



Εκμάθηση Συνταγών
Αρτοποιίας στην
Κρητική διατροφή
για την ορθή χρήση
των προϊόντων του
προγράμματος για
τους ωφελούμενους
του ΤΕΒΑ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ



ΤΕΒΑ/FEAD
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ

Ταμείο Ευρωπαϊκής Βοήθειας προς τους Απόρους



Tourism
& Entrepreneurship
Research Lab



τ.ε.β.α.

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Επισιτιστικής & Βασικής
Υλικής Συνδρομής



ΕΘΝΙΚΟ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ
ΑΝΘΡΩΠΙΝΩΝ
ΔΥΝΑΜΙΚΩΝ



ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΟ ΨΩΜΙ
Φάγαμε μαζί ψωμί κι αλάτι. (Δείχνει δεσμούς δυνατής φιλίας).

Αυτό είναι ψωμοτύρι για μένα. (Εύκολη δουλειά).

Ψωμί μη λείψει σπίτι μας και φούρνος να μη καπνίσει. (Λαϊκή Ευχή).

Μα το ψωμί που τρώω. (Ο καθημερινός άνθρωπος το σέβεται και ορκίζεται σ' αυτό).

Δεν έχει ψωμί να φάει, (αν είναι κάποιος φτωχός).

Αυτή η δουλειά έχει πολύ ψωμί (η δουλειά αυτή είναι σίγουρη ή αποφέρει μεγάλα κέρδη).

Η βιάση ψήνει το ψωμί, μα δεν το καλοψήνει (Όταν κάνεις κάτι με βιασύνη, πιθανόν να κάνεις λάθος).

Το έδωσε για ένα κομμάτι ψωμί (πούλησε κάτι πολύ φτηνά, με μικρό αντάλλαγμα).

Ο λόγος σου με χόρτασε, και το ψωμί σου φα' το (για να δείξουμε τη συμπαράστασή μας σε κάποιον)

Ο πεινασμένος καρβέλια ονειρεύεται (θέλει αυτό που δεν έχει)



Όλα είναι υφάδια της κοιλιάς και το Ψωμί στημόνι

Αλεύρι ολικής άλεσης:

Ένας σύμμαχος για την υγεία
Τα προϊόντα ολικής αλέσεως όλο και πληθαίνουν στην αγορά και υπόσχονται πολλά οφέλη που βασίζονται σε μεγάλες επιστημονικές μελέτες.
Τα τελευταία χρόνια η αγορά έχει δείξει έντονη στροφή προς την υγιεινή διατροφή. Η στροφή αυτή υποδεικνύεται από την τάση των καταναλωτών, ως αντίδραση σε επιστημονικά δεδομένα, που δείχνουν ότι η σωστή διατροφή μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής, αλλά και ακόμα και να την παρατείνει.

Τι είναι τα προϊόντα ολικής άλεσης

Μία από τις σημαντικότερες σχετικές εξελίξεις, ήταν η γεωμετρική αύξηση των προϊόντων ολικής αλέσεως. Όταν λέμε προϊόντα ολικής αλέσεως συνήθως αναφερόμαστε στα δημητριακά, αλλά όχι αποκλειστικά. Η μέθοδος παρασκευής τροφής ολικής αλέσεως σημαίνει ότι ο καρπός του φυτού (συνήθως δημητριακό) αλέθεται ολόκληρος, χωρίς την απομάκρυνση του φλοιού, που αποκαλείται και πίτουρο.

Αλέθοντας έναν καρπό, παράγουμε αλεύρι

. Αλεύρι μπορεί να παραχθεί από όλους σχεδόν τους καρπούς, αλλά συνήθως το αλεύρι είναι από δημητριακά, ενώ το 95% των αλεύρων που χρησιμοποιείται καθημερινά είναι σιτάρι. Σπανιότερα βρίσκουμε αλεύρι από σίκαλη, βρώμη, κριθάρι και άλλα δημητριακά, αλλά οι πολύ μερακλήδες μπορούν να βρουν και αλεύρι από φαγόπυρο, ρεβύθια και άλλους σπόρους που δεν ανήκουν στα δημητριακά.

Άρα, όταν λέμε ολικής αλέσεως δεν εννοούμε ένα σπόρο, αλλά την επεξεργασία του. Τα προϊόντα που δεν είναι ολικής αλέσεως, σημαίνει ότι παρασκευάζονται από αλεύρι που ο καρπός από τον οποίο προήλθε έχει απογυμνωθεί από τον φλοιό.

Οφέλη του φλοιού των δημητριακών

Ο φλοιός των δημητριακών (και των καρπών γενικότερα) είναι πολύ πλούσιος σε βιταμίνες, αλλά ιδιαίτερα πλούσιος σε φυτικές ίνες. Οι φυτικές ίνες έχουν πολύ σημαντικές επιδράσεις στην υγεία. Προλαμβάνουν την εμφάνιση πολλών μορφών καρκίνου, μειώνουν τον καρδιαγγειακό κίνδυνο και βελτιώνουν την υγεία του γαστρεντερικού συστήματος. Οι βιταμίνες που περιέχονται στον φλοιό των καρπών είναι επίσης σημαντικές και οι σπουδαιότερες στα δημητριακά είναι οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β, που σχετίζονται με την υγεία ποικιλοτρόπως.

Θρεπτική σύσταση του ψωμιού ολικής άλεσης

Το ψωμί είναι σημαντική πηγή θρεπτικών συστατικών για τον ανθρώπινο οργανισμό. Παρασκευάζεται από τα δημητριακά, τα οποία αποτελούν τη βάση της διατροφής των περισσότερων λαών. Είναι καθημερινή τροφή τόσο για τον άνθρωπο όσο και για τα ζώα.

Το ψωμί είναι πλούσιο σε:

Γλουτένη (πρωτεΐνη), η οποία βοηθάει στην ανάπτυξη και συντήρηση του μυϊκού συστήματος.
Άμυλο (υδατάνθρακας), το οποίο παρέχει ενέργεια στον οργανισμό για να μπορεί να αντεπεξέλθει στις διάφορες δραστηριότητες.

Κυτταρίνη (υδατάνθρακας), η οποία είναι απαραίτητη για την καλή πέψη και καλή λειτουργία του εντέρου.

Βιταμίνη Ε, η οποία έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες, διατηρεί υγιή τα αιμοφόρα αγγεία και βοηθάει στην αναπαραγωγή.

Κάλιο, το οποίο βοηθάει στη διατήρηση ομαλού ισοζυγίου του νερού μέσα στα κύτταρα του σώματος, σαν βασικός ενεργοποιητής για έναν αριθμό ενζύμων, στη σταθεροποίηση της εσωτερικής δομής των κυττάρων του σώματος και ακόμη βοηθάει στην αύξηση της διεγερσιμότητας των μυών της καρδιάς και του σκελετού, έτσι ώστε να τους καταστήσει πιο δεκτικούς στις νευρικές ώσεις.

Νάτριο, το οποίο βοηθάει στη μεταβίβαση νευρικών ώσεων, στην εκτέλεση των μυϊκών συσπάσεων, στη διατήρηση ομαλού ισοζυγίου νερού μεταξύ των κυττάρων του σώματος και των περιβαλλόντων υγρών (όπως το κάλιο) καθώς επίσης βοηθάει στην ενεργό μεταφορά των θρεπτικών αμινοξέων και της γλυκόζης μέσα στα κύτταρα του σώματος.

Βιταμίνες Β (Β1, Β2, νιασίνη), οι οποίες είναι υπεύθυνες για την καλή κατάσταση του νευρικού και πεπτικού συστήματος καθώς και για την καλή κατάσταση του δέρματος.



Κάποια είδη ψωμιού ενδεικτικά:

Άσπρο ψωμί. Φτιαγμένο μόνο από καλά κοσκινισμένο σιτάρι.

Σταρένιο ή ολικής αλέσεως ψωμί Προέρχεται από την άλεση ολόκληρου του σιταριού (και είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες). Το σταρένιο ψωμί που γίνεται με προζύμι, είναι το παραδοσιακό ελληνικό ψωμί.

Μπομπότα Ψωμί από καλαμπόκι.

Πολύσπορο ψωμί Γίνεται από το σύνολο των δημητριακών (σιτάρι, κριθάρι, σίκαλη, βρώμη, καλαμπόκι, ρύζι και κεχρί).

Ψωμί σίκαλης Είναι καλό για τους διαβητικούς γιατί έχει μικρή ποσότητα αμύλου και περισσότερη πρωτεΐνη από το σταρένιο.

Γερμανικό ψωμί Γίνεται από μείγμα δημητριακών με κυρίαρχη τη σίκαλη.

Πρέπει να διευκρινιστεί ότι, όταν λέμε μαύρο ψωμί, εννοούμε ουσιαστικά το ψωμί ολικής άλεσης στο οποίο δεν έχει αφαιρεθεί το πίτυρο (ο εξωτερικός φλοιός του δημητριακού). Ανάμεσα στο ψωμί ολικής άλεσης και στο άσπρο ψωμί θα πρέπει να προτιμάται κυρίως το πρώτο.

Όσον αφορά τις θερμίδες ανάμεσα στα δύο αυτά είδη ψωμιού, είναι σχεδόν οι ίδιες. Η σαφής όμως υπεροχή του ψωμιού που είναι ολικής άλεσης ή σικάλεως ή πολύσπορο, βρίσκεται στις θετικές επιδράσεις των περισσότερων φυτικών ινών που περιέχουν.





Τα οφέλη των φυτικών ίνών

Οι φυτικές ίνες είναι το συστατικό των φυτικών τροφών που δεν απορροφάται από τον οργανισμό και βοηθά στην καλή λειτουργία του εντέρου. Είναι πλούσιες σε κυτταρίνη και πηκτίνη και ανήκουν στους σύνθετους υδατάνθρακες. Συναντώνται κυρίως στα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια και τις πατάτες, κυρίως στη φλούδα τους. Διακρίνονται σε διαλυτές (βρώμη, δημητριακά, όσπρια) και αδιάλυτες (ψωμί).

Έχει διαπιστωθεί ότι οι φυτικές ίνες προστατεύουν από τον καρκίνο του εντέρου, τις αιμορροΐδες, τη δυσκοιλιότητα, την παχυσαρκία και διάφορες εντερικές παθήσεις, περιορίζουν τη χοληστερίνη και συνιστώνται στους διαβητικούς.

Έρευνες έχουν πλέον αποδείξει ότι οι τροφές με μεγάλη περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες (δημητριακά, όσπρια, φρούτα, λαχανικά) οδηγούν σε αυτοκαταστροφή τα καρκινικά κύτταρα. Τελευταία, υπάρχουν σημαντικές ενδείξεις ότι οι φυτικές ίνες παρέχουν προστασία και κατά του καρκίνου του μαστού.

ΝΑ ΠΡΟΤΙΜΑΜΕ ΤΡΟΦΕΣ ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΣΕ ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (g per 100g)

Δημητριακά

Φλοιός καλαμποκιού	82,0g
Φλοιός Σιταριού	43,0g
Μαύρο ψωμί	7,4g
Άσπρο ψωμί	2,0g
Μαύρο ρύζι	1,7g
Μακαρόνια	1,6g
Άσπρο ρύζι	0,5g

Φρούτα

Ξερά σύκα	9,3g
Ακτινίδια	3,4g
Ελιές	3,0g
Πορτοκάλια	2,4g
Μήλα	2,2g
Μπανάνες	1,6g

Λαχανικά

Ρεβίθια	5,8g
Φασόλια	5,4g
Καλαμπόκι	3,7g
Μπιζέλια	2,8g
Πατάτες	1,5g
Ντομάτες	1,3g





Πώς ταΐζω το προζύμι

- Αφού περάσουν οι 2 μέρες έρχεται η ώρα για να το ταΐσουμε. Σε αυτό το στάδιο δεν θα δείτε και καμιά μεγάλη διαφορά από τη στιγμή που φτιάξατε το προζύμι. Είναι πιθανό μερικές φουσκαλίτσες να έχουν εμφανιστεί στην επιφάνεια του. Πάμε να το ταΐσουμε, να το ξυπνήσουμε και να το δυναμώσουμε.
- Το ξεσκεπάζουμε και προσθέτουμε 1/2 φλ. αλεύρι και περίπου 1/3 φλ. νερό.
 - Το ανακατεύουμε με καθαρό αποστειρωμένο κουτάλι.
 - Η ζύμη θα μοιάζει σαν παχύς χυλός.
 - Το σκεπάζουμε και το αφήνουμε στην ησυχία του για 2 ακόμα ημέρες.
 - Φτάσαμε στην 4η ημέρα και λογικά σήμερα θα έχει αρχίσει να ξινίζει.
 - Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία άλλη 1 φορά.
 - Στην έβδομη ημέρα θα δείτε ότι έχει φουσκώσει κι έχει έντονη ξινή μυρωδιά.
 - Αν αργήσει να φουσκώσει, σημαίνει ότι φταίει η θερμοκρασία ή ότι έχετε ρίξει πολύ αλεύρι και αργεί να ενεργοποιηθεί.
 - Το προζύμι δεν θέλει ζέστη ή πολύ κρύο.
 - Η ιδανική θερμοκρασία κυμαίνεται από 21 ως 23 °C.

Πώς φτιάχνω προζύμι συμβουλές

- Για να φτιάξουμε φυσικό προζύμι, βάζουμε το αλεύρι με το νερό σε ένα γυάλινο καθαρό δοχείο.
 - Τα ανακατεύουμε.
- Θα βγει ένας πηχτός χυλός σαν τη ζύμη για λουκουμάδες.
 - Σκεπάζουμε το μπολ με μεμβράνη.
- Κάνουμε 3 με 4 τρύπες στην επιφάνεια της μεμβράνης και καλύπτουμε με μια καθαρή διπλωμένη πετσέτα.
- Είναι σημαντικό να το αφήσετε στην ησυχία του και να μην κουνάτε συνέχεια το μπολ ή να ανοιγοκλείνετε το σκέπασμα του.
 - Το αφήνουμε να σταθεί για 2 ημέρες.

Ψωμί αργής ωρίμανσης, με προζύμι

- 350 γρ αλεύρι σκληρό
 - 150 γρ αλεύρι μαλακό και λίγο για τη μορφοποίηση
 - 375 ml νερό θερμοκρασία 28-30 βαθμούς
 - 10 γρ αλάτι
 - το αναπιασμένο προζύμι
 - καλάθι ή μπολ για την επώαση
 - αλεύρι ρυζιού για το καλάθι επώασης
 - γάστρα για το ψήσιμο
 - σπάτουλα ανάδευσης
- Διαδικασία
1. Ξεκινάμε με το ανάπιασμα (αναζωογόνηση προζυμιού). Από το υγρό προζύμι που έχουμε στο ψυγείο μας σε καθαρό βάζο ή μπολ ανακατεύουμε τις ποσότητες που αναφέρονται στα υλικά και αφήνουμε σε ζεστό σημείο για 4-8 ώρες.
 2. Σε μπολ ανάδευσης προσθέτουμε το αναζωογονημένο προζύμι και το νερό και ανακατεύουμε καλά με σύρμα κουζίνας
 3. Προσθέτουμε τα άλευρα (κοσκινισμένα) και ανακατεύουμε ελαφρά με μια σπάτουλα. Αφήνουμε να σταθεί για μια ώρα (φάση αυτόλυσης).
 4. Μετά τη μια ώρα προσθέτουμε το αλάτι και με τα χέρια μας το ενσωματώνουμε στο μείγμα φροντίζοντας να ομοιογενοποιηθεί και η ζύμη. Αφήνουμε μισή ώρα.
 5. Μετά το τη μισή ώρα με τα χέρια μας ή με τη σπάτουλα ανασηκώνουμε τη ζύμη από τη βάση του μπολ προς τα επάνω και διπλώνουμε προς τα κάτω κάνοντας αυτή την κίνηση σε όλη τη ζύμη τρεις τέσσερις φορές.
 6. Αφήνουμε πάλι μισή ώρα και επαναλαμβάνουμε άλλες δυο φορές την ίδια διαδικασία ανά μισάωρο και την τελευταία μετά από μια ώρα.
 7. Αδειάζουμε τη ζύμη σε αλευρωμένη επιφάνεια εργασίας. Διπλώνουμε δυο τρεις φορές κάνοντας μια μπάλα με τη ζύμη.
 8. Αφήνουμε να σταθεί 15 έως 30 λεπτά
 9. Απλώνουμε τη ζύμη στην αλευρωμένη επιφάνεια εργασίας και διπλώνουμε τις τέσσερις άκρες της προς τα μέσα. μορφοποιούμε τη ζύμη σε μια μπάλα με τη βοήθεια της σπάτουλας και την τοποθετούμε στο καλάθι με το μέρος που έκλεισε προς τα επάνω.
 10. Σκεπάζουμε κι αφήνουμε 1 1/2 με 2 ώρες σε ζεστό σημείο.
 11. Όταν είμαστε έτοιμοι να ψήσουμε το ψωμί προθερμαίνουμε το φούρνο μαζί με τη γάστρα στους 240 βαθμούς και αέρα, μέχρι να φτάσει στους επιθυμητούς βαθμούς. Χαράζουμε την επιφάνεια με κοφτερό μαχαίρι ή καλύτερα με ξυραφάκι.



Χωριάτικο Ψωμί

Συστατικά

650 γρ. αλεύρι για χωριάτικο για ψωμί
4 γρ. ξερή μαγιά
8 γρ. αλάτι
450 γρ. νερό



Ελιόψωμο αφράτο

Υλικά συνταγής

700 γρ. αλεύρι άσπρο για ψωμί
300 γρ. αλεύρι ολικής άλεσης
35 γρ. μαγιά νωπή
3 φλ. τσαγιού χλιαρό νερό
1½ κ.γ. ζάχαρη
1 κ.σ. αλάτι
2 κ.σ. λάδι

1 φλ. τσαγιού ελιές μαύρες ή καλαμών χωρίς το κουκούτσι

Εκτέλεση συνταγής

Διαλύετε τη μαγιά σε 1/2 φλ. χλιαρό νερό. Προσθέτετε λίγο αλεύρι και τη ζάχαρη και ανακατεύετε. Σκεπάζετε το μείγμα και το αφήνετε σε ζεστό σημείο για 1/2 ώρα να φουσκώσει.

Εν τω μεταξύ κοσκινίζετε τα δύο αλεύρια σε μια λεκάνη, κάνετε μια λακούβα στη μέση και ρίχνετε το λάδι, το αλάτι και το μείγμα με μαγιά και αρχίζετε να ανακατεύετε παίρνοντας λίγο λίγο το αλεύρι γύρω από τη λακούβα.

Προσθέτετε σιγά σιγά το υπόλοιπο νερό και αρχίζετε να ζυμώνετε με τα χέρια ή με το ειδικό εργαλείο του μίξερ χειρός, μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα. Η ζύμη πρέπει να είναι ελαστική και να μη κολλάει στα χέρια σας. Αν χρειαστεί προσθέστε λίγο αλεύρι ακόμα.

Σκεπάζετε τη ζύμη με μια πετσέτα και την αφήνετε σε ζεστό μέρος 1½- 2 ώρες ή μέχρι να φουσκώσει και να διπλασιασθεί σε όγκο. Μόλις είναι έτοιμο προσθέτετε τις ελιές και ξαναζυμώνετε με τα χέρια για λίγο μέχρι να ενσωματωθούν.

Χωρίζετε τη ζύμη στη μέση ή σε περισσότερα κομμάτια (αν θέλετε μικρότερα καρβελάκια) και τα τοποθετείτε σε λαδωμένο και αλευρωμένο ταψί. Τα τοποθετείτε σε ζεστό σημείο πάλι και περιμένετε άλλη 1 περίπου ώρα να φουσκώσουν και να διπλασιαστούν σε όγκο.

Με ένα μαχαίρι κάνετε μερικές χαρακίες στην επιφάνειά τους και τα ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 190 βαθμούς για 30-35 λ περίπου.



Κουλούρι Θεσσαλονίκης

450 γρ. αλεύρι 70% δυνατό

1 κ.γ. αλάτι

1 κύβο νωπής μαγιάς 25 γραμ. ή 1 φακελάκι ξερή μαγιά

2 κ.σ. ζάχαρη

1 φλ. νερό

1 κ.σ. μαλακή μαργαρίνη

2 κ.σ. ταχίνι

Κρητικό Παξιμάδι ΠΓΕ

Το κρητικό παξιμάδι είναι ένα προϊόν συνυφασμένο με τον τρόπο ζωής και την κουλτούρα της Κρήτης. Έχει τρόπο παρασκευής παρόμοιο με αυτόν του ψωμιού, ωστόσο κόβεται σε φέτες και ψήνεται ξανά προκειμένου να στεγνώσει. Έχει απότομη και ακανόνιστη υφή, σκληρή ψίχα και διατηρείται φρέσκο για μεγάλο χρονικό διάστημα. Συναντάται σε διάφορες ποικιλίες, ανάλογα με τα υλικά που χρησιμοποιούνται και το βάρος του κυμαίνεται στα 100 με 200 γραμμάρια. Αναλόγως με τα υλικά αλλάζει και το χρώμα του (βαθύ χρυσοκίτρινο για είδη από σκληρό στάρι, ανοικτό καφέ για τα κριθαρένια και πιο σκούρο καφέ για τα παξιμάδια από μαλακό σιτάρι ολικής άλεσης).

Οι ποικιλίες που αναγνωρίζονται ως προϊόντα Προστατευόμενης Γεωγραφικής Ένδειξης (ΠΓΕ) είναι το χωριάτικο παξιμάδι, η κριθαροκουλούρα, το επτάζυμο, το σταρένιο και το παξιμάδι σικάλεως.



Στην Κρήτη υπάρχουν τα στρόγγυλα παξιμάδια, που σερβίρονται σήμερα και αποτελούν μια ξεχωριστή απόλαυση

Οι ξένοι περιηγητές που έφταναν στην Κρήτη το 19ο αιώνα αλλά και στις πρώτες δεκαετίες του 20ού, περιέγραφαν το ψωμί των Κρητικών όχι με τα καλύτερα λόγια. Ο σοφός Άγγλος Ρόμπερτ Πάσλεϋ (1834), όμως, εντυπωσιάστηκε από το ωραίο μαύρο ψωμί των καλογήρων της Κρήτης, που το παρασκεύαζαν με σιτάρι, κριθάρι και σίκαλη.

Χρειάστηκε να περάσουν πολλά χρόνια, να γίνουν μελέτες, για να αποδειχτεί πως οι Κρητικοί είχαν, και σ' αυτό το ζήτημα, δίκιο! Οι ίνες που περιέχει το κρητικό παραδοσιακό ψωμί βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου, και ιδιαιτέρως του παχέος εντέρου.

Το πλήρες ψωμί έχει πολύ μεγαλύτερες ποσότητες βιταμινών, ιδίως του συμπλέγματος Β, που είναι απαραίτητες για τη σωστή λειτουργία του νευρικού συστήματος. Κι ακόμη, λέγεται πως το πλήρες ψωμί είναι πιθανόν να προλαμβάνει τον καρκίνο του γαστρεντερικού σωλήνα και ιδιαιτέρως του παχέος εντέρου!

Μέχρι και τις τελευταίες δεκαετίες οι Κρητικοί έτρωγαν κάθε μέρα μαύρο ψωμί. Λευκό, χωρίς πίτουρο, έτρωγαν μόνο πέντε – έξι φορές το χρόνο: τα Χριστούγεννα, το Πάσχα, το Δεκαπενταύγουστο, σε κάποια τοπική γιορτή και, ίσως, σε κάποια κοινωνική εκδήλωση (γάμο).

Προϊόν αναγνωρισμένο από την Ευρωπαϊκή Ένωση, το κρητικό παξιμάδι προτιμάται σήμερα από τους καταναλωτές λόγω της υψηλής ποιότητάς του (πολλοί φτιάχνουν παξιμάδι αλλά κανένας δεν φτιάχνει παξιμάδι σαν τους Κρητικούς), λόγω των αγνών φυσικών υλικών, που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή του, αλλά και λόγω της υψηλής διατροφικής του αξίας.

Τρίβουν φρέσκια ντομάτα και τη βάζουν πάνω μαζί με αρωματικά φυτά, βρέχουν με ελαιόλαδο και, μερικές φορές, αναμειγνύουν μυζήθρα με την ντομάτα. Πρόκειται για τον "ντάκο", που είναι μια ξεχωριστή λιχουδιά αλλά και ένας ξεχωριστός συνδυασμός αγνών φυσικών προϊόντων.



Παξιμάδι

Υλικά

10 κιλά αλεύρι
1 κιλό λάδι
2,5 κιλά ζάχαρη
50 γρ. κανελλογαρύφαλλα αλεσμένα
25 γρ. μαστίχα κοπανισμένη (μαζί με τη ζάχαρη)
25 γρ. κόλιανδρο
50 γρ. σόδα
½ κιλό σουσάμι
ανάλογο προζύμι

Εκτέλεση:

Από το βράδυ φτιάχνετε το προζύμι με 3-4 κιλά αλεύρι και ζεστό νερό. Το πρωί βάζετε σε μια λεκάνη όλα τα υλικά μαζί, το προζύμι και με λίγο ζεστό νερό τα ζυμώνετε να γίνει μια ζύμη μαλακή. Πλάθετε τη ζύμη σε μακρόστενα κομμάτια και τα κυλάτε πάνω στο σουσάμι. Τα χαράζετε με το μαχαίρι σε μικρά κομμάτια και τα τοποθετείτε πάνω σε σανίδι με πετσέτα, τα σκεπάζετε με μάλλινο ύφασμα και τα αφήνετε να ανεβούν. Αφού ανεβούν τα βάζετε σε λαμαρίνα και τα φουρνίζετε. Μόλις ψηθούν τα βγάζετε από το φούρνο, τα κόβετε και τα ξαναφουρνίζετε για να παξιμαδιάσουν.



Κουλουράκια λαδιού με πετιμέζι

1 κούπα πετιμέζι
2/3 κούπας ελαιόλαδο
1/3 κούπας νερό
2/3 κούπας ζάχαρη
1 σφηνάκι ρακή ή ούζο
2 κουταλάκια μπέικιν
½ κουταλάκι σόδα
1 κουταλάκι κανέλα
½ κουταλάκι τριμμένο γαρύφαλλο
Περίπου 5 κούπες αλεύρι μαλακό ή για όλες τις χρήσεις



Σταφιδόψωμο

Υλικά

1/2 κιλό αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
1 ποτήρι λάδι
1 ποτήρι ζάχαρη
1 φλιτζάνι γάλα
100 γρ. σταφίδες
1 κουταλάκι κανέλα και λίγα γαρύφαλα κοπανισμένα ksr_034
Εκτέλεση:

Ανακατεύουμε το λάδι, τη ζάχαρη, το γάλα και τα χτυπάμε λίγο. Ρίχνουμε τις σταφίδες, την κανέλα και τα γαρύφαλλα. Ζυμώνουμε ρίχνοντας σιγά – σιγά το αλεύρι, το πλάθουμε σε ψωμί και το ψήνουμε για 45 λεπτά στους 180° C.



Φανουρόπιτα

Υλικά

- Περίπου 20 μερίδες
- 3 κούπες αλεύρι
- 1 μπέικιν
- 1 κούπα ζάχαρη
- 1/2 κουταλάκι γαρύφαλλο
- 2 1/2 κουταλάκι κανέλα
- 2/3 κούπας χυμό πορτοκάλι
- 1 κούπα Λάδι
- 1/2 κούπας καρύδια
- 1/2 κούπας σταφίδες ξανθές

Χτυπάμε στο μίξερ το λάδι με τη ζάχαρη. Προσθέτουμε το χυμό. Κατόπιν το αλεύρι, αφήνοντας λίγο, με το μπέικιν τη κανέλα και το γαρύφαλλο. Τέλος ανακατεύουμε τις σταφίδες και τα καρύδια με το αλεύρι που αφήσαμε και τα προσθέτουμε στο μείγμα. Αδειάζουμε σε βουτυρωμένο και αλευρωμένο ταψάκι τη σταυρώνουμε και ψήνουμε στους 160ο 45' περίπου. Τη ξεφορμάρουμε και τη στολίζουμε με άχνη.

Νηστίσιμα κριτσίνια

Υλικά

- 30 κριτσίνια
- 400 γρ. αλεύρι περίπου
- 1 φακελάκι ξηρή μαγιά
- 1/4 φλ. ταχίνι απλό
- 1/2 φλ. μέλι
- 1/2 κ. γλ. αλάτι
- 1 φακελάκι σουσάμι ή ηλιόσπορους
- 1 φλ. χλιαρό νερό + νερό σε πιάτο, αν θες λίγη κανέλα και είσαι έτοιμη!

Εκτέλεση

Ρίχνουμε σε μεγάλο μπολ τη μαγιά, το αλάτι, το μέλι και το ταχίνι, ανακατεύουμε ή χτυπάμε στο μίξερ να ενωθούν τα υλικά. Ρίχνουμε λίγο λίγο το 1 φλ. χλιαρό νερό εναλλάξ με το αλεύρι ζυμώνοντας μέχρι να σχηματιστεί μια μαλακή και εύπλαστη ζύμη. Αφήνουμε να φουσκώσει η ζύμη σκεπασμένη 1 ώρα.

Παίρνουμε μικρά κομμάτια ζύμης τα πλάθουμε μπαστούνακια, κριτσινάκια, τα βουτάμε σε πιάτο με νερό που έχουμε δίπλα μας και μετά σε σουσάμι ή ηλιόσπορους για να κολλήσουν επάνω.

Ψήνουμε τα κριτσίνια μας στους 180 βαθμούς για 30 λεπτά περίπου μέχρι να ροδίσουν.



Κρητικοί Λουκουμάδες σιροπιασμένοι με μέλι!

Χυλός

- 2 κούπες αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 και 1/4 κούπα χλιαρό νερό
- 1 κουταλιά σούπας ζάχαρη
- 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- 1/2 κουταλάκι αλάτι
- 1 φακελάκι ξηρή μαγιά 8 γραμμαρίων
- Σιρόπι
- 1 φλιτζάνι μέλι
- 1 φλιτζάνι ζάχαρη
- 2 φλιτζάνια νερό

Για το πασάλισμα!

- 200 γρ. Σουσάμι
- 3-4 κ.σ. κανέλα
- 100 γρ. καρύδια
- Μέλι

1 λίτρο Ελαιόλαδο για το τηγάνισμα
βάζουμε όλα τα υλικά για το ζυμάρι μαζί και ανακατεύουμε μέχρι να έχουμε ένα πηχτό χυλό το αφήνουμε μισή ώρα να φουσκώσει. βάζουμε τα υλικά του σιροπιού και το βράζουμε 4 λεπτά. Καβουρντίζουμε το σουσάμι και τα καρύδια σε ένα τηγανάκι. Στη συνέχεια παίρνουμε δύο μικρά κουταλάκια και ένα ποτήρι. Βουτάμε τα κουταλάκια στο νερό, γεμίζουμε το ένα κουταλάκι με χυλό και με το άλλο σπρώχνουμε μέσα στο καυτό λάδι. Συνεχίζουμε και τηγανίζουμε τους λουκουμάδες, όποιον αφαιρούμε τον βουτάμε αμέσως στο σιρόπι και έπειτα στο σουσάμι-καρύδι κανέλα (αφού έχουμε περάσει το μείγμα από το μούλτι και έχουν γίνει τα υλικά μας σχεδόν σκόνη). Σερβίρουμε με έξτρα μέλι !



Ξυνόχοντρος

Υλικά:

½ – 1 ποτήρι νερού λάδι
1 κιλό σιτάρι σπασμένο
3 κιλά γάλα
λίγο αλάτι

Εκτέλεση:

Καθαρίζετε το σιτάρι, το αλέθετε στον χειρόμυλο και το περνάτε από σίτα (κνισάρα) για να φύγει το αλεύρι. Σουρώνετε, βράζετε το γάλα και το αφήνετε για 4 ημέρες, ίσως και περισσότερο ανάλογα με τον καιρό, να ξινίσει προσθέτοντας λίγο αλάτι και ανακατεύοντας από καιρού σε καιρό. Τοποθετείτε το ξινισμένο γάλα στη φωτιά και όταν αρχίσει να βράζει προσθέτετε τον χόντρο τον οποίο ανακατεύετε συνέχεια μέχρι να ψηθεί προσθέτοντας το λάδι καθώς βράζει. Τον κατεβάζετε από τη φωτιά και τον αφήνετε 8-10 ώρες να μουσκέψει. Έτσι νωπός μπορεί να καταναλωθεί, αλλά μια μεγάλη ποσότητα κόβεται σε κομμάτια, απλώνεται σε καθαρό πανί και ξηραίνεται τελείως στον ήλιο, γυρίζοντας τον από καιρού σε καιρό. Διατηρείται σε στεγνό και καθαρό μέρος για να μην πάρει υγρασία. Συνήθως στο μαγείρεμα αντικαθιστά ή συμπληρώνει το ρύζι στις σούπες, στα γεμιστά και σε άλλα φαγητά.



Μακαρόνια Σκιουφιχτά

Υλικά

½ κιλό αλεύρι
1 ποτήρι νερό
1 κουταλάκι αλάτι
3 κουταλιές ελαιόλαδο
1κούπα τυρί ανθότυρο τριμμένο
1 – 2 κουταλιές βούτυρο

Εκτέλεση:

Ζυμώνουμε το αλεύρι με το νερό, το αλάτι, 3 κουταλιές ελαιόλαδο. Αφήνουμε τη ζύμη μια ώρα και μετά φτιάχνουμε τα μακαρόνια: πλάθουμε ένα κορδόνι σε μέγεθος δακτύλου και κόβουμε ένα ένα κομματάκι (3 περίπου εκατοστά), βάζουμε δυνατά τα δάκτυλά μας μέσα στη ζύμη και τρίβοντάς τα πάνω στο τραπέζι τα απομακρύνουμε και κάνουμε ένα κοντόχοντρο μακαρόνι (σαν βαρκούλα), αδειανό στη μέση. Απλώνουμε τα μακαρόνια πάνω σε λίγο αλεύρι και τα αφήνουμε να στεγνώσουν καλά, περίπου μια ώρα. Πριν τα βράσουμε, τα κοσκινίζουμε για να φύγει το περίσσιο αλεύρι. Βράζουμε νερό, ρίχνουμε μέσα τα μακαρόνια και βράζουμε μισή ώρα. Τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και τα σεργβίρουμε σε βαθύ πιάτο, τα περιχύνουμε με καυτό βούτυρο (στακοβούτυρο) και πασπαλίζουμε με τον τριμμένο ανθότυρο. Τρώγονται ζεστά.



Παξιμαδάκια γλυκά με προζύμι

Υλικά

3 κιλά αλεύρι
700 γρ. ζάχαρη
3 φλιτζάνια λάδι
300 γρ. σουσάμι
½ μπουκαλάκι κανελλόλαδο
2 κουταλάκια αλεσμένο γαρύφαλλο
2 κουταλάκια μαστίχα
100 γρ. κόλιανδρο
1 κουταλάκι κανέλλα
1 κουταλάκι πιπέρι
Προζύμι (περ. 1 φλιτζάνι)

Εκτέλεση:

Στην αρχή «αναπιάνουμε» το προζύμι, δηλαδή το ζυμώνουμε με ¾ του κιλού αλεύρι και λίγο νερό. Το αφήνουμε όλη τη νύχτα να φουσκώσει. Το επόμενο πρωί το ζυμώνουμε με τα υπόλοιπα υλικά εκτός από το σουσάμι. Πλάθουμε μακρόστενα ψωμάκια και τα χαράζουμε κάθετα σε φέτες, για να μπορούμε αργότερα να ξεχωρίσουμε τα παξιμαδία. Απλώνουμε το σουσάμι σε δίσκο ή πάγκο και κυλάμε τα ψωμάκια πάνω, για να κολλήσει. Τα σκεπά-ζουμε και τ' αφήνουμε σε ζεστό μέρος να φουσκώσουν. Όταν είναι έτοιμα, τα ψήνουμε στην αρχή σε μέτριο φούρνο (180 βαθμούς) και στη συνέχεια σε πιο δυνατό. Μόλις ροδίσουν, σβήνουμε τη φωτιά και τ' αφήνουμε να κρυώσουν. Μπορούμε να φάμε τα παξιμαδάκια μαλακά. Αν θέλουμε όμως, μπορούμε να τα ξεράνουμε ξαναβάζοντάς τα στο φούρνο σε χαμηλή θερμοκρασία, μέχρι να αφυδατωθούν τελείως και να γίνουν τραγανιστά.

Μεγάλη ιεροτελεστία το ζύμωμα. Θέλει ευλάβεια και υπομονή, όχι βιασύνες και προχειρότητες, καθετί στην ώρα του, στη σειρά του. Αλλιώς δεν ανταποδίδει, ούτε αποζημιώνει κι όλος ο κόπος μπορεί να πάει στραφι.



Κοινωνική σύμπραξη περιφέρειας Κρήτης
Αποκεντρωμένες προμήθειες τροφίμων και βασικής υλικής
συνδρομής, Διοικητικές δαπάνες και παροχή συνοδευτικών
μέτρων 2018-2021



Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο
Σχολή επιστημών διοίκησης και οικονομίας
Τμήμα Διοίκησης και τουρισμού

Ηράκλειο Φεβρουάριος 2021

