητέρα: -Τέλειωσαν τα υλικά μας όλα. Τώρα να τ' ανακατέψουμε καλά, να ζυμωθούν καλά τα υλικά...

3:28 Μαρίνα: -Να τ' ανακατέψω;

3:34-3:54 Μητέρα: -Παίρνουμε το φύλλο, από την ανάποδη το γεμίζουμε πάντοτε, για να φαίνεται... καλό. Παίρνουμε μία κουταλιά και ξεκινούμε από 'δω: Τα παίρνουμε, μετά: τα διπλώνουμε... δεξιά- αριστερά και... τα τυλίγουμε!

3:56-3:58 Μαρίνα: -Παραδοσιακή Κυπριακή συνταγή

4:00 Μαρίνα: -Κουπέπια

4:07-4:08 Μαρίνα: -Μμ, δεν ειν' κακό...!!!