



ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑΚΟ ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ ΕΛΛΑΔΟΣ
HELLENIC CHAMBER OF HOTELS



ελληνικό πρωινό

Προϊόντα & Συνταγές Πρωινού στην Κρήτη

Πηγή: Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας (www.cretan-nutrition.gr).



ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Αν θέλαμε να αποτυπώσουμε αδρά τη διατροφή των Κρητικών στη δεκαετία του 1960, θα λέγαμε ότι πυρήνα της διατροφής αποτελούσαν τα τρόφιμα από φυτικές πηγές, ενώ τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης είχαν περισσότερο περιφερειακό χαρακτήρα. Σε γενικές γραμμές καταναλώνονταν εποχιακά τρόφιμα που υφίστανται ελάχιστη ή και καθόλου επεξεργασία, τα οποία ήταν προϊόντα της ευρύτερης περιοχής.

Φρέσκα και αποξηραμένα φρούτα, όσπρια, λαχανικά, ενδημικά άγρια χόρτα και αρωματικά φυτά, μη επεξεργασμένα δημητριακά και ξηροί καρποί, των οποίων την καλλιέργεια ευνοούσε το κλίμα της περιοχής, καταναλώνονταν σε αφθονία και αποτελούσαν τη βάση της διατροφής των Κρητικών την περίοδο αυτή. Γαλακτοκομικά προϊόντα καταναλώνονταν καθημερινά σε χαμηλές έως μέτριες ποσότητες. Πουλερικά και ψάρια καταναλώνονταν σε εβδομαδιαία βάση σε μέτριες ποσότητες, ενώ αντίθετα το κόκκινο κρέας καταναλωνόταν μόνο λίγες φορές μέσα στο μήνα. Τη βασική πηγή λίπους στη διατροφή αποτελούσε το ελαιόλαδο, το οποίο χρησιμοποιούνταν τόσο στις σαλάτες, όσο και στην παρασκευή των φαγητών, σε αντίθεση με τις χώρες της Βόρειας Ευρώπης στις οποίες καταναλώνονταν κυρίως ζωικά λίπη. Ένα ακόμη βασικό χαρακτηριστικό της διατροφής της Κρήτης το 1960 ήταν η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ, κυρίως με τη μορφή του κόκκινου κρασιού που συνόδευε τα γεύματα. Τέλος, σύνθετες καθημερινό επιδόρπιο αποτελούσαν τα φρέσκα φρούτα, ενώ διάφορα παραδοσιακά γλυκά με βάση το μέλι καταναλώνονταν λίγες φορές μέσα στην εβδομάδα (Willett et al. 1995; Kromhout et al. 1989; Simopoulos 2001).

Αρχικά, η προστατευτική επίδραση της Κρητικής διατροφής στην υγεία αποδόθηκε στην υψηλή περιεκτικότητά της σε μονοακόρεστα λιπαρά, λόγω της καθημερινής χρήσης του ελαιολάδου, και στη χαμηλή περιεκτικότητά της σε κορεσμένα λιπαρά, λόγω της χαμηλής κατανάλωσης κόκκινου κρέατος. Πλέον είμαστε σε θέση να γνωρίζουμε ότι αυτό το διατροφικό σχήμα παρουσιάζει και άλλα σημαντικά χαρακτηριστικά, αφού πρόκειται για μια διατροφή που όταν καταναλώνεται σε επαρκείς ποσότητες παρέχει όλα τα απαραίτητα μικροθρεπτικά συστατικά (δηλαδή τις βιταμίνες και τα ανόργανα στοιχεία), ενώ είναι πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα, σε φυτικές ίνες, σε αντιοξειδωτικά συστατικά και σε διάφορα φυτοχημικά, τα οποία ασκούν σημαντικές δράσεις σε διάφορες λειτουργίες, επηρεάζοντας με θετικό τρόπο την υγεία του οργανισμού (Willett et al. 1995; Kafatos et al. 2000; Simopoulos 2001).



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΜΕΡΟΣ Α. ΠΡΟΪΟΝΤΑ

1. ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ:	9
1.1. Γραβιέρα Κρήτης: (ΠΟΠ)	9
1.2. Πηχτόγαλο Χανίων: (ΠΟΠ)	9
1.3. Ξυνομυζήθρα: (ΠΟΠ)	9
1.4. Γαλομυζήθρα:	9
1.5. Ανθότυρος ξηρός (ή Αθότυρος):	10
1.6. Κεφαλοτύρι:	10
1.7. Μαλάκα (τυρομάλαμα):	10
1.8. Ξύγαλο Σητείας (ΠΟΠ):	10
1.9. Λευκό τυρί άρμης:	10
1.10. Τουλουμοτύρι:	10
1.11. Τυροζούλι:	10
1.12. Ανθόγαλο:	10
1.13. Μυζήθρα:	11
1.14. Στάκα:	11
1.15. Στακοβούτυρο:	11
2. ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ:	12
2.1. Απάκι:	12
2.2. Σύγκλινα:	12
3. ΑΡΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ:	13
3.1. Ψωμί:	13
3.2. Παξιμάδι:	13
4. ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ:	15
5. ΕΛΙΑ & ΛΑΔΙ:	16
6. ΔΙΑΦΟΡΑ:	17
6.1. Ξινόχοντρος:	17
6.2. Μέλι:	17
6.3. Θυμαρίσιο Μέλι:	17
6.4. Πευκοθυμαρόμελο:	17

ΜΕΡΟΣ Β. ΠΡΟΪΟΝΤΑ

1. ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ	21
1.1 Ρυζόγαλο στο φούρνο	21
1.2 Γιαούρτι με μέλι	21
1.3 Γιαούρτι με γλυκό του κουταλιού (βλ. επίσης τα γλυκά κουταλιού στην επόμενη ενότητα)	21
1.4 Γιαούρτι με μέλι και καρύδια	21
1.5 Κρητική γραβιέρα με μέλι	21
2. ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΑΡΤΟΠΟΙΙΑ	22
2.1 Βουτήματα – κουλουράκια βουτύρου	22
2.2 Μουστοκούλουρα	22
2.3 Κουλουράκια λαδιού με σουσάμι	23
2.4 Κουλουράκια με πορτοκάλι	23
2.5 Κουλουράκια με χαρουπάλευρο	24
2.6 Κουλουράκια κανέλας	24
2.7 Κουλούρι σουσαμωτό (σιμίτι – τύπου Θεσσαλονίκης)	24
2.8 Τσουρεκάκια γαλακτερά (αυγοκούλουρα)	25

2.9	Σταφιδωτό.....	26
2.10	Καλιτσούνια Σητειακά ανεβατά.....	27
2.11	Καλιτσούνια με σπανάκι ή μάραθο ή αγριό-χορτα.....	27
2.12	Καλιτσούνια χανιώτικα τηγανιτά.....	28
2.13	Καλιτσούνια Χανιώτικα.....	29
2.14	Λυχναράκια.....	30
2.15	Χορτόπιτες στο τηγάνι.....	30
2.16	Μαλαμουδόπιτα.....	32
2.17	Μυζηθρόπιτες.....	33
2.18	Μυζηθρόπιτες νεράτες.....	34
2.19	Μπουγάτσα με τυρί (μπουρέκι Κρήτης).....	34
2.20	Καλιτσούνια με μυζήθρα (λυχναράκια).....	35
2.21	Σφακιανές πίτες με μέλι.....	36
2.22	Σαρικόπιτες.....	37
2.23	Κρεμμυδοκαλίτσουνα.....	37
2.24	Κολοκυθόπιτα.....	38
2.25	Σπανακόπιτα (με δυόσμο).....	39
2.26	Γαλατόπιτα.....	40
2.27	Νερόπιτα.....	40
2.28	Μελόπιτα.....	41
2.29	Τσουκνιδόπιτα.....	42
2.30	Σιμιγδαλένιος χαλβάς.....	43
2.31	Μουσταλευριά.....	43
2.32	Κιοφτέρια.....	44
2.33	Συκοπιταρίδες.....	44
2.34	Ξεροτήγανα.....	45
2.35	Λουκουμάδες.....	46
2.36	Δίπλες βλ. ξεροτήγανα.....	47
2.37	Τηγανίτες.....	47
2.38	Λουκούμια (Κρητικά).....	47
2.39	Καρυδόπιτα.....	48
2.40	Γαλακτομπούρεκο.....	49

3. ΦΡΟΥΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ..... 50

3.1	Βροβιοί (βολβοί, ασκορδουλάκοι) στο ελαιόλαδο.....	50
3.2	Ντάκος (η πιο δημοφιλής Κρητική σαλάτα, το πιο γευστικό σνάκ).....	50
3.3	Μαρμελάδα κυδώνι.....	51
3.4	Γλυκό Βύσσινο:.....	51
3.5	Κομπόστες (πχ Αχλάδι).....	52
3.6	Ψητά φρούτα στο φούρνο (πχ αχλάδια).....	52
3.7	Δροισιτικά ροφήματα.....	53
3.8	Σουμάδα.....	53
3.9	Λεμονάδα:.....	54

4. ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ ΜΕ ΑΥΓΑ..... 55

4.1	Σφουγκάτο με διάφορα λαχανικά και αρωματικά χορταρικά εποχής.....	55
4.2	Αυγά με στάκα.....	55
4.3	Αυγά τηγανητά στο ελαιόλαδο.....	56
4.4	Αυγά βραστά.....	56
4.5	Αυγά σπαστά στο νερό (ποσέ).....	56
4.6	Αυγό χτυπητό (Προσοχή: Γίνεται μονάχα με αυγό ημέρας).....	56
4.7	Αυγόφετες.....	56

5. ΜΕΛΙ..... 57

5.1	Μέλι με ξηρούς καρπούς.....	57
5.2	Παστέλι.....	57

6. ΔΙΑΦΟΡΑ..... 58

6.1	Τραχανάς (σούπα).....	58
6.2	Χοντροζούμι.....	58
6.3	Σιτάρι βρασμένο (κόλλυβα).....	58

ΜΕΡΟΣ Α.

ΠΡΟΪΟΝΤΑ



1. ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ:

Τα τυριά κατέχουν σημαντική θέση στο τραπέζι και στην καρδιά των Κρητικών. Η κτηνοτροφία ως κύρια πηγή εσόδων των ορεινών όγκων του νησιού, εκτός από υψηλής ποιότητας κρέας αιγοπροβάτων, πρόσφερε και προσφέρει άφθονο γάλα το οποίο τυροκομείται είτε στα υπαίθρια τυροκομεία στα όρη (μιτάτα), είτε σε σπίτια, και σήμερα περισσότερο σε οργανωμένα τυροκομεία υψηλών προδιαγραφών. Υπάρχουν πολλές παραλλαγές τυροκομικών προϊόντων, πολλά από αυτά ιδιαίτερα δημοφιλή και εκτός Κρήτης. Οι Κρήτες καταναλώναν το τυρί σε διάφορα γεύματα κατά την διάρκεια της ημέρας, και είχε ιδιαίτερη θέση στο εδεσματολόγιο των επιδορπίων όπως και στην παραδοσιακή ζαχαροπλαστική. Το γάλα που χρησιμοποιείται είναι πρόβειο και κασικίσιο σε διάφορες αναλογίες και ποτέ αγελαδινό.

1.1. Γραβιέρα Κρήτης: (ΠΟΠ)

Γεύση ελαφρά αλμυρή, γεμάτη από βούτυρο και πρωτεΐνες γάλακτος. Φτιάχνεται από αιγοπρόβειο γάλα. Η καλύτερη ποιότητα είναι όταν παράγεται από αμιγές πρόβειο. Παρασκευάζεται σε κεφάλια βάρους από 5 ως 25 κιλά. Η ανάλυση της είναι Υγρασία 38%, λιπαρά 38,4% επί ξηρού, αλάτι 1,5%. Τρώγεται αυτούσια, ωμή, με φρούτα και ψωμί, μαγειρεμένη σε πίτες, επίσης παναρισμένη σαν σαγανάκι ή με μέλι σαν επιδόρπιο.

1.2. Πηχτόγαλο Χανίων: (ΠΟΠ)

Απλό καθημερινό τυρί που παρασκευάζεται στον νομό Χανίων της Κρήτης. Έχει γιαουρτώδη υφή και ελαφρά υπόξινη γεύση. Παράγεται από μη παστεριωμένο πρόβειο η μίγμα αιγοπρόβειου γάλακτος. Έχει υγρασία 65%, λιπαρά επί ξηρού 50%, πρωτεΐνες 16-20%, αλάτι περίπου 1%. Χρησιμοποιείται σε πίτες ή τρώγεται αυτούσιο. Με αυτό το τυρί γίνεται η χανιώτικη μπουγάτσα.

1.3. Ξινομυζήθρα: (ΠΟΠ)

Η γεωγραφική ζώνη στην οποία παράγεται το γάλα από το οποίο παρασκευάζεται η Ξινομυζήθρα Κρήτης, οριοθετείται από τα διοικητικά όρια των νομών Χανίων, Ρεθύμνης, Ηρακλείου και Λασιθίου. Η Ξινομυζήθρα Κρήτης είναι παραδοσιακό τυρί τυρογάλακτος που παρασκευάζεται στην Κρήτη από τυρόγαλα προερχόμενο από τυροκόμηση Γραβιέρας ή Κεφαλοτυριού Κρήτης στο οποίο προστίθεται γάλα πρόβειο, κασικίσιο ή μίγμα τους. Είναι τυρί με ευχάριστη όξινη γεύση και πλούσιο σε λίπος, που καταναλίσκονται σαν επιτραπέζιο τυρί ή χρησιμοποιείται στη μαγειρική. Τα βασικά χαρακτηριστικά της Ξινομυζήθρας Κρήτης είναι: Μέγιστη υγρασία: 55%, Ελάχιστη λιποπεριεκτικότητα επί ξηρού: 45%

1.4. Γαλομυζήθρα:

Τυρί, με πολύ απλή διαδικασία τυροκόμησης, όπου το γάλα μετατρέπεται σε τυρί με φυσική όξυνση, δηλαδή κόβει. Δεν είναι εμπορεύσιμο τυρί και γίνεται κυρίως στα σπίτια. Έχει

την ίδια υφή και γεύση με τη Χανιώτικη μυζήθρα και τη κρητική ξινομυζήθρα. Είναι νόστιμο, απαλό με ελαφριά ξινίλα. Ιδανικό για τον κρητικό ντάκο.

1.5. Ανθότυρος ξηρός (ή Αθότυρος):

Τυρί από μίγμα τυρογάλακτος και φρέσκου γάλακτος με συνεκτική μάζα και ελάχιστο αλάτι. Έχει μέγιστη υγρασία 70% και ελάχιστη λιποπεριεκτικότητα 65% επί ξηρού. Παράγεται από πρόβειο και κασικίσιο γάλα. Ωριμάζει με τον χρόνο και τη βοήθεια αλατιού, σκληραίνει και χάνει υγρασία. Η ονομασία του μπορεί να προέρχεται από το άνθος του τυριού και από τον αθό του τυριού, όπου αθός σημαίνει στάχτη, μια και το τυρί όταν ωριμάσει μοιάζει σαν να έχουν ρίξει στάχτη από πάνω του. Είναι κατάλληλο για μακαρόνια.

1.6. Κεφαλοτύρι:

Τυρί με συνεκτική μάζα και υποκίτρινο χρώμα. Η γεύση του είναι αλμυρή, πικάντικη και λιπαρή. Παρασκευάζεται σε πολλά μέρη της Ελλάδος από γάλα πρόβειο, η μίγμα πρόβειου και κασικίσιου. Η λιποπεριεκτικότητα του 40% επί ξηρού, και μέγιστη υγρασία 38% με αρκετή ποσότητα αλατιού. Ιδανικό για μια μακαρονάδα.

1.7. Μαλάκα (τυρομάλαμα):

Είναι η τυρόμαζα που προκύπτει στο πρώτο στάδιο της τυροκόμησης της γραβιέρας. Είναι ελαστική και ομοιογενής και χρησιμοποιείται αποκλειστικά σε πίτες.

1.8. Ξύγαλο Σητείας (ΠΟΠ):

Το Ξύγαλο Σητείας είναι ένα ξεχωριστό προϊόν, που παρασκευάζεται στηριζόμενο στην ακραίωνη παράδοση της γεωγραφικής περιοχής της Σητείας στην κτηνοτροφία-τυροκομία, με ιδιαίτερη τεχνολογία παρασκευής και κάνοντας χρήση γάλακτος με ιδιαίτερα λόγω τοπικών φυλών αιγοπροβάτων, παραδοσιακού τρόπου εκτροφής και κλίματος-χλωρίδας χαρακτηριστικά. Είναι τυρί με κρεμώδη υφή που παρασκευάζεται αποκλειστικά στην Σητεία. Στη γεύση μοιάζει με την ξινομυζήθρα και το πυκτόγαλο Χανίων. Έχει πλούσια γεύση ελαφρώς ξινή και φρέσκια.

1.9. Λευκό τυρί άρμης:

Δεν αποτελεί παραδοσιακό τυρί αν και παράγεται και καταναλώνεται ευρέως στο Νησί. Είναι τυρί τύπου φέτα.

1.10. Τουλουμοτύρι:

Είναι τυρί παραδοσιακής τυροκόμησης. Το τυρί ωριμάζει μέσα στο δέρμα του ζώου. Σήμερα η διαδικασία σπανίζει.

1.11. Τυροζούλι:

Παραδοσιακό τυρί της οικόσιτης αιγοπροβατοτροφίας. Παρασκευάζεται από βρασμένο γάλα και πήζεται με ξινό, ξύδι ή και γάλα συκιάς αντί πυθιάς. Ελαφρά αλατισμένο ή και ανάλατο με ελαστική υφή.

1.12. Ανθόγαλο:

Το ανθόγαλο παρασκευάζεται με θέρμανση του γάλακτος στους 49ο C και με εισαγωγή σ' ένα φυγοκεντρικό διαχωριστή ανθογάλακτος, όπου το ξαφρισμένο γάλα, το οποίο είναι βαρύτερο, διαχωρίζεται από το ανθόγαλο, το οποίο στη συνέχεια παστεριώνεται στους 79,5ο C και ψύχεται στους 4,4ο C. Το ανθόγαλο μπορεί να αντικαταστήσει ζωικά λίπη που χρησιμοποιούνται ευρέως στην μαγειρική και ζαχαροπλαστική.

1.13. Μυζήθρα:

Ένα τυρί που φτιάχνεται σ' όλη την Ελλάδα και προέρχεται από το τυρόγαλο της τυροκόμησης άλλου τυριού. Μέσα στο τυρόγαλο προστίθεται φρέσκο γάλα, ζεσταίνεται πάλι με πυθιά, και προκύπτει ένα μαλακό φρέσκο τυρί σχεδόν άπαχο με απαλή και ουδέτερη γεύση. Υψηλή σε λιπαρά γι αυτό πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο σε περίπτωση δίαιτας. Έχει κατά μέσο όρο 70% υγρασία, και 50% λιπαρά επί ξηρού. Χρησιμοποιείται στη ζαχαροπλαστική. Συνοδεύει φρέσκα φρούτα και προσφέρεται ως ορεκτικό ή σαν επιδόρπιο με μέλι.

1.14. Στάκα:

Μεταξύ τυριού και γιαουρτιού ένα ακόμα διαφορετικό γαλακτοκομικό προϊόν. Η τσίπα (κρέμα) του γάλακτος από το άρμεγμα αλατίζεται ελαφρά και φυλάσσεται. Όταν μαζευτεί ικανοποιητική ποσότητα ζεσταίνεται σε χαμηλή φωτιά για αρκετές μέρες και προστίθεται μικρή ποσότητα αλευριού, έτσι χωρίζουν οι πρωτεΐνες από το λίπος. Το λίπος μαζεύεται χωριστά και είναι το περίφημο στακοβούτυρο ενώ οι άσπρη και πηκτή μάζα των πρωτεϊνών είναι η διάσημη στάκα. Μαγειρεύεται με αβγά, με μακαρόνια, πιλάφι ή και σε πίτες.

1.15. Στακοβούτυρο:

Βλέπε στάκα: Ο στακοβούτυρος όπως είναι ακόμα σε υγρή μορφή, συσκευάζεται σε γυάλινα βάζα και τοποθετείται στο ψυγείο. Χρησιμοποιείται στη ζαχαροπλαστική και στη μαγειρική.

2. ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ:

2.1. Απάκι:

Το απάκι είναι από τα πιο δημοφιλή αλλαντικά και κρασομεζεδάκια της Κρήτης από την Ενετική Εποχή. (Πηγή: Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα, Νίκος και Μαρία Ψιλάκη). Φτιάχνεται από άπαχο χοιρινό κρέας το οποίο καπνίζεται (ψήνεται με καπνό) με ιδιαίτερο παραδοσιακό τρόπο. Η διαδικασία του «κρούου» όπως λέγεται καπνίσματος έχει ως εξής: Κόβουμε το κρέας σε στενόμακρες λωρίδες και το πλένουμε καλά. Το βάζουμε σε μία λεκάνη γεμάτη ξίδι και το αφήνουμε 1-2 μέρες. Έπειτα, το αλατοπιπερώνουμε και το κρεμάμε μισό μέτρο πάνω από το σημείο που θα ανάψουμε την φωτιά, όπου θα καπνιστεί το κρέας. Προσοχή: Φροντίζουμε η φωτιά να

είναι από κλαδιά φασκομηλιάς, δάφνης ή άλλου κρητικού αρωματικού φυτού, ώστε το κρέας να πάρει το άρωμα των βοτάνων και να γίνει πιο νόστιμο. Καλύπτουμε τη φωτιά με στάχτη ή με τον αθό, για να καπνίζει συνέχεια και αφήνουμε το κρέας, έτσι όπως είναι κρεμασμένο, να ψηθεί στην κάπνα και να ροδίσει. Κατά την διαδικασία του κρούου καπνίσματος τα ξύλα που καίγονται δεν θα πρέπει να περιέχουν ρητίνη (πχ Κυπαρίσσι), διότι στο καπνό αναπτύσσονται καρκινογόνα συστατικά. Το κρέας με αυτήν την πρακτική μπορεί να διατηρηθεί για πολλές βδομάδες και παλιότερα εξυπηρετούσε τις ελλείψεις ψύξης και συντήρησης πρώτων υλών. Αξιοσημείωτη είναι η θέση του απάκι στις μέρες στη δημιουργική κουζίνα όπου και αντικαθιστά πολλά αλλαντικά ιταλικής και Ισπανικής προέλευσης.

2.2. Σύγκλινα:

Είναι ακόμα ένας τρόπος συντήρησης του κρέατος. Παλιότερα δεν αποτελούσαν κάποιο ξεχωριστό φαγητό όπως το συναντάμε σήμερα. Την περίοδο των Χριστουγέννων όταν η οικογένεια έσφαζε τον χοίρο της, έφτιαχνε το σύγκλινα, τις ομαθιές, και τα απάκια τα οποία τα διατηρούσαν με παραδοσιακό τρόπο. Στην Ανατολική Κρήτη δεν κάπνιζαν τα σύγκλινα ενώ στις σφακιανές συνταγές (Χανιά) συναντάμε το κάπνισμα του χοιρινού πριν την τοποθέτησή τους σε πήλινα και το σκέπασμα τους με την γλίνα (λίπος του χοίρου). (Πηγή: Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα, Νίκος και Μαρία Ψιλάκη)

3. ΑΡΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ:

3.1. Ψωμί:

Το Κρητικό παραδοσιακό ψωμί όπως και το παξιμάδι αντίστοιχα αποτελούν ένα σημαντικό και μεγάλο κομμάτι της Κρητικής κουλτούρας. Σε όλα τα προϊόντα της γης που με αφθονία το νησί πρόσφερε, όπως το ελαιόλαδο, το κρασί κ.α., έτσι και στην περίπτωση του ψωμιού τα πρώτα δείγματα ενός απλού κρίθινου ψωμιού προέρχονται από την αρχαιότητα, τα συναντάμε στα Μινωικά ευρήματα, σε ολόκληρη την πορεία της Κρητικής παράδοσης, μέχρι έως τα νεότερα χρόνια όπου και αρκετοί από τους παραδοσιακούς τρόπους παρασκευής και ψησίματος αναπαράγονται έως και στις μέρες μας, αποτελώντας ένα κομμάτι σχεδόν μυστικισμού. Αξίζει να σημειώσουμε ότι παλαιότερα στο Νησί υπήρχαν πεδιάδες ή και διαμορφωμένες πεζούλες στους ορεινούς όγκους με καλλιέργειες σιτηρών και δημητριακών καρπών (Πηγή: Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα, Νίκος και Μαρία Ψιλάκη) που με τα χρόνια παράκμασαν ως οικιακές καλλιέργειες. Το ψωμί και οι παραλλαγές του στην Κρήτη σχετίζεται με το καθημερινό διαιτολόγιο αλλά συναντούμε επίσης λατρευτικά και εθιμικά ψωμιά (χριστόψωμο, κουκουνάρες ή κικίνες, λουχουνόψωμο, της βάπτισης, και τα γνωστά και φημισμένα γαμοκούλουρα τα ξομπλιαστά. (Πηγή: Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα, Νίκος και Μαρία Ψιλάκη)

Στην Κρήτη συναντούμε πολλά είδη καθημερινού ψωμιού ανάλογα με το αλεύρι που χρησιμοποιούμε (σιταρένιο, κρίθινο, σικάλεως, με βρώμη, καλαμποκίσιο, από ρύζι, φακή, ρεβίθια, το μιγάδι, χαρουπόψωμο,) και ακόμη σε διάφορες παραλλαγές. (πηγή: Το Ψωμί των Ελλήνων, Νίκος και Μαρία Ψιλάκη).

Άλλες πιο σύνθετες παραλλαγές του γλυκού και αλμυρού ψωμιού που υπάρχουν στις μέρες είναι το ελιόψωμο, το σταφιδόψωμο, το τυρόψωμο, η λαχάνα, ψωμί με πετιμέζι ή ταχίνι, με ντομάτα, ρίγανη, σκόρδο κ.α.

3.2. Παξιμάδι:

Μία απ' αυτές τις τροφές, από τις πιο χαρακτηριστικές για την Κρήτη είναι και το παξιμάδι. Κατασκευάζεται περίπου όπως το ψωμί, αλλά κομμένο σε φέτες και ψημένο για μια δεύτερη φορά για να στεγνώσει. Οι Μινωίτες το ονόμαζαν «διπυρίτη άρτο», δηλαδή ψωμί, ψημένο δυο φορές. Το κρητικό παξιμάδι διατηρείται φρέσκο, σε οποιοσδήποτε σχεδόν συνθήκες, για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Έτσι το κρητικό παξιμάδι έγινε ο αχώριστος σύντροφος των γεωργών και των κτηνοτρόφων, όλων αυτών που αναγκαζόταν να μένουν μακριά από το σπίτι τους για αρκετές ημέρες.

Το παξιμάδι βρισκόταν πάντα στο τραπέζι δίπλα στο ψωμί χάρη στην ιδιαίτερη γεύση του και τη νοστιμιά του. Τελικά πήρε τη θέση του και στις κοινωνικές εκδηλώσεις των κατοίκων, όπως γάμοι πανηγύρια, εορτές αγίων κ.λ.π. Σιγά - σιγά δημιουργήθηκαν και οι διάφορες ποικιλίες του παξιμαδιού. Σε πολλές περιοχές της Κρήτης, οι οποίες δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι ήταν απομονωμένες η μία από την άλλη, φτιάχτηκαν παξιμάδια με διαφορετικές συνταγές ανάλογα με τα υλικά που υπήρχαν διαθέσιμα. Βρίσκουμε το χωριάτικο, το κριθαρένιο/ κριθαροκουλούρα, το επτάζυμο, το σιταρένιο, τα γλυκά-παξιμάδια και τις μπουκιές. Όλα αυτά αν και διαφορετικά μεταξύ τους έχουν κοινά χαρακτηριστικά, τα υλικά κατασκευής τους που είναι δημητριακά (μαλακό σιτάρι, σκληρό σιτάρι κριθάρι και σικάλη), την στεγνή υφή τους, την ιδιαίτερη γεύση τους, αλλά κυρίως την καταγωγή τους, στην οποία οφείλουν και το όνομα τους: ΚΡΗΤΙΚΟ ΠΑΞΙΜΑΔΙ.

Ο χαρακτηρισμός «ΚΡΗΤΙΚΟ» αρχικά δεν υπήρχε. Όταν όμως άρχισε να εξαπλώνεται και έξω από τα σύνορα της Κρήτης του δόθηκε αυτή η ονομασία για να γίνει η διάκριση από παρόμοια αρτοσκευάσματα κατασκευασμένα σε περιοχές εκτός Κρήτης.

Σήμερα στην Κρήτη το Κρητικό παξιμάδι έχει χαρακτηριστεί ως Προϊόν Γεωγραφικής Ένδειξης (ΠΓΕ). Τα είδη του Κρητικού παξιμαδιού που είναι χαρακτηρισμένα ως ΠΓΕ είναι το χωριάτικο παξιμάδι, η κριθαροκουλούρα, το επτάζυμο, το σιταρένιο και το παξιμάδι σικάλεως. Το «ψωμί των φτωχών» λοιπόν πήρε μια ξεχωριστή θέση στο τραπέζι όχι μόνο των Κρητικών. Το συναντάμε μέχρι και σε συνταγές δημιουργικής κουζίνας, με την βασική παραλλαγή της παραδοσιακής σαλάτας με βάση το παξιμάδι, τον Κρητικό ντάκο ή κουκου-

βάγια, που προβάλλει το παξιμάδι με τον καλύτερο τρόπο, πέρα από τα γεωγραφικά όρια του Νησιού.

4. ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ:

Τα αρωματικά φυτά αποτελούν μια σπουδαία παράδοση για την Κρήτη. Βοτανολογικές μελέτες αποκαλύπτουν πως το νησί έχει ένα από τα πιο πλούσια και πιο ενδιαφέροντα οικοσυστήματα της Ευρώπης, με μεγάλο αριθμό ενδημικών φυτών, δηλ. φυτών που υπάρχουν αυτοφυή μόνο στην Κρήτη, όπως η Μαλοτύρα (*siderites syriaca*) και ο Δίκταμος (*origanum diktamus* L.) βασιλεία της ενδημικής χλωρίδας της Κρήτης γνωστός από την αρχαιότητα για την αντισηπτική του ιδιότητα.

Στην Κρήτη σήμερα, προσφέρεται πλήθος βοτάνων, που έχουν χρησιμοποιηθεί από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα ως φαρμακευτικά φυτά. Είναι πολλά τα κείμενα των αρχαίων συγγραφέων που αποδίδουν στα βότανα εξαιρετικές θεραπευτικές ιδιότητες.

Τα εκπληκτικά βότανα της Κρήτης, φυτρώνουν στα απόκρημνα βουνά του νησιού και συλλέγονται από έμπειρους συλλέκτες για να αποξηρανθούν κάτω από φυσικές συνθήκες και να οδηγηθούν στα σύγχρονα συσκευαστήρια, χωρίς καμιά χημική ή άλλα επεξεργασία.

Αρωματικά Βότανα της Κρήτης

- Δίκταμο ή (Έρωντας) (*Origanum dictamnus*)
- Φασκόμηλο (*Salvia fruticosa*)
- Μαντζουράνα (*Origanum microphyllum*)
- Μαλοτύρα (*Sideritis syriaca*)
- Ρίγανη (*Origanum vulgare ssp hirtum*)
- Θυμαρί (*Coridothymus capitatus*)
- Θρούμπα (*Satureja thymbra*)
- Χαμομήλι (*Marticaria chamomila*) Χαμομήλι
- Μέντα (*Mentha piperita*)
- φλισκούνι (*mentha pulegium*).
- Τίλιο (φλαμούρι)
- Δάφνη (*Laurus nobilis*)
- Δεντρολίβανο (*Rosmarinus officinalis*)
- Βασιλικός (*Ocimum basilicum*)
- Αγιόκλημα
- Λυγαριά (*Vitex agnuscastus*)
- Μυρτιά (*Myrtus communis*)
- Λαδανιά (*cistus creticus*)

Εκτός από τις ευεργετικές ιδιότητες των άγριων βοτάνων και την κατανάλωση τους σε έκτατες περιπτώσεις οι Κρητικοί συνηθίζουν ακόμα να καταναλώνουν τα Κρητικά βότανα ως αφεψήματα προσθέτοντας κρητικό μέλι. Είναι χαρακτηριστικό ότι τουλάχιστον 5-6 είδη βοτάνων σεβρίζονται ολόενα και περισσότερο σε καφετέριες των μεγάλων πόλεων της Κρήτης.

Η χρήση τους επεκτείνεται και στην μαγειρική.

5. ΕΛΙΑ & ΛΑΔΙ:

Χρήση Ελαιολάδου στο πρωινό:

Μπορούμε να αντικαταστήσουμε το βούτυρο στο πρωινό με έξτρα παρθένο Κρητικό Ελαιόλαδο. Μια κουταλιά λάδι πάνω σε μια φέτα ψωμί ολικής άλεσης μπορεί να αντικαταστήσει πλήρως το ζωικό λίπος από το πρωινό μας, προσφέροντας ένα υγιεινό και πλήρες πρόγευμα. Εναλλακτικά, μπορεί να χρησιμοποιηθεί αρωματισμένο λάδι από αρωματικά βότανα (θυμάρι, δεντρολίβανο) με λίγο αλάτι και ρίγανη. Ένα πρωινό που χαρίζει υγεία. (πηγή: Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα, Νίκος και Μαρία Ψιλάκη).

Παραδοσιακά στο Κρητικό Πρωινό συχνά συναντούσαμε ψωμί βουτηγμένο σε ελαιόλαδο, συνοδευόμενο με ελιές, ξηρούς καρπούς και φρούτα.

Στην Κρήτη παράγονται εξαιρετικής ποιότητας έξτρα παρθένα ελαιόλαδα και βρώσιμες ελιές με κυρίαρχη την ελιά θρούμπα Αμπαδιάς Ρεθύμνης (ΠΟΠ), τις τσακιστές, τις σταφιδολιές κ.α.

6. ΔΙΑΦΟΡΑ:

6.1. Ξινόχοντρος:

Φτιάχνεται από ψιλοσπασμένο σιτάρι (το γνωστό πλιγούρι ή χόντρος στην τοπική διάλεκτο) το οποίο το βράζουμε σε ξινισμένο γάλα και κατόπιν στεγνώνει φυσικά στον ήλιο. Συνήθως μαγειρεύεται σούπα, πιο πηχτή, που μπορεί περιέχει κάποιο είδος κρέατος ή ακόμα και στην κατσαρόλα με μελιτζάνες, κολοκυθάκια, ντομάτα και άλλα καλοκαιρινά λαχανικά. Από διατροφική άποψη ο ξινόχοντρος θεωρείται τροφή υψηλής ποιότητας. Εφοδιάζει τον οργανισμό με ποικιλία θρεπτικών συστατικών, ανόργανων αλάτων, βιταμινών και φυσικών ινών. Είναι προϊόν πλούσιο σε ασβέστιο και φώσφορο.

6.2. Μέλι:

Το μέλι βρίσκεται στην πρώτη θέση της ζωής των Κρητών από την αρχαιότητα. Ένα από τα σημαντικότερα ευρήματα του Μινωικού πολιτισμού είναι το κόσμημα που απεικονίζει τις δυο μέλισσες. Διάφοροι μύθοι και παραδόσεις από τότε πλαισιώνουν το μέλι. Η παράδοση της Κρήτης στην μελισσοκομία οφείλεται στην υψηλής ποιότητας παραγόμενο μέλι διεθνώς αναγνωρισμένο. Είναι πολύ αρωματικό και το χρώμα του κυμαίνεται από χρυσοκίτρινο μέχρι ελαφρώς σκοτεινό με χρυσές ανταύγειες (πηγή: Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα, Νίκος και Μαρία Ψιλάκη). Παίρνει τα ιδιαίτερα αρωματικά χαρακτηριστικά από τα πλούσια αρωματικά φυτά και βότανα που υπάρχουν σε αφθονία στο Νησί. Το φυσικό μέλι σε μικρές ποσότητες μπορεί να καταναλωθεί ακόμα και από διαβητικούς μιας και στα σάκχαρα του δεν υπάρχει γλυκόζη. (πηγή: Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα, Νίκος και Μαρία Ψιλάκη).

6.3. Θυμαρίσιο Μέλι:

Το θυμαρίσιο καταγράφεται ως ιδιαίτερη κατηγορία, λόγω των ξεχωριστών και έντονων αρωματικών και γευστικών χαρακτηριστικών. Η παραγωγή και οι καταναλωτές θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί διότι αν αναμιχθεί ακόμα και σε μικρές ποσότητες (5%) με άλλο τύπο μελιού, επηρεάζει καθοριστικά το άρωμά του. Πολλές περιοχές της Κρήτης από τα Χανιά έως το Λασιθί, παρουσιάζουν ιδιαίτερα σημεία, συνήθως στην Νότια πλευρά του νησιού που φημίζονται για τα αρωματικά φυτά. Ένα από τα μυστικά του καλού θυμαρίσιου μελιού είναι η μεταφορά των μελισσιών σε αυτές τις ιδιαίτερες περιοχές 1-2 φορές μέσα στο παραγωγικό έτος.

6.4. Πευκοθυμαρόμελο:

Ένα φυσικό μίγμα που παράγεται όταν η πρόσφατη συγκομιδή θυμαριού ακολουθείται άμεσα από μια αυξημένη παραγωγή μελιτώματος στα κοντινά πευκοδάση. Το δημοφιλέστερο μέλι στην Κρήτη, όπου παράγεται παραδοσιακά, δημοφιλέστερο ακόμη και από το θυμάρι, καθώς συνδυάζει τα αρώματα και τις γεύσεις και από τους δύο τύπους μελιών, αν και το ισχυρότερο θυμάρι επικρατεί κάπως, και είναι τόσο αργό όσο το πεύκο στην κρυστάλλωση. Το ίδιο ισχύει και για τη θρεπτική του αξία και τα οφέλη του στην υγεία.

Κανένα πρότυπο δεν υπάρχει ακόμα για το κρητικό πευκοθυμαρόμελο ως προς τη χημική σύνθεση και το ποσοστό γυρεοκόκκων του. Ωστόσο η γεύση του είναι τόσο χαρακτηριστική και αξέχαστη που αναγνωρίζεται εύκολα και επιλέγεται μεταξύ δειγμάτων πευκόμελου.

Πηγή: Ομοσπονδία μελισσοκομικών Συλλόγων Ελλάδας

ΜΕΡΟΣ Β.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ



1. ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

1.1 Ρυζόγαλο στο φούρνο

Υλικά:

- 2 κιλά γάλα
- 1 ποτήρι ρύζι
- 1 ποτήρι ζάχαρη
- 450 γρ. βούτυρο
- 10 αυγά

Εκτέλεση:

Χτυπάμε τη ζάχαρη με το βούτυρο μέχρι να ασπρίσει. Ρίχνουμε μέσα τους κρόκους έναν - έναν και χτυπημένους, και έπειτα το γάλα με το ρύζι λίγο λίγο. Τέλος προσθέτουμε τα ασπράδια των αυγών χτυπημένα μαρέγκα.

Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο.

Πηγή: Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Χανίων

<http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=838&lang=el>

1.2 Γιαούρτι με μέλι

1.3 Γιαούρτι με γλυκό του κουταλιού (βλ. επίσης τα γλυκά κουταλιού στην επόμενη ενότητα)

1.4 Γιαούρτι με μέλι και καρύδια

1.5 Κρητική γραβιέρα με μέλι.

Σερβίρεται συνήθως με τεμαχισμένο τυρί σε μακρόστενες μπάρες δίπλα σε ένα μπολ με κρητικό μέλι.

Οι παραπάνω απλές παραλλαγές, είναι χαρακτηριστικές της Κρητικής Γαστρονομίας και της Κρητικής παράδοσης. Έχουν συσχετιστεί με διάφορες κοινωνικές εκδηλώσεις (γάμους, βαφτίσια) ή γιορτές. Ωστόσο τις συναντούμε όλο και πιο συχνά στο καθημερινό διαιτολόγιο όπως και στην σύγχρονη γαστρονομία.

2. ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΑΡΤΟΠΟΙΪΑ

2.1 Βουτήματα – κουλουράκια βουτύρου

Υλικά:

- 1 ποτήρι βούτυρο
- 1 ποτήρι ζάχαρη
- 2 κρόκους
- ½ ποτήρι γάλα
- 1 κουτ. Ξύσμα πορτοκαλιού
- 1 κουταλιά μπέικιν πάουντερ
- 4 ποτήρια αλεύρι

Εκτέλεση:

Χτυπάμε το βούτυρο με την ζάχαρη. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά ανακατεύουμε συνεχώς, ζυμώνουμε μαλακή ζύμη και την αφήνουμε 1 ώρα να ξεκουραστεί. Πλάθουμε μικρά κουλουράκια, τα αυγώνουμε και τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 20 λεπτά.

(Πηγή: Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα, Νίκος και Μαρία Ψιλάκη)

2.2 Μουστοκούλουρα

Υλικά:

- 1 ποτήρι λάδι
- 1 ποτήρι ζάχαρη
- 1 ποτήρι μούστο
- 3/4 ποτηριού πορτοκαλάδα
- 2 κουταλάκια σόδα
- 1 ρακοπότηρο κονιάκ
- 1 κουταλάκια μπέικιν
- 2 κουταλιές κανελλογαρύφαλα
- 1 κιλό αλεύρι

Εκτέλεση:

Χτυπάμε το λάδι με τη ζάχαρη και προσθέτουμε το μούστο, τη σόδα διαλυμένη στο πορτοκαλόζουμο, το μπέικιν διαλυμένο στο κονιάκ, τα κανελλογαρύφαλα και το αλεύρι.

Ζυμώνουμε καλά, πλάθουμε τα κουλούρια και τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο.

Πηγή: <http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=680&lang=el>

2.3 Κουλουράκια λαδιού με σουσάμι

Υλικά:

- 3 φλιτζάνια ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ
- 2 φλιτζάνια ζάχαρη
- 2 φλιτζάνια κανέλα βρασμένη
- 1 μπέικιν πάουντερ
- 1/2 φακελάκι αμμωνία
- 2 κιλά αλεύρι
- σουσάμι

Εκτέλεση:

Ζυμώνουμε τα υλικά όλα μαζί. Πρώτα το ελαιόλαδο με τη ζάχαρη, έπειτα την κανέλα, το μπέικιν-πάουντερ, την αμμωνία και στο τέλος το αλεύρι. Πλάθουμε τα κουλουράκια, τα βρέχουμε με λίγο λικέρ, τα πασπαλίζουμε με σουσάμι και τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο.

Πηγή: <http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=801&lang=el>

2.4 Κουλουράκια με πορτοκάλι

Υλικά:

- 1 ποτήρι ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ
- 1 ποτήρι ζάχαρη
- 1 1/2 ποτήρι χυμό πορτοκαλιού
- 2 κουταλάκια σόδα
- 2 ποτηράκια τσικουδιά
- αλεύρι όσο χρειαστεί

Εκτέλεση

Ζυμώνουμε όλα μαζί τα υλικά, πλάθουμε.

Πηγή: <http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=807&lang=el>

2.5 Κουλουράκια με χαρουπάλευρο

Παραλλαγή: Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μια μίξη από αλεύρι χαρουπιού και σκληρό αλεύρι ακολουθώντας μια από τις παραπάνω συνταγές (πχ κουλουράκια λαδιού). Προσοχή: το χαρουπάλευρο δεν θα πρέπει να ξεπερνάει το 1/10 του μίγματος, λόγω της έντονης γλυκόπικρης γεύσης του. Το αποτέλεσμα μας θα μας δώσει νόστιμο κουλούρι και το χαρουπάλευρο ένα σκούρο χρώμα στο κουλούρι μας. Μπορούμε να τα πλάσουμε με μαύρες σταφίδες για περισσότερη παραδοσιακή γεύση.

2.6 Κουλουράκια κανέλας

Υλικά:

- 1 ποτήρι ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ
- 1,5 ποτήρι ζάχαρη
- 2 ποτήρια ζουμί από κανέλα βρασμένη
- 2 κουτ. Κανέλα
- 4 κουτ. Ρακή
- 1 κουτ μπεικιν πάουντερ
- 1 κουτ. Αμμωνία
- αλεύρι όσο χρειαστεί
- σησάμι για πασπάλισμα

Εκτέλεση:

Χτυπάμε το λάδι με την ζάχαρη και προσθέτουμε την κανέλα, την ρακή και το αλεύρι με την μπεικιν πάουντερ και την αμμωνία. Ζυμώνουμε μαλακό ζυμάρι και το αφήνουμε να ξεκουραστεί μια ώρα. Πλάθουμε τα κουλούρια, πασπαλίζουμε με το σησάμι (προαιρετικά) και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 20 λεπτά περίπου.

(Πηγή: Ψωμί και Γλυκίσματα των Ελλήνων – Μαρία και Νίκος Ψιλάκης)

2.7 Κουλούρι σουσαμωτό (σιμίτι – τύπου Θεσσαλονίκης)

Υλικά:

- 1 κιλό αλεύρι
- 2 κουτ. Αλάτι
- 2 ποτήρια νερό
- 2 κουτ. Ζάχαρη
- ½ ποτήρι ελαιόλαδο
- 25-30 γραμ. μαγιά
- Σησάμι

Εκτέλεση:

Σε λεκάνη ανακατεύουμε το αλεύρι με το αλάτι και την ζάχαρη. Κάνουμε ένα λάκκο στο κέντρο και ρίχνουμε χλιαρό νερό. Διαλύουμε στο νερό την μαγιά και ρίχνουμε και το ελαιόλαδο. Τραβάμε αλεύρι από γύρω γύρω και ζυμώνουμε μαλακό, ελαστικό ζυμάρι. Το κάνουμε μπάλα, το σκεπάζουμε με πετσέτα και το αφήνουμε σε ζεστό μέρος να διπλασιάσει τον όγκο του. Χωρίζουμε σε 20 κομμάτια και πλάθουμε κουλούρια. Τα βρέχουμε με νερό, τα περνάμε με σησάμι και τα βάζουμε σε λαδωμένη λαμαρίνα. Τα αφήνουμε ξανά να φουσκώσουν και τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο μέχρι να ροδίσουν, περίπου 25 λεπτά.

(Πηγή: Ψωμί και Γλυκίσματα των Ελλήνων – Μαρία και Νίκος Ψιλάκης)

2.8 Τσουρεκάκια γαλακτερά (αυγοκούλουρα)

Υλικά:

- 2 και ½ κιλά αλεύρι
- 650 γρ. βούτυρο φυτίνη
- 800 γρ. ζάχαρη
- 12 αυγά
- 20 γρ. μαγιά μπύρας
- 650 γρ. γάλα
- 1 κουταλάκι γλυκού μοσχοκάρυδο
- 2 κουταλάκια γλυκού αλάτι
- το ξύσμα 2 λεμονιών
- αυγό χτυπημένο για να αλείψετε τα αυγοκούλουρα
- ασπρισμένα και ψιλοκομμένα αμύγδαλα για πασπάλισμα

Εκτέλεση:

Βάζετε σε μια λεκάνη 2 χούφτες αλεύρι, 2 κουταλιές σούπας ζάχαρη και τη μαγιά της μπύρας διαλυμένη σε λίγο χλιαρό γάλα. Ζυμώνετε για να γίνει η ζύμη αραιή και τη σκεπάζετε σε ζεστό μέρος μέχρι να ανεβεί. Σε μια άλλη λεκάνη βάζετε τα αυγά χτυπημένα, το υπόλοιπο γάλα, τη ζάχαρη, το βούτυρο λιωμένο, το μοσχοκάρυδο και τη φλούδα λεμονιού και ανακατεύουμε καλά. Τα ρίχνετε στην ανεβασμένη μαγιά και προσθέτετε το υπόλοιπο αλεύρι. Ζυμώνετε καλά τη ζύμη και την αφήνετε σε ζεστό μέρος να ανέβει. Πλάθεται με την ανεβασμένη ζύμη τα τσουρέκια σε διάφορα σχήματα, βάζετε αν θέλετε κόκκινα αυγά στη μέση και τα τοποθετείτε σε λαδωμένες λαμαρίνες. Όταν ανέβουν τα αυγοκόβετε (τα αλείφετε με πινέλο με ένα χτυπημένο αυγό) και τα πασπαλίζετε με ασπρισμένα και ψιλοκομμένα αμύγδαλα. Τα ψήνετε σε μέτριο φούρνο 25 έως 30 λεπτά.

Πηγή: <http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=739&lang=el>

2.9 Σταφιδωτό

Υλικά για τη ζύμη:

- 2 ποτήρια νερού λάδι
- 1 ποτήρι νερού ζάχαρη
- 1 ½ ποτήρι νερού αλισίβα
- 1 ποτήρι νερού χυμό πορτοκαλιού
- 1 ποτήρι κρασιού ρακί
- 40 γρ. αμμωνία
- αλεύρι όσο σηκώσουν
- λίγη μαστίχα κοπανισμένη

Υλικά για τη γέμιση

- 1 πιάτο βαθύ σταφίδα αλεσμένη χονδροκομμένη
- ¾ φλιτζανιού αμύγδαλο ή σουσάμι καβουρντισμένο
- 1 κουταλιά σούπας κανελλογαρύφαλα

Εκτέλεση:

Χτυπάτε το λάδι αρκετή ώρα με τη ζάχαρη, το χυμό πορτοκαλιού, τη ρακί, την αμμωνία, την αλουσιά και το αλεύρι, ώστε η ζύμη να γίνει λίγο σκληρή για να ανοίγει το φύλλο.

Ετοιμάζετε τη γέμιση αφού αλέσετε τη σταφίδα βρεγμένη για να μην κολλά και προσθέτετε το αμύγδαλο ή σουσάμι και το κανελλογαρύφαλο. Αν η γέμιση είναι πυκνή προσθέτετε λίγο νερό ή χυμό πορτοκαλιού.

Ανοίγετε το φύλλο στενόμακρο σαν κορδόνι σε πάχος 1 εκατ. Αλείβετε σε όλη την επιφάνεια σταφίδα και τυλίγετε σαν ρολό. Το κόβετε με το μαχαίρι σε κομμάτια και τα ψήνετε σε μέτριο φούρνο.

Πηγή: Γραφείο Ενημέρωσης και Προβολής Γεωργικών Προϊόντων, Νομαρχιακής Αυτοδιοίκησης Ηρακλείου <http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=729&lang=el>

ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΖΥΜΗΣ (ΠΙΤΕΣ ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ)

2.10 Καλιτσούνια Σητειακά ανεβατά

Υλικά

- 3 κιλά αλεύρι
- 3 ποτήρια ελαιόλαδο
- 4 αυγά
- 3 ποτήρια ζάχαρη
- 6 κουταλιές της σούπας μαγιά μύρας (ή προζύμι)
- 1 ½ ποτήρι νερό

Για τη γέμιση:

- 2 κιλά μυζήθρα (τριμμένη)
- 1 κιλό ζάχαρη
- 1 κουταλιά της σούπας μέλι
- λίγη κανέλα

Εκτέλεση:

Διαλύουμε τη μαγιά σε 1 ½ ποτήρι χλιαρό νερό, προσθέτουμε λίγο αλεύρι να γίνει πηχτός χυλός και αφήνουμε το προζύμι να ανέβει. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά εκτός από τα αυγά και το αφήνουμε να ανέβει. Την τρίτη φορά προσθέτουμε και τα χτυπημένα αυγά, τα ζυμώνουμε όλα μαζί και αφήνουμε το ζυμάρι να φουσκώσει.

Για την γέμιση ανακατεύουμε πολύ καλά όλα τα υλικά μέχρι να γίνουν σαν κρέμα.

Για να φτιάξουμε τα καλιτσούνια ανοίγουμε λεπτό φύλλο σε μέγεθος μικρού πιάτου. Στη μέση κάθε φύλλου βάζουμε μια κουταλιά από τη γέμιση. Για να τα φτιάξουμε τετράγωνα διπλώνουμε το φύλλο από τις δύο αντίθετες πλευρές προς τα μέσα και κάνουμε το ίδιο με τις δύο άλλες αντίθετες πλευρές. Τα αφήνουμε σε ζεστό μέρος να φουσκώσουν (περίπου 2 ώρες), τα αλείφουμε με αυγό χτυπημένο, τα πασπαλίζουμε με σησάμι και τα ψήνουμε.

Πηγή: <http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=1205&lang=el>

2.11 Καλιτσούνια με σπανάκι ή μάραθο ή αγριό-χορτα

Υλικά

Υλικά για τη ζύμη:

- 1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1/2 κουταλάκι γλυκού αλάτι
- 2 κουταλιές σούπας λάδι
- νερό (τόσο όσο η ζύμη ζυμώνοντας την να μην κολλάει στα χέρια μας)
- 1/2 ποτηράκι του καφέ τσικουδιά
- Υλικά για τη γέμιση:
- 2 κιλά σπανάκι ή τα άλλα χόρτα
- αλάτι, πιπέρι, δυόσμο
- 1/2 νεροπότηρο λάδι
- 1 κρεμμύδι (20-30 τεμάχια)

Εκτέλεση:

Αναμειγνύουμε όλα τα υλικά καλά, ζυμώνουμε με τα χέρια μας το ζυμάρι και τ' αφήνουμε για μία-δύο ώρες να φουσκώσει. Ανοίγουμε με ένα πλάστη το ζυμάρι. Φτιάχνουμε ένα μεγάλο φύλλο, πάχους 1/2 εκατοστού και το κόβουμε στο σχήμα από πιατάκι τσαγιού. Πλένουμε καλά το σπανάκι και το κόβουμε κομματάκια αφού προηγουμένως έχουμε βγάλει τις ρίζες. Το μαραίνουμε σε μία κενή κατσαρόλα για 5 λεπτά, το στύβουμε με τα χέρια μας και το βάζουμε σ' ένα μπολ. Εκεί προσθέτουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, το αλάτι, το πιπέρι, το δυόσμο, το λάδι και τ' ανακατεύουμε. Μ' έναν πλάστη ανοίγουμε φύλλο σε μέγεθος πιάτου τσαγιού. Γεμίζουμε το κάθε φύλλο μας με μία κουταλιά της σούπας γέμιση, από τη γέμιση που έχουμε φτιάξει τα διπλώνουμε, τα κλείνουμε καλά και τα τηγανίζουμε σε καυτό λάδι και από τις δύο πλευρές ή τα ψήνουμε στο φούρνο, για 30-40 λεπτά, στους 180 C. Αν τα ψήσουμε στο φούρνο, τα αλείφουμε πριν με χτυπημένο αυγό και προσθέτουμε σησάμι.

Πηγή: <http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=1202>

2.12 Καλιτσούνια χανιώτικα τηγανιτά

Υλικά

Υλικά για τη ζύμη

- 2 κιλά αλεύρι
- 2 κουταλάκια αλάτι
- ½ φλιτζάνι ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ
- 1 φλιτζάνι του καφέ τσικουδιά
- 3 ποτήρια νερό

Υλικά για τη γέμιση

- ½ κιλό μυζήθρα
- ½ κιλό ανθότυρο
- ½ κιλό μαλάκα
- 3 αυγά

(40 τεμάχια)

Εκτέλεση:

Φτιάχνουμε το ζυμάρι με το αλεύρι, το ελαιόλαδο, την τσικουδιά, το νερό και το αλάτι. Ανακατεύουμε επίσης τον ανθότυρο, τη μυζήθρα, τη μαλάκα και τα αυγά. Ανοίγουμε με το ζυμάρι φύλλο και κόβουμε στρογγυλά κομμάτια όσο ένα πιατάκι του καφέ. Βάζουμε λίγη γέμιση σε κάθε κομμάτι φύλλου, το διπλώνουμε από τις άκρες, πατάμε πολύ καλά και τηγανίζουμε σε μπόλικο λάδι.

Πηγή: <http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=1210&lang=el>

2.13 Καλιτσούνια Χανιώτικα

Υλικά

Υλικά για τη ζύμη

- 1 κιλό αλεύρι
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 1 φλιτζάνι ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ
- 1 ποτήρι γάλα
- λίγο κόλιαντρο κοπανισμένο
- λίγη μαστίχα κοπανισμένη

Υλικά για τη γέμιση

- 2 κιλά μυζήθρα
- 3-4 αυγά
- 3 κουταλιές δυόσμο ψιλοκομμένο
- (40-50 τεμάχια)

Εκτέλεση:

Ετοιμάζουμε τη ζύμη και την αφήνουμε να ξεκουραστεί περίπου 1 ώρα. Χτυπάμε το ελαιόλαδο και 1/2 ποτήρι νερό και τα ρίχνουμε όλα μαζί στο προζύμι. Ανακατεύουμε καλά και προσθέτουμε το γάλα. Συνεχίζουμε το ζύμωμα ρίχνοντας σιγά σιγά το υπόλοιπο αλεύρι και τα υπόλοιπα υλικά που έχουμε για τη ζύμη. Ζυμώνουμε καλά το ζυμάρι και το αφήνουμε. Ανακατεύουμε καλά τα υλικά για τη γέμιση. Στη συνέχεια, ανοίγουμε φύλλο και το κόβουμε σε στρογγυλά κομμάτια μεγέθους πιάτου τσαγιού. Βάζουμε μια κουταλιά μυζήθρα σε κάθε κομμάτι ζύμης και διπλώνουμε φτιάχνοντας τετράγωνα. Τα αλείφουμε με αυγό, βάζουμε πάνω σουσάμι και τα ψήνουμε στον φούρνο.

Πηγή: <http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=1207&lang=el>

2.14 Λυχναράκια

Υλικά

Φύλλο

- ½ κιλό αλεύρι
- 1 φλιτζάνι γάλα
- 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- Νερό όσο σηκώσει

Γέμιση

- ½ κιλό μυζήθρα
- ½ κιλό ανθότυρο
- 4 αβγά
- 1-2 φυλλαράκια δυόσμο
- Σουσάμι

Εκτέλεση:

Ετοιμάζουμε το ζυμάρι αναμειγνύοντας τα υλικά και το αφήνουμε στην άκρη σκεπασμένο με πετσέτα. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε καλά τη μυζήθρα και τον ανθότυρο τριμμένα, τα αβγά και το δυόσμο. Παίρνουμε το ζυμάρι και ανοίγουμε φύλλο. Πατώντας το φύλλο με 1 φλιτζάνι ή ένα ποτήρι, ανάλογα με το μέγεθος που θέλουμε τα λυχναράκια μας, κόβουμε στρογγυλά κομμάτια πάνω στα οποία με ένα κουταλάκι τοποθετούμε τη γέμιση. Τα κλείνουμε, “τσιμπώντας” περιμετρικά το ζυμάρι. Επίσης, μπορούμε να κόψουμε το φύλλο σε τετράγωνα κομμάτια, να τοποθετήσουμε τη γέμιση και να διπλώσουμε τις τέσσερις πλευρές πάνω της, αφήνοντας ένα τμήμα της γέμισης ορατό. Με τον ένα ή τον άλλο τρόπο, τοποθετούμε τα γλυκά σε λαδωμένο ταψί και τα αλείφουμε με αβγό. Αν θέλουμε μπορούμε να τα πασπαλίσουμε με λίγο σουσάμι. Τα ψήνουμε για μία ώρα περίπου σε μέτριο φούρνο.

Πηγή: <http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=617>

2.15 Χορτόπιτες στο τηγάνι

Υλικά

Υλικά για τη γέμιση

- ½ κιλό σπανάκι
- 1 ματσάκι μάραθο
- 5 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 4 κουταλιές πράσο (ψιλοκομμένο)
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 1 κουταλάκι πιπέρι

Υλικά για το φύλλο

- 500 γρ. αλεύρι λευκό
- 3 κουταλιές ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ
- 1 κουταλιά χυμός λεμονιού
- 1 φλιτζάνι, περίπου, χλιαρό νερό
- ελάχιστο αλάτι
- ελαιόλαδο για το τηγάνισμα

Εκτέλεση:

Πλένουμε πολύ καλά, στραγγίζουμε και ψιλοκόβουμε το σπανάκι και το μάραθο. Σοτάρουμε με το ελαιόλαδο τα κρεμμυδάκια για 3-4 λεπτά.

Ρίχνουμε το σπανάκι, το μάραθο, δύο φλιτζάνια νερό και σιγοψήνουμε για 45, περίπου, λεπτά.

Αφού απορροφηθούν όλα τα υγρά, προσθέτουμε το αλάτι και το πιπέρι και μμολίς κρυώσουν τα χόρτα τα βάζουμε σ' ένα τρυπητό ώστε να στραγγίσουν το λάδι τους.

Ετοιμάζουμε τη ζύμη για το φύλλο και την αφήνουμε 20 λεπτά. Στη συνέχεια ανοίγουμε το φύλλο και κόβουμε δίσκους 8 εκ. Σε κάθε τέτοιο δίσκο τοποθετούμε μια μικρή ποσότητα από χόρτα, διπλώνουμε και κλείνουμε με προσοχή, πιέζοντας με ένα καθαρό πιρούνι τις άκρες και δημιουργώντας μικρά μμισοφέγγαρα.

Τηγανίζουμε τις χορτόπιτες σε άφθονο καυτό λάδι και από τις δύο μεριές, μέχρι να ροδοκοκκινίσουν καλά. Τις σερβίρουμε ελαφρά ζεστές ή κρύες σε θερμοκρασία δωματίου.

Πηγή: Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Χανίων

<http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=1264&lang=el>

Παραλλαγές:

Ανάλογα με την εποχή και τις προτιμήσεις μας μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε διάφορα χόρτα από το μεγάλο εύρος της Κρητικής φύσης και από τα πολλά ενδημικά είδη που φυτρώνουν άγρια στον Κρητικό αγρό.

Όσο μεγαλύτερη ποικιλία χόρτων έχουμε τόσο καλύτερο θα είναι το γευστικό μας αποτέλεσμα. Κάποια από αυτά είναι τα μάραθα, οι καυκαλήθρες, το λαγοδόχορτο, η γαλατσίδα, το πράσο και το αγριόπρασο, ο ζοχός η τσουκνίδα κ.α.

Επίσης, μπορούμε να γεμίσουμε με κρεμμυδάκι φρέσκο ή και ξερό (βλ. Κρεμμυδοκαλίτσουνα)

2.16 Μαλαμουδόπιτα

Περιοχή: Κούμοι – Ρέθυμνο

Υλικά

Τα υλικά είναι για 6 πίτες.

Υλικά για τη γέμιση

- Μισό κιλό αλεύρι ολικής αλέσεως
- 3 κουταλιές δυόσμο
- 3 κουταλιές μάραθο
- 1 κουταλιά αλάτι
- 3-4 κουταλιές ζάχαρη
- ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ όσο πάρει

Για το φύλλο:

- Μισό κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2 κουταλιές αλάτι
- Νερό όσο πάρει

Εκτέλεση

Σε λεκανίτσα ανακατεύουμε τα υλικά της γέμισης και τα ζυμώνουμε μέχρι να γίνει ένα σφιχτό μίγμα.

Σε άλλη λεκανίτσα ανακατεύουμε τα υλικά για το φύλλο και ζυμώνουμε καλά.

Χωρίζουμε τη γέμιση και τη ζύμη σε 6 ίσα μέρη.

Ανοίγουμε κάθε κομμάτι ζύμης σε ένα φύλλο σχετικά παχύ, βάζουμε στο κέντρο τη γέμιση, κλείνουμε καλά σαν λυχνάρακι και με τον πλάστη ανοίγουμε πάλι την πίτα να γίνει πλατιά, σε μέγεθος πιάτου.

Τηγανίζουμε τις πίτες σε μπόλικο ελαιόλαδο να ροδίσουν καλά.

Βγάζουμε σε πιάτο, κόβουμε στα 4 και αν θέλουμε πασπαλίζουμε με ζάχαρη και κανέλλα. Τρώγονται ζεστές και κρύες, είναι πολύ νόστιμες, χορταστικές και διαφορετικές!

Πηγή: Betty's Cuisine

<http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=4600&lang=el>

2.17 Μυζηθρόπιτες

Υλικά

Υλικά για το φύλλο:

- 1 ποτήρι κρασιού χλιαρό νερό
- Λίγο αλάτι
- Λίγες σταγόνες λάδι
- Λίγες σταγόνες λεμόνι
- Ανάλογο αλεύρι

Υλικά για τη γέμιση:

- ½ έως 1 κιλό μυζήθρα γλυκιά ή ξινή
- Λίγη ζάχαρη αν θέλουμε
- Λάδι για το τηγάνισμα

Εκτέλεση:

Ετοιμάζετε με τα υλικά φύλλου τη ζύμη ώστε να γίνει μαλακή και ανοίγετε το φύλλο. Με ένα καπάκι κόβετε μικρά κομμάτια. Λιώνετε τη μυζήθρα με ένα πιρούνι μαζί με τη ζάχαρη και παίρνετε μια κουταλιά, την οποία την τοποθετείτε στα στρογγυλά κομμάτια. Τα διπλώνετε, τα κλείνετε καλά στις άκρες και τα ψήνετε σε καυτό λάδι.

Πηγή: Γραφείο Ενημέρωσης και Προβολής Γεωργικών Προϊόντων, Νομαρχιακής Αυτοδιοίκησης Ηρακλείου

<http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=1190&lang=el>

2.18 Μυζηθρόπιτες νεράτες

Υλικά

Για τη ζύμη:

- 1 κιλό αλεύρι
- ½ ποτήρι λάδι
- αλάτι

Γέμιση:

- 1 κιλό ξινή μυζήθρα (τριμμένη)

Εκτέλεση:

Ανακατεύουμε υλικά για τη ζύμη και προσέχουμε ώστε το ζυμάρι να είναι πολύ μαλακό. Το αφήνουμε να φουσκώσει. Τηγανίζουμε το ζυμάρι σε λίγο λάδι και σε αντικολητικό τηγάνι: βουτάμε τα χέρια μας στο νερό, το κόβουμε σε μέγεθος μικρής μπάλας, ανοίγουμε λάκκο στο κέντρο και βάζουμε μια κουταλιά μυζήθρα. Κλείνουμε τη μυζήθρα μέσα στη ζύμη και σχηματίζουμε πάλι μια μικρή μπάλα. Το βάζουμε στο τηγάνι και με βρεγμένα τα χέρια το πιέζουμε από το κέντρο προς τα έξω απλώνοντας το στο τηγάνι. Γυρίζουμε την πίτα και από την άλλη πλευρά και όταν ροδίσει τη βγάζουμε, συνεχίζουμε και με την υπόλοιπη ζύμη. Την νεράτη τη σερβίρουμε με μέλι και κανέλα.

Πηγή: <http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=1227&lang=el>

2.19 Μπουγάτσα με τυρί (μπουρέκι Κρήτης)

ΥΛΙΚΑ

Υλικά για το φύλλο:

- ½ κιλό αλεύρι
- 1 φλιτζ. Του καφέ ελαιόλαδο
- Χυμός ενός λεμονιού
- 1 ποτήρι γάλα
- 1 κουτ. Αλάτι

Υλικά για την γέμιση:

- 1 κιλό μυζήθρα γλυκιά
- 3-4 κουτ ζάχαρη
- 1 κουτ. Κανέλα ή άρωμα βανίλιας
- 2 αυγά
- 1 κουτ ξύσμα λεμονιού ή πορτοκαλιού

Εκτέλεση:

Ζυμώνουμε μέτρια ζύμη με τα παραπάνω και χωρίζουμε σε 3 μέρη. Με το ένα ανοίγουμε φύλλο και το απλώνουμε σε λαδωμένο ταψί. Πασπαλίζουμε με λίγη ζάχαρη και κανέλα και το βάζουμε σε προθερμασμένο φούρνο 10 λεπτά να ψηθεί λίγο για να μην είναι πολύ μαλακό. Πάνω στο φύλλο απλώνουμε την μισή μυζήθρα και από πάνω στρώνουμε δεύτερο λεπτό φύλλο. Πασπαλίζουμε και αυτό το φύλλο με ζάχαρη και κανέλα και συνεχίζουμε με την άλλη μισή μυζήθρα και το τρίτο φύλλο. Πασπαλίζουμε πάλι με ζάχαρη και κανέλα περιχύνοντας με 2-3 κουταλιές βούτυρο και βάζουμε το μπουρέκι στο φούρνο να ψηθεί. Όταν θα έχει ψηθεί λίγο το φύλλο περιέχουμε με ένα ποτήρι γάλα και συνεχίζουμε το ψήσιμο.

(Πηγή: Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα, Νίκος και Μαρία Ψιλάκη)

Παραλλαγή:

Την παραπάνω συνταγή μπορούμε να την εκτελέσουμε αντί για μυζήθρα προσθέτοντας κρέμα. Οι συνταγές είναι ιδιαίτερα χαρακτηριστικές στην πόλη των Χανίων και στο Ηράκλειο. Ακόμα και στις μέρες μας πολύ γνωστά στέκια – ζαχαροπλαστεία, σερβίρουν μπουγάτσες σε ντόπιους και επισκέπτες σχεδόν εδώ και έναν αιώνα. Η προσέγγιση πελατών σε αυτά τα ζαχαροπλαστεία που προσφέρουν αποκλειστικά αυτές τις μπουγάτσες παίρνει διαστάσεις συνήθειας έχοντας ένα εθιμοτυπικό χαρακτήρα. Ρίζες των συγκεκριμένων δεσμάτων βρίσκονται στους πληθυσμούς ανταλλαγής στις αρχές του αιώνα, μικρασιατικής καταγωγής, που εγκαταστάθηκαν στο νησί και εμπλούτισαν με την κουλτούρα τους και τις διατροφικές συνήθειες των Κρητικών ωστόσο σε περιορισμένο βαθμό, δίχως να αλλοιώσουν ο χαρακτήρα της τοπικής κουζίνας.

2.20 Καλιτσούνια με μυζήθρα (λυχνάρια)

ΥΛΙΚΑ

Υλικά για την ζύμη:

- 1 ποτήρι ελαιόλαδο
- 1 ποτήρι γάλα ή 250 γραμ στραγγιστό γιαούρτι
- 2 αυγά
- 1 ποτήρι ζάχαρη
- 1 κουτ. Διαλυμένο μπέικιν πάουντερ σε 3 κουταλιές χυμό λεμονιού
- Αλεύρι μαλακό, όσο σηκώνει (περίπου 1 κιλό)

Υλικά για την γέμιση:

- 1,5 κιλό μυζήθρα
- 1-2 αυγά
- ½ ποτήρι ζάχαρη
- 1 κουτ. Κανέλα
- 1 κουτ. Δυόσμο ψιλοκομμένο

Εκτέλεση

Ζυμώνουμε την ζύμη και την αφήνουμε σκεπασμένη για μια ώρα να ξεκουραστεί. Ετοιμάζουμε την γέμιση ζυμώνοντας την μυζήθρα με τα αυγά, τη ζάχαρη, την κανέλα και τον δυόσμο. Κατόπιν ανοίγουμε στρογγυλά φυλλαράκια διαμέτρου 10 εκ. τα γεμίζουμε με 14 κουταλάκι μυζήθρα και σχηματίζουμε λυχνάρια τσιμπώντας την ζύμη γύρω γύρω. Αλείφουμε με αυγό και πασπαλίζουμε με κανέλα. Τα ψήνουμε στο φούρνο για 20 λεπτά μέχρι να ροδίσουν.

(Πηγή: Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα, Νίκος και Μαρία Ψιλάκη)

2.21 Σφακιανές πίτες με μέλι

Υλικά

- ½ κιλό αλεύρι
- 2 κουταλιές ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ
- Αλάτι
- 1 ποτηράκι τσικουδιά
- 1 ποτήρι νερό
- ½ κιλό μυζήθρα

(10 μερίδες)

Εκτέλεση

Ζυμώνουμε το αλεύρι με το ελαιόλαδο, το αλάτι και όσο νερό πάρει για να γίνει η ζύμη μαλακή. Τη χωρίζουμε σε 10 κομμάτια και τα ανοίγουμε φύλλα, όσο ένα πιατάκι του καφέ.

Πλάθουμε τη μυζήθρα σε 10 μπαλάκια στο μέγεθος μεγάλου αυγού. Τοποθετούμε τη μυζήθρα στο κέντρο του φύλλου. Τραβάμε το φύλλο γύρω γύρω για να σκεπαστεί η μυζήθρα. Έτσι σχηματίζουμε 10 μικρές μπάλες. Τις πιέζουμε ανοίγοντάς τες με τον πλάστη για να πάρουν και πάλι το στρογγυλό τους σχήμα, μεγέθους ενός μικρού πιάτου. Τις ψήνουμε σε τηγάνι χωρίς λάδι, γυρίζοντάς τες πολύ συχνά για να μην καούν. Σερβίρουμε τις πίτες περιχυμένες με μέλι.

Πηγή: <http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=1231&lang=el>

2.22 Σαρικόπιτες

Υλικά

- ½ κιλό αλεύρι
- 1 ποτήρι νερό
- 3 κουταλιές ελαιόλαδο
- 3 κουταλιές ρακή ή χυμό λεμονιού
- 1 κουταλάκι λάδι
- ½ κιλό ξινομυζήθρα

Εκτέλεση

Ετοιμάζουμε σφικτό ζυμάρι με τα παραπάνω υλικά. Ανοίγουμε λεπτό φύλλο και το κόβουμε σε στενόμακρες λουρίδες πλάτους 8 εκ. και μήκους 15-20 εκατ. Απλώνουμε σ' όλο το μήκος την ξινή μυζήθρα και διπλώνουμε το φύλλο να κλείσει. Αρχίζοντας από την μία άκρη περιστρέφουμε το κορδόνι, τυλίγοντας το ελικοειδώς. Το σχήμα θυμίζει σαρίκι και από αυτό προέρχεται και η ονομασία της πίτας. Τις τηγανίζουμε σε αρκετό ελαιόλαδο και τις σερβίρουμε με μέλι, πετιμέζι ή ζάχαρη.

(Πηγή: Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα, Νίκος και Μαρία Ψιλάκη)

2.23 Κρεμμυδοκαλίτσουνα

Υλικά

- 1 κιλό κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 3 ντομάτες ψιλοκομμένες
- 100 γραμ τυρί φέτα
- 5-6 κουτ ελαιόλαδο
- Αλάτι, πιπέρι

Για το φύλλο

- ½ κιλό αλεύρι
- 4 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1 ποτήρι νερό
- 1 κουταλάκι αλάτι
- Χυμό και ξύσμα 1 λεμονιού
- Ελαιόλαδο για το τηγάνι

Εκτέλεση:

Με τα παραπάνω υλικά ετοιμάζουμε μέτρια ζύμη και την αφήνουμε να ξεκουραστεί μια ώρα. Βάζουμε τα κρεμμύδια και τις ντομάτες στο τηγάνι και τα τσιγαρίζουμε με το λάδι μέχρι να ψηθούν και εξατμιστεί το νερό. Αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε με την φέτα. Ανοίγουμε το φύλλο και κόβουμε κυκλικά κομμάτια διαμέτρου 10 εκ. Βάζουμε ένα κουταλάκι γέμιση σε κάθε κομμάτι, διπλώνουμε και κλείνουμε με ένα πιρούνι. Τηγανίζουμε σε καυτό ελαιόλαδο μέχρι να ροδίσουν.

(Πηγή: Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα, Νίκος και Μαρία Ψιλάκη)

2.24 Κολοκυθόπιτα

Υλικά

Γέμιση

- 1 ½ κιλό κολοκυθάκια πράσινα
- ½ κιλό φέτα
- ½ κιλό ξινομυζήθρα
- 5 αβγά ελαφρά χτυπημένα
- Λίγα φυλλαράκια δυόσμο
- Αλάτι

Φύλλο

- ½ κιλό αλεύρι
- 1 φλιτζάνι βιτάμ ή λάδι
- 1 φλιτζάνι γιαούρτι

Εκτέλεση:

Τρίβουμε τα κολοκυθάκια, τα αλατίζουμε, τα στύβουμε με το χέρι και τα αφήνουμε σε τρυπητό να στραγγίσουν. Στο μεταξύ, τρίβουμε τα τυριά και τα αναμειγνύουμε με τα χτυπημένα αβγά. Ανακατεύουμε τα κολοκυθάκια με το μίγμα των τυριών, φιλοκόβουμε το δυόσμο και η γέμιση είναι έτοιμη. Ετοιμάζουμε το φύλλο ως εξής: Ανακατεύουμε σε μπολ το γιαούρτι με το βιτάμ ή το λάδι και προσθέτουμε το αλεύρι. Ζυμώνουμε καλά μέχρι να γίνει μία ζύμη που να ανοίγει φύλλο. Όταν είναι έτοιμη, κάνουμε μία μπαλίτσα, την σκεπάζουμε με λινή πετσέτα και την αφήνουμε μισή ώρα να «ξεκουραστεί». Μοιράζουμε το ζυμάρι σε δύο τμήματα, το ένα λίγο μεγαλύτερο από το άλλο. Ανοίγουμε δύο φύλλα και απλώνουμε το μεγαλύτερο σε βουτυρωμένο ή λαδωμένο ταψί, έτσι ώστε να καλύπτονται τα τοιχώματα και το φύλλο να βγαίνει απ' έξω. Απλώνουμε πάνω τη γέμιση και την καλύπτουμε με το δεύτερο φύλλο. Συνδέουμε καλά το πάνω με το κάτω φύλλο, λαδώνουμε την επιφάνεια, την χαράζουμε και πασπαλίζουμε με σουσάμι. Ψήνουμε την κολοκυθόπιτα σε μέτριο φούρνο μέχρι να ροδίσει καλά.

Πηγή: Νομαρχιακή Επιτροπή Τουριστικής Προβολής Ρεθύμνου

<http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=1187&lang=el>

2.25 Σπανακόπιτα (με δυόσμο)

Υλικά

Υλικά για το φύλλο

- 2 αυγά
- 1 φλιτζάνι γάλα
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 700 γρ. άσπρο μαλακό αλεύρι
- 1 κουταλάκι αλάτι

Υλικά για τη γέμιση

- 1 κιλό σπανάκι
- 1 ματσάκι μαϊντανό
- 6-8 κρεμμυδάκια φρέσκα
- 2 κουταλιές δυόσμο ψιλοκομμένο
- 2 φλιτζάνια μυζήθρα ξινή
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Κρόκος ενός αυγού
- Σουσάμι

Εκτέλεση

Βάζουμε στο μίξερ τα αυγά, το ελαιόλαδο, το γάλα, το αλάτι και τα χτυπάμε όλα μαζί προσθέτοντας σιγά σιγά το αλεύρι μέχρι να φτιάξουμε μία ομοιογενή και μαλακή ζύμη. Την αφήνουμε περίπου 20 λεπτά. Εν τω μεταξύ πλένουμε και ψιλοκόβουμε το σπανάκι και τον μαϊντανό, τα τρίβουμε με το χέρι μας και τα αλατίζουμε. Τα ανακατεύουμε με τα κρεμμυδάκια, τον δυόσμο, το πιπέρι και την ξινή μυζήθρα.

Χωρίζουμε σε κομμάτια τη ζύμη και ανοίγουμε μικρούς στρογγυλούς κύκλους με διάμετρο περίπου 7-8 εκ. Βάζουμε τη γέμιση στο κέντρο του κύκλου και κλείνουμε τις άκρες, πατώντας με το πιρούνι. Αλείφουμε τις πίτες με τον χτυπημένο κρόκο αυγού, πασπαλίζουμε με το σουσάμι και ψήνουμε στους 180 βαθμούς για 20 λεπτά μέχρι να ροδίσει ελαφρά η επιφάνειά τους.

Πηγή: Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Χανίων

<http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=1240&lang=el>

2.26 Γαλατόπιτα

Υλικά για γέμιση:

- 4 φλιτζάνια γάλα
- 1 φλιτζάνη ζάχαρη
- ½ αλεύρι
- 4 αυγά
- 1 βανίλια
- Λίγη κανέλα και ζάχαρη άχνη για πασπάλισμα

Εκτέλεση:

Ζυμώνουμε τα υλικά του φύλλου και φτιάχνουμε μια ομοιόμορφη ζύμη. Ανοίγουμε φύλλο και το απλώνουμε σε λαδωμένο ταψί. Ετοιμάζουμε μια παχύ τρευστη κρέμα με τα υλικά της γέμισης προσθέτοντας τα αυγά χτυπημένα εκτός φωτιάς. Ρίχνουμε το μίγμα απάνω στο φύλλο και πασπαλίζουμε την κρέμα με την ζάχαρη. Ψήνουμε για 45 λεπτά σε μέτριο φούρνο. Αφήνουμε να κρυώσει και πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη και κανέλα.

(Πηγή: Παλαιϊνά και Νόστιμα – Πιτσικάκη Μαρία)

2.27 Νερόπιτα

Υλικά

- 250 γρ. μυζήθρα ανάλατη
- 1 αυγό
- 8-10 κουτ. Αλεύρι
- Ζάχαρη άχνη
- Κανέλλα
- Ελαιόλαδο
- Λεμόνι, αλάτι

Εκτέλεση

Ρίξτε στο αλεύρι όσο νερό χρειάζεται για να γίνει χυλός πηχτός. Προσθέστε το χυμό ενός λεμονιού, λίγο αλάτι λίγο λάδι. Τρίψτε την μυζήθρα και προσθέστε ένα αυγό χτυπημένο. Βρέξτε τα χέρια σας με νερό και πάρτε ένα κομματάκι από μυζήθρα. Δουλέψτε να πάρουν τα υλικά το σχήμα της τηγανίτας. Τηγανίστε σε καυτό λάδι. Όταν κρυώσουν πασπαλίστε με κανέλα και ζάχαρη.

(Πηγή: Παλαιϊνά και Νόστιμα – Πιτσικάκη Μαρία)

2.28 Μελόπιτα

Υλικά για την ζύμη

- 2,5 φλιτζάνια αλεύρι
- 2 κουτ ζάχαρη
- 1 αυγό
- ½ φλιτζάνι βούτυρο
- ½ φλιτζάνη νερό
- 1 κουταλιά βούτυρο λιωμένο

Για την γέμιση:

- 800 γρ ανθότυρο
- 2 κουτ βούτυρο
- ½ φλιτζάνι μέλι
- ½ φλιτζάνι ζάχαρη άχνη
- ½ φλιτζάνι αλεύρι
- 4 αυγά

Εκτέλεση

Χτυπάμε καλά το βούτυρο με την ζάχαρη και το αυγό. Όταν αφρατέψει καλά ρίχνουμε αλεύρι και λίγο λίγο νερό. Όταν γίνει ένα ομοιόμορφο μείγμα αφήνουμε τη ζύμη μισή ώρα να ξεκουραστεί. Εν τω μεταξύ ετοιμάζουμε την γέμιση. Χτυπάμε βούτυρο προσθέτοντας ζάχαρη και ένα ένα τα αυγά, το μέλι, το ανθότυρο και το αλεύρι. Παίρνουμε ένα ταψί και το λαδώνουμε καλά. Ανοίγουμε ζύμη φύλλο και το στρώνουμε στο ταψί. Ρίχνουμε το μείγμα στην μέση και το απλώνουμε ομοιόμορφα. Γυρίζουμε όμορφα τις άκρες και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 45 λεπτά.

(Πηγή: Παλαιϊνά και Νόστιμα – Πιτσικάκη Μαρία)

2.29 Τσουκνιδόπιτα

Υλικά

Υλικά για τη γέμιση

- 1 κιλό τσουκνίδες
- 2 μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 4 κουταλιές ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ
- Αλάτι

Υλικά για το φύλλο

- ½ κιλό αλεύρι, περίπου
- 1 φλιτζανάκι ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ½ κουταλάκι αλάτι
- 3 κουταλιές ξίδι
- 1 κουταλιά νωπή μαγιά
- 1½ φλιτζάνι σουσάμι
- λίγο τυρί κίτρινο

(6 μερίδες)

Εκτέλεση

Βράζουμε τις τσουκνίδες και τις ανακατεύουμε με τα υπόλοιπα υλικά της γέμισης. (Έχουμε σοτάρει ελαφρά τα κρεμμύδια) Με τα υλικά για τη ζύμη ετοιμάζουμε 2 φύλλα ως εξής: Ανακατεύουμε το αλάτι με το αλεύρι και προσθέτουμε το λάδι, το ξίδι και τη μαγιά διαλυμένη σε 1 φλιτζάνι χλιαρό νερό. Δουλεύουμε καλά τα υλικά, προσθέτοντας και λίγο χλιαρό νερό, μέχρι να γίνει η ζύμη ομοιογενής και μαλακή. Αφού την αφήσουμε περίπου 20 λεπτά, τη χωρίζουμε σε δύο κομμάτια και ανοίγουμε 2 φύλλα πάχους 4-5 χιλιοστά το καθένα. Απλώνουμε το ένα σε λαδωμένο ταψί, βάζουμε πάνω τη γέμιση και σκεπάζουμε με το άλλο φύλλο. Αλείφουμε με αυγό ή ελαιόλαδο την πίτα και την πασπαλίζουμε με άφθονο σουσάμι. Ψήνουμε σε μέτρια θερμοκρασία στον φούρνο, περίπου 50-60 λεπτά.

Πηγή: Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Χανίων

<http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=1248&lang=el>

ΓΛΥΚΙΣΜΑΤΑ:

2.30 Σιμιγδαλένιος χαλβάς

Υλικά

- 1 φλιτζάνι σιμιγδάλι
- ½ φλιτζάνι λάδι
- 100 γρ. ψίχα αμυγδάλου
- Κανέλλα
- Σιρόπι
- 1 ½ φλιτζάνι ζάχαρη
- 2 ½ φλιτζάνια νερό
- Ξύσμα ενός λεμονιού

Εκτέλεση

Βάζουμε το λάδι σε κατσαρόλα να ζεσταθεί και προσθέτουμε το σιμιγδάλι. Ανακατεύουμε μέχρι το σιμιγδάλι να καβουρδιστεί και να πάρει ένα σκούρο καφέ χρώμα. Σε μία άλλη κατσαρόλα βράζουμε το νερό με τη ζάχαρη ανακατεύοντας για 5 λεπτά περίπου μέχρι να διαλυθεί και στη συνέχεια προσθέτουμε το ξύσμα λεμονιού. Όταν ετοιμαστεί το σιρόπι το ρίχνουμε σιγά – σιγά μέσα στην κατσαρόλα με το μίγμα του χαλβά και το αφήνουμε να βράσει για λίγο μέχρι να το απορροφήσει το σιμιγδάλι. Ταυτόχρονα προσθέτουμε και τα αμύγδαλα. Βάζουμε τον χαλβά σε μπολάκια ή φόρμα, τον σκεπάζουμε με καθαρή πετσέτα και τον αφήνουμε να κρυώσει. Τον σερβίρουμε πασπαλισμένο με κανέλλα και αμύγδαλα.

Πηγή: Νομαρχιακή Επιτροπή Τουριστικής Προβολής Ρεθύμνου

<http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=767&lang=el>

2.31 Μουσταλευριά

Υλικά

- Σταφύλια ώριμα
- Αλεύρι ή σιμιγδάλι

Εκτέλεση

Στύβουμε τα σταφύλια και τοποθετούμε το χυμό στη φωτιά. Λίγο πριν βράσει προσθέτουμε λίγο ασπρόχρωμα – 1 χούφτα σε 4-5 κιλά μούστο- για να «κόψουμε» το μούστο. Αφαιρούμε τον αφρό και όταν κατασταλάξει στραγγίζουμε με προσοχή και τον τοποθετούμε στη φωτιά να βράσει. Πριν βράσει προσθέτουμε αλεύρι ή σιμιγδάλι σε αναλογία 1 μέρος σιμιγδάλι 9 μέρη μούστο ή 1 μέρος αλεύρι 5 μέρη μούστο. Ανακατεύουμε συνέχεια και αποσύρουμε από τη φωτιά όταν έχει δέσει. Όταν δηλαδή ρίχνοντας λίγη κρέμα σ' ένα βρεγμένο πιατάκι ξεκολλάει πολύ εύκολα. Σερβίρουμε σε μπολ ή πιάτα ή ταψιά και πασπαλίζουμε με καρυδαμύγδαλα κοπανισμένα και κανέλλα. Τρώγεται ωμή ή αποξηραίνοντας την στον ήλιο σε μπακλαβαδωτά κομμάτια για να χρησιμοποιηθεί ως κιοφτέρια το χειμώνα.

Πηγή: Γραφείο Ενημέρωσης και Προβολής Γεωργικών Προϊόντων, Νομαρχιακής Αυτοδιοίκησης Ηρακλείου

<http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=682&lang=el>

2.32 Κιοφτέρια

Πρόκειται για την αποξηραμένη στον ήλιο μουσταλευριά. Για να είναι πιο εύκολη η Παρασκευή της αδειάζουμε την μουσταλευριά που φτιάξαμε σε ένα μεγάλο ταψί κατά προτίμηση τετράγωνο και ύστερα την κόβουμε σε μικρά κομμάτια ρομβοειδώς. Τα βάζουμε σε καθαρό πανί και τα απλώνουμε στον ήλιο. Όταν ξεραθούν τα αποθηκεύουμε σε καθαρό χώρο και τα διατηρούμε για πολλούς μήνες.

(Πηγή: Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα, Νίκος και Μαρία Ψιλάκη)

2.33 Συκοπιταρίδες

Υλικά

- ½ κιλό ξερά σύκα
- 1 ποτήρι κοπανισμένα αμύγδαλα ή καρύδια
- ¾ ποτηριού ούζο ή κονιάκ
- ¾ ποτηριού πετιμέζι
- ½ ποτήρι σησάμι

Εκτέλεση:

Αλέθουμε τα σύκα και τα ανακατεύουμε με τα υπόλοιπα υλικά μέχρι να έχουμε μια εύπλαστη ζύμη. Χωρίζουμε μπαλάκια ζύμης μεγέθους πορτοκαλιού τα πιέζουμε και σχηματίζουμε στρογγυλές ή οβάλ συκοπιταρίδες διαμέτρου 20-25 εκατ. Πασπαλίζουμε με σησάμι και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 6 λεπτά. Αποθηκεύουμε σε γυάλινα βάζα με δαφνόφυλλα.

(Πηγή: Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα, Νίκος και Μαρία Ψιλάκη)

2.34 Ξεροτήγανα

Υλικά

Για το φύλλο

- 1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 αυγό
- 1 φλιτζανάκι καφέ γάλα
- σουσάμι (προαιρετικά)
- νερό
- 1/2 φλιτζανάκι τσικουδιά
- λάδι (για το τηγάνισμα),
- Κανέλα

Για το σιρόπι

- 2 κουτ. σούπας μέλι
- 1 νεροπότηρο ζάχαρη
- 1 νεροπότηρο νερό

Εκτέλεση

Βάζουμε το αλεύρι σε μία λεκάνη με λίγο νερό, το αυγό, το γάλα και την τσικουδιά και ζυμώνουμε μέχρι να σφίξει η ζύμη και το αφήνουμε να φουσκώσει για 1-2 ώρες. Κατόπιν ανοίγουμε πάρα πολύ λεπτό φύλλο, το κόβουμε σε λουρίδες φάρδους 2-4 εκατοστών, το διπλώνουμε σε διάφορα σχέδια και το τηγανίζουμε σε πολύ καυτό λάδι*, προσέχοντας όμως να μην κοκκινίσει αλλά να διατηρήσει το ξανθό του χρώμα. Τα βγάζουμε και τα σουρώνουμε. Κατόπιν, φτιάχνουμε το σιρόπι (για 10-15 ξεροτήγανα) ως εξής:

Σε μία κατσαρόλα ρίχνουμε το νερό και τη ζάχαρη, ανακατεύοντας συνεχώς, και τα αφήνουμε να βράσουν για 10-15 λεπτά έως ότου δέσει. Κατεβάζουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε το μέλι και ανακατεύουμε διαρκώς για να μην κολλήσει. Μετά ρίχνουμε ένα-ένα τα ξεροτήγανα μέσα στο σιρόπι για 1-2 λεπτά, τα τραβάμε έξω, τα τοποθετούμε σε μία πιατέλα τα πασπαλίζουμε με αμύγδαλα ψιλοκομένα, κανέλα και, αν θέλουμε, ρίχνουμε και λίγο σουσάμι καβουρντισμένο. Το λάδι πρέπει να είναι μπόλικο ώστε τα ξεροτήγανα να κολυμπάνε σ' αυτό.

Πηγή: Νομαρχιακή Επιτροπή Τουριστικής Προβολής Ρεθύμνου

<http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=829&lang=el>

2.35 Λουκουμάδες

Υλικά

Υλικά για τη ζύμη

- 2 φλιτζάνια νερό
- 2 φλιτζάνια αλεύρι
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο ή βούτυρο
- 6 αυγά
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 2 κουταλάκια σόδα
- 2 κομμάτια κανέλα
- φλούδα λεμονιού

Υλικά για το σιρόπι

- 1 φλιτζάνι ζάχαρη
- 1 φλιτζάνι νερό
- 1 φλιτζάνι μέλι
- 1 κομμάτι κανέλα
- 2-3 γαρύφαλλα
- φλούδα λεμονιού
- 1 ποτηράκι κονιάκ

Εκτέλεση:

Βάζουμε στην κατσαρόλα το νερό, τη σόδα, το αλάτι, το βούτυρο, την κανέλα και τη φλούδα λεμονιού και τα αφήνουμε να βράσουν 1-2 λεπτά της ώρας. Ρίχνουμε και το αλεύρι και ανακατεύουμε καλά με ξύλινο κουτάλι μέχρι το μείγμα να ξεκολλά από τα τοιχώματα της κατσαρόλας. Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, αφήνουμε να κρυώσει λίγο και ανακατεύοντας συνεχώς προσθέτουμε τα αυγά. Καίμε λάδι σε μια κατσαρόλα και με ένα κουταλάκι το οποίο βουτάμε στο νερό για να μην κολλά η ζύμη, κόβουμε μικρούς βόλους ζύμης και τους ρίχνουμε στο λάδι. Αφού ροδίσουν τους βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και τους τοποθετούμε σε πιατέλα.

Φτιάχνουμε το σιρόπι βάζοντας όλα τα υλικά σε μια κατσαρόλα. Αφού βράσουν για 10 λεπτά της ώρας, αφαιρούμε την κανέλα, τα γαρύφαλλα και το λεμόνι και προσθέτουμε 1 ποτηράκι κονιάκ. Περιχύνουμε τους λουκουμάδες με το σιρόπι. Αν θέλουμε δεν βάζουμε σιρόπι στους λουκουμάδες, αλλά τους πασπαλίζουμε με άχνη ζάχαρη στην οποία έχουμε προσθέσει λίγη κανέλα.

Πηγή: Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Χανίων

<http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=3219&lang=el>

2.36 Δίπλες βλ. ξεροτήγανα

2.37 Τηγανίτες

Οι τηγανίτες είναι πίτες με σκέτο ζυμάρι χωρίς γέμιση ή γέμιση γλυκιά ή αλμυρή (τυρί, αμύγδαλο, ζάχαρη, μέλι, πετιμέζι). Έχουν στρογγυλό σχήμα και μπορούν να συνοδεύονται από ελιές, τυρί, μέλι κανέλα. Είναι αντίστοιχο με τις κρέπες ανάλογα με την όρεξη. Αποτελούν εξαιρετικό ρακομεζέ.

Υλικά

- 2 ποτ νερό
- 1 ποτήρι γάλα
- 1 κουτ σόδα
- 1 ποτ τυρί ή μυζήθρα (ή οποιαδήποτε άλλη γέμιση γλυκεία ή αλμυρή)
- 1 κουτ λάδι
- 1 κουτ αλάτι
- 3 ποτήρια αλεύρι
- Μέλι ή πετιμέζι

Εκτέλεση

Ανακατεύουμε καλά το νερό με το γάλα την σόδα την γέμιση το λάδι το αλάτι και το αλεύρι για να γίνει ένας χυλός. Βάζουμε λάδι στο τηγάνι να ζεσταθεί, βουτάμε ένα κουτάλι στο νερό και βάζουμε κουταλιές από το μείγμα στο τηγάνι. Όταν οι τηγανίτες ροδίσουν και από τις 2 πλευρές τις βγάζουμε, τις τοποθετούμε σε πιατέλα και τις περιχύνουμε με μέλι ή πετιμέζι.

(Πηγή: Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα, Νίκος και Μαρία Ψιλάκη)

2.38 Λουκούμια (Κρητικά)

Υλικά

- ½ ποτήρι κρασιού λάδι
- 1 ποτήρι κρασιού ρακί
- ½ ποτήρι κρασιού ζάχαρη
- ½ ποτήρι νερού χλιαρό νερό
- 1 πορτοκάλι χυμό και ξύσμα 1 πορτοκαλιού
- λίγο προζύμι ή μαγιά μπύρας
- Λίγη κανέλλα
- Αλεύρι όσο σηκώσει
- Ζάχαρη ή μέλι και σουσάμι για το πασπάλισμα

Εκτέλεση

Ρίχνετε σε μια λεκάνη το λάδι, τη ρακί και το πορτοκάλι και τα χτυπάτε καλά. Προσθέτετε το ξύσμα πορτοκαλιού, την κανέλλα, το προζύμι αραιωμένο με χλιαρό νερό ή τη μαγιά μπύρας, το αλεύρι και το υπόλοιπο νερό. Ζυμώνετε καλά και πλάθετε ένα σχοινί που το κόβετε κομμάτια στο μέγεθος που θέλετε. Τα αφήνετε να ανεβούν και τα ψήνετε σε μπόλικο καυτό λάδι μέχρι να ροδίσουν. Τα πασπαλίζετε με ζάχαρη τα μελώνετε προσθέτοντας λίγο σουσάμι.

Πηγή: Γραφείο Ενημέρωσης και Προβολής Γεωργικών Προϊόντων, Νομαρχιακής Αυτοδιοίκησης Ηρακλείου

<http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=664&lang=el>

2.39 Καρυδόπιτα

Υλικά

- 1 ποτήρι αλεύρι
- 2 κουταλάκια του γλυκού μπέικιν πάουντερ
- 5 αυγά
- 1 κουταλιά σούπας βούτυρο
- 1 και ½ φλιτζάνι ζάχαρη
- 1 φλιτζάνι τσαγιού χονδροκομμένα καρύδια
- 160 γρ. καρύδια (αν θέλετε)

Υλικά για το σιρόπι

- 2 φλιτζάνια νερό
- 1 φλιτζάνι ζάχαρη
- 1 φύλλο κανέλα
- 2 γαρύφαλλα
- 1 κουταλάκι χυμό λεμονιού
- 1 βανίλια

Εκτέλεση

Χτυπάτε το βούτυρο και τους κρόκους με τη ζάχαρη. Ανακατεύετε το αλεύρι με το μπέικιν πάουντερ και χτυπάτε το ασπράδι να γίνει μαρέγκα. Ρίχνετε την καρυδόπιχα και προσθέτετε λίγο – λίγο το αλεύρι και την μαρέγκα. Τοποθετείτε σε βουτυρωμένη φόρμα και ψήνετε σε μέτριο φούρνο. Ξεφορμάρετε, ρίχνετε το σιρόπι και αφού απορροφηθεί τοποθετείτε σε πιατέλα και πασπαλίζετε με καρύδια.

Πηγή: Γραφείο Ενημέρωσης και Προβολής Γεωργικών Προϊόντων, Νομαρχιακής Αυτοδιοίκησης Ηρακλείου

<http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=587&lang=el>

2.40 Γαλακτομπούρεκο

Υλικά

- 300 γρ. φύλλο κρούστας
- ½ φλιτζάνι βούτυρο
- 4 φλιτζάνια γάλα
- ½ φλιτζάνι ζάχαρη
- 3 αβγά + 2 κρόκους
- 1/3 φλιτζανιού + 1 κουταλιά σιμιγδάλι
- Βανίλια
- Σιρόπι
- 1 ½ φλιτζάνι ζάχαρη
- 1 φλιτζάνι νερό
- Φλούδα λεμονιού

Εκτέλεση

Βουτυρώνουμε ένα ταψάκι και απλώνουμε τα μισά φύλλα κρούστας, αλείφοντάς τα ένα-ένα με βούτυρο. Τα υπόλοιπα φύλλα τα βουτυρώνουμε με πινέλο κατά τον ίδιο τρόπο και τα αφήνουμε στην άκρη. Αν έχουμε γάλα φρέσκο, το βράζουμε και το αφήνουμε να κρυώσει. Χτυπάμε στο μίξερ τα αβγά, τους κρόκους και τη ζάχαρη. Μεταφέρουμε το μίγμα σε κατσαρόλα και προσθέτουμε σιγά-σιγά το γάλα και το σιμιγδάλι. Σιγοβράζουμε μέχρι το μίγμα να πήξει. Κατεβάζουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε όσο βούτυρο έμεινε. Βάζουμε την κρέμα στο ταψάκι και απλώνουμε πάνω τα βουτυρωμένα φύλλα κρούστας. Τα χαράζουμε, ώστε να κόβεται εύκολα το γλυκό αφού ψηθεί. Βάζουμε στο φούρνο και ψήνουμε για 15 λεπτά στο 190 βαθμούς και για ακόμα 35 λεπτά στους 160. Στο μεταξύ ετοιμάζουμε το σιρόπι βράζοντας το νερό με τη ζάχαρη και τη φλούδα λεμονιού. Αμέσως μόλις βγάλουμε το γλυκό από το φούρνο, το περιχύνουμε με το σιρόπι που θα πρέπει να είναι κρύο.

Πηγή: Νομαρχιακή Επιτροπή Τουριστικής Προβολής Ρεθύμνου

<http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=558&lang=el>

3. ΦΡΟΥΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

3.1 Βροβιοί (βολβοί, ασκορδουλάκοι) στο ελαιόλαδο

Υλικά

- 1 κιλό βολβοί
- 2 κουταλιές αλάτι χοντρό
- 2 φλιτζάνια ξίδι από λευκό κρασί
- 1 κουταλάκι άνηθο ψιλοκομμένο
- ½ φλιτζάνι ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε και πλένουμε πολύ καλά τους βολβούς. Αφαιρούμε το κάτω μέρος τους (εκεί ακριβώς που αρχίζει το ρίζωμα). Τους τοποθετούμε σε ένα μπολ με κρύο νερό, το οποίο και αλλάζουμε δύο φορές την ημέρα, και τους αφήνουμε εκεί για δύο μέρες. Στη συνέχεια τους βράζουμε για 5 λεπτά. Βάζουμε καθαρό νερό στην κατσαρόλα και τους ξαναβράζουμε περίπου 10 λεπτά. Τους βγάζουμε και τους τοποθετούμε σε ένα μπολ, αφού τους αλατίσουμε. Τους βάζουμε στη συνέχεια σε ένα γυάλινο βάζο και το γεμίζουμε μέχρι πάνω με ξίδι. Σφραγίζουμε το βάζο και το διατηρούμε σε δροσερό μέρος ή στο ψυγείο. Τους σερβίρουμε με έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, πασπαλισμένους με άνηθο.

Πηγή: Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Χανίων

<http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=1443&lang=el>

3.2 Ντάκος (η πιο δημοφιλής Κρητική σαλάτα, το πιο γευστικό σνάκ)

Υλικά

- 4 παξιμάδια κριθαρένια (είναι στρογγυλά)
- 4 ώριμες τομάτες
- 1/4 κιλ. μυζήθρα ξυνή
- Αλάτι
- Λάδι
- Ρίγανη

Εκτέλεση:

Βρέχουμε τα παξιμάδια ελάχιστα, με νερό. Βάζουμε από μία κουταλιά της σούπας λάδι σε κάθε παξιμάδι, ή παραπάνω αν μας αρέσει. Τρίβουμε τη φρέσκια τομάτα και τη βάζουμε πάνω στα παξιμάδια. Προσθέτουμε το αλάτι, τη ρίγανη και τη φρέσκια μυζήθρα πάνω από την τομάτα και ο ντάκος μας είναι έτοιμος.

Πηγή: Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Χανίων

<http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=2965&lang=el>

3.3 Μαρμελάδα κυδώνι

Υλικά

- 1 κιλό κυδώνια
- 800 γρ. ζάχαρη
- 3 κουταλιές λεμόνι
- 2 κομμάτια φλούδα λεμονιού

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε και αφαιρούμε με προσοχή τη φλούδα από τα κυδώνια. Κόβουμε σε κομμάτια τη σάρκα τους και τη βάζουμε με μερικές φλούδες λεμονιού να βράσουν με νερό σε μια κατσαρόλα. Βράζουμε σε χαμηλή φωτιά περίπου 20 λεπτά ανακατεύοντας συνεχώς. Προσθέτουμε στη συνέχεια τη ζάχαρη και συνεχίζουμε το βράσιμο, αφαιρώντας τον αφρό που σχηματίζεται στην επιφάνεια. Όταν αρχίζει να δένει η μαρμελάδα, προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού, ανακατεύουμε καλά και αφήνουμε να βράσει ακόμα 10 λεπτά. Όταν κρυώσει η μαρμελάδα την αδειάζουμε σε γυάλινα βάζα που σφραγίζουν καλά. Η μαρμελάδα διατηρείται 8 μήνες σε δροσερό μέρος ή στο ψυγείο.

Πηγή: Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Χανίων

<http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=814&lang=el>

3.4 Γλυκό Βύσσινο:

Υλικά

- 1 κιλό βύσσινα
- 1200 γρ. ζάχαρη
- 1 κούπα νερό
- 1 κουταλιά του γλυκού λεμόνι

Εκτέλεση

Αφαιρούμε με το ειδικό εργαλείο τα κουκούτσια από τα βύσσινα. Στη συνέχεια τα απλώνουμε σε μία κασαρόλα σε στρώσεις εναλλάξ με τη ζάχαρη. Τα αφήνουμε έτσι για 2-3 ώρες κι έπειτα αφαιρούμε με το ειδικό εργαλείο τα κουκούτσια από τα βύσσινα. Στη συνέχεια τα απλώνουμε σε μία κασαρόλα σε στρώσεις εναλλάξ με τη ζάχαρη. Τα αφήνουμε έτσι για 2-3 ώρες κι έπειτα προσθέτουμε το νερό και βράζουμε μέχρι να δέσει το σιρόπι. Μόλις ετοιμαστεί το γλυκό, ρίχνουμε το λεμόνι. Όταν κρυώσει το τοποθετούμε σε γυάλινα βάζα και το φυλάσσουμε σε δροσερό μέρος.

Πηγή: Νομαρχιακή Επιτροπή Τουριστικής Προβολής Ρεθύμνου

<http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=758&lang=el>

3.5 Κομπόστες (πχ Αχλάδι)

Υλικά

- 1 κιλό αχλάδια
- 1.5 φλιτζάνι ζάχαρη
- 1 λεμονόφλουδα
- Χυμό από μισό λεμόνι
- 1 χαρτάκι βανίλια

Εκτέλεση

Πλένουμε κόβουμε στα δυο τα αχλάδια, τους αφαιρούμε το κουκούτσι και τα ρίχνουμε σε λίγο νερό με το χυμό του λεμονιού. Τα ξεπλένουμε στραγγίζοντας τα καλά. Τα βράζουμε με την ζάχαρη, την φλούδα του λεμονιού και το 1,5 φλιτζάνι νερό ώσπου να μαλακώσουν. Ρίχνουμε την βανίλια και τα αφήνουμε να κρυώσουν.

(Πηγή: Παλαιϊνά και Νόστιμα – Πιτσικάκη Μαρία)

3.6 Ψητά φρούτα στο φούρνο (πχ αχλάδια)

Υλικά

- 15 αχλάδια
- 6 κουταλιές της σούπας ζάχαρη
- Χυμό από 3 πορτοκάλια και 2 λεμόνια και το ξύσμα τους

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε τα αχλάδια από το φλοιό και τα κουκούτσια. Χτυπάμε την ζάχαρη με τον χυμό πορτοκαλιών και λεμονιών, προσθέτουμε το ίδιο το ξύσμα και γεμίζουμε τα αχλάδια. Τα τοποθετούμε σε ένα ταψί και τα ψήνουμε στον φούρνο, φροντίζοντας να τα περιχύνουμε με το χυμό τους.

(Πηγή: Παλαιϊνά και Νόστιμα – Πιτσικάκη Μαρία)

Παραλλαγές:

Υπάρχουν πάρα πολλές παραλλαγές μαρμελάδων όπως και γλυκών κουταλιού, κομπόστες και γλυκά φούρνου, αναλόγως τα φρούτα προτίμησης μας και την εποχή. Στην Κρήτη υπάρχουν σε αφθονία πολλά χειμωνιάτικα και καλοκαιρινά φρούτα και οι νοικοκυρές δεν έχαναν την ευκαιρία να τα κάνουν κομπόστα, γλυκό και φυσικά μαρμελάδα.

Τα πιο δημοφιλή από αυτά είναι το σύκο, το πορτοκάλι, νεράντζι, σταφύλι, κεράσι, καρυδάκι και μελιτζανάκι (γλυκό), βύσσινο, το αχλάδι, δαμάσκηνο, βερίκοκο, λεμόνι, μήλο, φράουλα, μανταρίνι κ.α.

3.7 Δροσιστικά ροφήματα

Από φρέσκα φρούτα μπορούμε να φτιάξουμε σπιτικά ροφήματα σιρόπι, όπως βυσσινάδα, πορτοκαλάδα, λεμονάδα, σουμάδα.

3.8 Σουμάδα

Υλικά

- ½ κιλό πικραμύγδαλα
- 2 κιλά ζάχαρη
- 5 ποτήρια νερό

Εκτέλεση:

Ζεματίζουμε τα αμύγδαλα σε βραστό νερό και τα ξεφλουδίζουμε. Τα στεγνώνουμε και τα κοπανίζουμε. Τα δένουμε σε ψιλό τουρμπάνι, τα βάζουμε στην κατσαρόλα με το νερό και τα βράζουμε για περίπου μισή ώρα. Τα πιέζουμε με την κουτάλα να βγάλουν το γάλα τους και τα βγάζουμε από την κατσαρόλα. Ρίχνουμε την ζάχαρη και αφήνουμε να βράσει το σιρόπι μέχρι να δέσει.

(Πηγή: Παλαιϊνά και Νόστιμα – Πιτσικάκη Μαρία)

3.9 Λεμονάδα:

Υλικά

- 1600 γραμ ζάχαρη
- 3 κιλά νερό
- 6 λεμόνια

Εκτέλεση

Τρίβουμε στον τρίφτη την φλούδα των λεμονιών και την ρίχνουμε στο νερό. Ύστερα προσθέτουμε την ζάχαρη. Βγάζουμε το χυμό από τα λεμόνια και το ανακατεύουμε με το σιρόπι. Το περνάμε από ψιλό πανί και το διατηρούμε στο ψυγείο. Σερβίρουμε ένα μέρος σιρόπι λεμόνι και 3 παγωμένο νερό.

(Πηγή: Παλαιϊνά και Νόστιμα – Πιτσικάκη Μαρία)

4. ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ ΜΕ ΑΥΓΑ

4.1 Σφουγκάτο με διάφορα λαχανικά και αρωματικά χορταρικά εποχής

Σφουγκάτο στην Κρήτη ονομάζουμε οποιαδήποτε ομελέτα με διάφορα λαχανικά και χόρτα εποχής. Μπορούμε να την εμπλουτίσουμε με διάφορα αρωματικά, κρεμμυδάκι κτλ.

Υλικά

- 1 κιλό χόρτα (βρουβόσταχα ή τσιμούλια)
- 2-4 αυγά
- ½ φλιτζάνι λάδι
- Αλάτι, πιπέρι
- Λίγο τριμμένο τυρί

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε τα χόρτα, τα πλένουμε, τα στραγγίζουμε, τα αλατίζουμε, και τα ρίχνουμε στο τηγάνι. Τα μαγειρεύουμε σε καυτό λάδι. Τα ανακατεύουμε 2-3 φορές έως να πιουν τελείως το ζουμί τους. Χτυπάμε τα αυγά, το τυρί, προσθέτοντας αλάτι και πιπέρι και τα ρίχνουμε μέσα στα χόρτα. Τα γυρίζουμε όπως την ομελέτα και τα σερβίρουμε ζεστά.

(Πηγή: Παλαιϊνά και Νόστιμα – Πισσικάκη Μαρία)

Παραλλαγές:

Εναλλακτικά αντί για τα χόρτα μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε οποιοδήποτε λαχανικό της αρεσκίας μας. Τα πιο δημοφιλή στην Κρητική κουζίνα είναι:

Σφουγκάτο με κολοκυθάκια, με σπαράγγια, με πατάτες, με κρεμμύδια, πράσο, πιπεριές, ντομάτα, γλιστρίδα, αγκινάρες, κουνουπίδι, σπανάκι, φασολάκια, απάκι, σίγκλινο.

4.2 Αυγά με στάκα

Υλικά

- 4 αυγά
- 4 κουταλιές της σούπας στάκα
- Αλάτι

Εκτέλεση:

Σε ένα τηγάνι βράζουμε νερό με αλάτι. Ρίχνουμε ένα ένα τα αυγά και τα περιχύνουμε με το καυτό νερό ώστε να ψηθεί το ασπράδι και να γίνουν 4 άσπρες μπάλες στο τηγάνι. Τα βγάζουμε και τα σερβίρουμε το καθένα με 2 κουταλιές της σούπας στάκα.

Πηγή: Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Χανίων

<http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=1027&lang=el>

4.3 Αυγά τηγανητά στο ελαιόλαδο

Τα γνωστά σε όλους μας «αυγά μάτια» είναι ένα πολύ συνηθισμένο πιάτο στο εδεσματολόγιο του πρωινού. Μπορούμε να προσθέσουμε ντομάτα ή κρεμμυδάκι.

4.4 Αυγά βραστά

4.5 Αυγά σπαστά στο νερό (ποσέ)

Βράζουμε νερό και όταν έχει κοχλάσει για τα καλά σπάμε μέσα στο σκεύος το αυγό και το αφήνουμε να ψηθεί για 4-5 λεπτά μέχρι να ασπρίσει και να μοιάζει με ένα βόλο.

Προσθέτουμε ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι ή λεμόνι ανάλογα τις προτιμήσεις μας.

4.6 Αυγό χτυπητό (Προσοχή: Γίνεται μονάχα με αυγό ημέρας)

Σ ένα ποτήρι χτυπάμε πολύ καλά 1-2 αυγά ΗΜΕΡΑΣ. Προσθέτουμε ζάχαρη και κανέλα. Το μείγμα θα πρέπει να έχει την μορφή μαρέγκας.

Συνηθίζονταν ως γλύκισμα σε παιδιά. Δίνει αρκετή ενέργεια και έχει υψηλή διατροφική αξία.

4.7 Αυγόφτετες

Χτυπάμε ένα αυγό και βουτάμε μέσα μια φέτα ψωμί (μπορεί να είναι και παλιό, μαγαιάτικο ψωμί). Την γυρίζουμε και από τις δύο πλευρές να απορροφήσει καλά το αυγό και μετά την τηγανίζουμε σε καυτό ελαιόλαδο.. Την σερβίρουμε πασπαλισμένη με κανέλα και ζάχαρη.

(Πηγή: Παλαιϊνά και Νόστιμα – Πιτσικάκη Μαρία)

5. ΜΕΛΙ

5.1 Μέλι με ξηρούς καρπούς

Στην Κρήτη συνηθίζονταν η πεθερά να «γλυκαίνει» τους νεόνυμφους κατά την επιστροφή τους στο νέο τους σπίτι με μελοκάρυδο, για να έχουν μια γλυκιά ζωή.

Το Κρητικό αρωματικό μέλι με διάφορους ξηρούς καρπούς καταναλώνεται πέρα από την εθιμοτυπική διαδικασία μετά τον γάμο. Μπορούμε να προσθέσουμε διάφορους ξηρούς καρπούς όπως: καρύδι, αμύγδαλο, φουντούκι, σησάμι κα.

5.2 Παστέλι

Συνοδευόμενο με αποξηραμένα σύκα, δαμάσκηνα, σταφίδες, βερίκοκα κ.α.

6. ΔΙΑΦΟΡΑ

6.1 Τραχανάς (σούπα)

Βλ. Χοντροζούμι (αντί για ξινοχόντρο, χρησιμοποιούμε γλυκό τραχανά)

6.2 Χοντροζούμι

Υλικά

- ½ φλιτζάνι ΕΞΤΡΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ
- 1 φλιτζάνι ξινοχόντρος
- 5 φλιτζάνια νερό
- 1 μέτρια ντομάτα
- Αλάτι
- Πιπέρι

(4 μερίδες)

Εκτέλεση:

Βάζουμε σε μία μικρή κατσαρόλα το νερό μαζί με το ελαιόλαδο και την ντομάτα κομμένη σε μικρούς κύβους και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν για 4-5 λεπτά. Στη συνέχεια ρίχνουμε τον ξινοχόντρο, τον αλατίζουμε, ανακατεύουμε καλά, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και βράζουμε για ακόμα 35-40 λεπτά, αφού χαμηλώσουμε τη θερμοκρασία. Σερβίρουμε τον ξινοχόντρο ζεστό με άφθονο πιπέρι.

Πηγή: Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Χανίων

<http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=1400&lang=el>

6.3 Σιτάρι βρασμένο (κόλλυβα)

Υλικά

- 1 κιλό στάρι
- 1 κουταλιά αλάτι
- Λεμονόφυλλα ή πορτοκαλόφυλλα
- 1 χυμό λεμονιού
- 1 ποτήρι σταφίδες
- 1 ποτήρι στραγάλι καθαρισμένο
- 1 ποτήρι σιτάμι καβουρντισμένο και αλεσμένο
- 1/ ποτήρι αμύγδαλα ασπρισμένα και χοντροκομμένα
- ½ Ποτήρι σπόρια από ρόδι
- 1 ½ ποτήρι ζάχαρη
- 1 κουταλιά κανέλα κοπανισμένη
- Ζάχαρη άχνη
- Κουφέτα

Εκτέλεση

Πλένουμε το στάρι από την προηγούμενη, το βάζουμε στην φωτιά, να βράσει. Όταν ψηθεί το σουρώνουμε και το πλένουμε με μπόλικο νερό. Το ξαναβάζουμε στην φωτιά με το αλάτι, 5-6 πορτοκαλόφυλλα ή λεμονόφυλλα και 1 λεμόνι κομμένο στην μέση να πάρει μια βράση. Μετά το απλώνουμε σε μια επιφάνεια για να στεγνώσει και το σκεπάζουμε με μια πετσέτα. Το άλλο πρωί βάζουμε σε μια λεκάνη και το ανακατεύουμε με τις σταφίδες, μισό ποτήρι πούδρα στραγάλι, τα αμύγδαλα, το ρόδι και την κανέλα. Αδειάζουμε το μείγμα σε πιάτα ή σε δίσκο, τα πατάμε πάνω με λαδόκολλα και πασπαλίζουμε πρώτα με την υπόλοιπη πούδρα από στραγάλι και το σιτάμι και από πάνω με την ζάχαρη να καλυφθούν. Τα πατάμε πάλι με την λαδόκολλα να στρωθεί καλά η ζάχαρη και διακοσμούμε τον δίσκο.

(Πηγή: Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα, Νίκος και Μαρία Ψιλάκη)

