



Γεύσεις από...Σέλινο

Κρητική Διατροφή με «άρωμα» επαρχίας Σελίνου

Γυμνάσιο Παλαιόχωρας

2012

Περιεχόμενα

1. Το παραδοσιακό πρωινό στην Κρήτη
2. Ψωμί
3. Καλοκαιρινή Σαλάτα
4. Κάστανα Στιφάδο
5. Κολοκύθια με αυγά
6. Κατιμέρια Σελίνου
7. Πατάτες του Βοσκού
8. Καλιτσούνια με χόρτα
9. Καλοκαιρινά Καλιτσουνια με χόρτα
10. Παπούδια.
11. Χοιρινό καπνιστό με τρία βότανα
12. Μανίτες (μανιτάρια) στιφάδο με κάστανα
13. Ρεβιθόρυζο
14. Αβρωνιές βραστές
15. Αβρωνιές με κρέας
16. Σουπιές με μάραθο και ελιές πράσινες (τσακιστές)
17. Σφουγγάτο με σύγκλινα και αγκινάρες
18. Ελιόπιτα
19. Στάκα
20. Ξινόχοντρος
21. Ντομάτα με αυγά
22. Μπακαλιάρος με σέλινο
23. Γλιστρίδα με γιαούρτι
24. Αυγοκαλάμαρα
25. Σταφιδόπιτα
26. Απιδόκουπες.
27. Γάστριν
Σαμουσάδες στο φούρνο
28. Παχούντα
29. Μουσταλευριά
30. Λουκουμάδες

Ο Κρητικός καταναλώνει

- **περισσότερο λίπος από όλους άλλα δε τρώει ποτέ ή σχεδόν ποτέ, ζωικά λίπη, δε καταναλώνει ποτέ σπορέλαια. Καταναλώνει , δηλαδή μόνο αγνό γευστικό ελαιόλαδο.**
- **Ελάχιστο κρέας**
- **Αρκετές ποσότητες ψωμιού με πίτουρο αυτό που λέμε σήμερα ολικής αλέσεως**
- **Λίγο ψάρι**
- **Άφθονα φρούτα**
- **Όσπρια και λαχανικά σε μεγάλες ποσότητες**
- **Κρασί με το φαγητό του, ένα ή δυο ποτήρια.**

1. Το παραδοσιακό πρωινό στην Κρήτη

Μπορεί να περιέχει **αφέψημα από αρωματικά φυτά**, όπως είναι το φημισμένο **δίκταμο**, **φρέσκα φρούτα**, **ελιές**, μερικές φορές και **λίγο παξιμάδι βουτηγμένο σε κόκκινο κρασί**. Το **ψωμί** ήταν πάντα **μαύρο**, **ολικής αλέσεως** και τις περισσότερες φορές γίνονταν από αλεύρι κριθαριού.

2. Ψωμί

Το **ψωμί** που φτιάξαμε στο **Μ.Α.Ι.Χ** με τον κ Αποστολάκη

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό μίγμα αλεύρι 40% (τύπου 70% αλεύρι) και 60% (αλεύρι ολικής)

22-23 γρ μαγιά (φρέσκια)

Περίπου 10-15 γρ μέλι (βοηθά τη μαγιά να φουσκώσει το ψωμί)

Περίπου 17γρ αλάτι

450γρ νερό σε 36 -37° C (χλιαρό)

Περίπου 5-8γρ ελαιόλαδο.

- ΤΟ ΑΛΑΤΙ ΤΟ ΒΑΖΟΥΜΕ ΜΕΤΑ ΠΟΥ ΘΑ ΜΠΕΙ ΤΟ ΝΕΡΟ
- ΝΑ ΖΥΜΩΘΕΙ ΚΑΛΑ ΚΑΙ ΝΑ «ΞΕΚΟΥΡΑΣΤΕΙ» ΤΟ ΨΩΜΙ 1 ΩΡΑ
- ΨΗΝΕΤΑΙ ΣΤΟΥΣ 180-200° C . ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΠΛΑΝΩ -ΚΑΤΩ(ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ)
- ΚΑΙ ΜΕ ΕΝΑ ΜΕΤΑΛΙΚΟ ΜΠΟΛ ΝΕΡΟ ΜΕΣΑ ΓΙΑ ΠΕΡΙΠΟΥ 1 ΩΡΑ.

3. Καλοκαιρινή Σαλάτα

ΥΛΙΚΑ:

2-3 ντομάτες

Μια πατάτα

Ελιές

Κάπαρη

1 μέτριο αγγούρι

1 ματσάκι μαιντανό

1 κρεμμύδι ξερό

1 αυγό

5-6 σαρδέλες παστές

2κ.σ.έξτρο παρθένο ελαιόλαδο

1 κ.σ. ξύδι, ανθό του αλατιού

ρίγανη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τη πατάτα με τη φλούδα της. Όταν κρυώσει, τη κόβουμε σε μια μεγάλη σαλατιέρα και προσθέτουμε τις ντομάτες, το αγγούρι, τις ελιές, το κρεμμύδι, το αυγό, τη κάπαρη, το μαιντανό φιλοκομμένο και τις σαρδέλες που έχουμε κόψει σε μικρά κομμάτια. Προσθέτουμε το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, το ξύδι, τον ανθό του αλατιού και τη ρίγανη.

4. Κάστανα Στιφάδο

ΥΛΙΚΑ:

500γρ κρεμμυδάκια (κοκκάρι) μικρά
500γρ κάστανα
3-4 ντομάτες φρέσκιες περασμένες από τρίφτη
1 νεροπότηρο κρασί κόκκινο
1 κλαδάκι δεντρολίβανο
1 κ.γ. ντοματοπολτό
2 φύλλα δάφνη
Λίγο μπαχάρι και λίγο γαρίφαλο
1 κρεμμύδι περασμένο από τον τρίφτη
Ανθό του αλατιού
Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι και το σβήνουμε με κρασί. Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά και λίγο νερό, εκτός από τα κρεμμυδάκια (κοκκάρι) και τα κάστανα. Το αφήνουμε να βράσει. Στη μέση του ψησίματος προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια και μετά από λίγο τα κάστανα καθαρισμένα. Τα κάστανα να για να καθαριστούν εύκολα τα χαράσσουμε και τα φουρνίζουμε.

5. Κολοκύθια με αυγά

ΥΛΙΚΑ

$\frac{1}{2}$ κιλό κολοκύθια
 $\frac{1}{2}$ κιλό ντομάτες ψιλοκομμένες
 $\frac{1}{2}$ ποτήρι ελαιόλαδο
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
Αλάτι, πιπέρι
5 αυγά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι με το λάδι και τα κολοκύθια σε στρογγυλές φέτες. Προσθέτουμε τις ντομάτες, το αλάτι και το πιπέρι και το αφήνουμε να ψηθούν και να εξατμισθεί το νερό. Χτυπάμε τα αυγά και περιχύνουμε με αυτά το μείγμα. Ανακατεύουμε και ψήνουμε λίγο να δέσουν.

6. Κατιμέρια Σελίνου

ΥΛΙΚΑ

Για τη ζύμη
3 κουταλιές ελαιόλαδο
3 κουταλιές ρακή
1 κουταλάκι αλάτι
1 ποτήρι νερό
Αλεύρι όσο πάρει (περίπου ένα κιλό)
Για τη γέμιση
300γρ μυζήθρα ή μείγμα από μυζήθρα και ανθότυρο
3-4 αυγά
2 κουταλιές ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζυμώνουμε σφικτή ζύμη με τα παραπάνω υλικά. Ετοιμάζουμε και τη γέμιση. Ανοίγουμε φύλλο και κόβουμε κομματάκια στρογγυλά, τα μισά σε μέγεθος πιάτου τσαγιού και τα άλλα μισά σε μέγεθος πιάτου καφέ. Τοποθετούμε το μικρό πάνω στο μεγάλο για να είναι ο πάτος πιο στέρεος. Βάζουμε λίγη γέμιση πάνω στο μικρό φύλλο και τραβάμε από όλες τις πλευρές να μισοσκεπαστεί όπως τα καλλιτσούνια. Τα τηγανίζουμε σε πολύ ελαιόλαδο χωρίς να τα γυρίσουμε από τη άλλη πλευρά. Τα σερβίρουμε πασπαλισμένα με ζάχαρη.

7. «Πατάτες του Βοσκού»

Βράζουμε το φρέσκο γάλα (2κιλά περίπου) σε μεγάλη κατσαρόλα και κόβουμε μέσα «κυδωνάτες» πατάτες (1 κιλό). Προσθέτουμε μια μεγάλη κουταλιά φρέσκο βούτυρο και περιμένουμε μέχρι να ετοιμαστούν οι πατάτες. Αλατοπιπερώνουμε κατά βούλησιν.

8. Καλιτσούνια με χόρτα

ΥΛΙΚΑ

Για τη ζύμη

½ κιλό αλεύρι

1 σφηνάκι τσικουδιά

1 κουταλιά ελαιόλαδο

Νερό όσο χρειαστεί για να γίνει σφικτή

Λίγο αλάτι

Για τη γέμιση

Παίρνουμε σπανάκι, μαϊντανό, δυόσμο, μάραθο, φρέσκο κρεμμύδι

Μυζήθρα όση θέλουμε

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε καλά τα χόρτα και τα στεγνώνουμε.

Κόβουμε τα χόρτα σε πολύ μικρά κομματάκια ,τα αλατίζουμε και τα ανακατεύουμε με τη μυζήθρα

Ανοίγουμε φύλλο πολύ λεπτό είτε με το ξυλίκι ,είτε με τη μηχανή. Κόβουμε το φύλλο σε τετράγωνα, τα γεμίζουμε με τα χόρτα και τα κλείνουμε. Τα ψήνουμε στο φούρνο αλείφοντας τα με αυγό και βάζοντας από πάνω σπασμί.

9. Καλοκαιρινά Καλιτσούνια με χόρτα

ΥΛΙΚΑ

Για τη ζύμη

1 κιλό αλεύρι

2-3 κουταλιές ελαιόλαδο

1 κουταλιά αλάτι

Νερό όσο χρειαστεί για να γίνει σφικτή

Για τη γέμιση

Παίρνουμε βλήτα ,σεσκουλόφυλλα, μαϊντανό, δυόσμο, μάραθο, φυλλαράκια από φρέσκο κρεμμύδι, κολοκυθοανθούς, βασιλικό.

Μυζήθρα όση θέλουμε

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε καλά τα χόρτα και τα στεγνώνουμε.

Κόβουμε τα χόρτα σε πολύ μικρά κομματάκια ,τα αλατίζουμε και τα ανακατεύουμε με τη μυζήθρα.

Ανοίγουμε φύλλο πολύ λεπτό είτε με το ξυλίκι ,είτε με τη μηχανή. Κόβουμε το φύλλο σε τετράγωνα ή στρογγυλά με ένα πιατάκι, τα γεμίζουμε με τα χόρτα και τα κλείνουμε. Τα ψήνουμε στο φούρνο ραντίζοντας τα με λάδι ή σε τηγάνι τεφάλ. Πάλι τα ψήξανε σε πλάκα πάνω από ένα πυρομαχί και τα ράντιζαν με βασιλικό

10. Παπούδια.

ΥΛΙΚΑ

100γρ καλαμπόκι

150γρ στόρι

100γρ κουκιά

100γρ φασόλες

100γρ φακές

2 μεγάλα κρεμμύδια

1 φλιτζάνι ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Το σιτάρι ,το καλαμπόκι και τις φασόλες τις βρέχουμε από το προηγούμενο βράδυ σε νερό. Την άλλη μέρα τα σουρώνουμε και τα βράζουμε πολύ ώρα σε αρκετό νερό. Όταν μαλακώσουν προσθέτουμε τα κουκιά και τις φακές μαζί με δυο μεγάλα κρεμμύδια, λάδι και αλάτι.

Χρειάζεται 3-4 ώρες ψήσιμο σε χαμηλή φωτιά.

Άμα θέλουμε προσθέτουμε ελαιόλαδο και λίγο λεμόνι.

11. Χοιρινό καπνιστό με τρία βότανα

ΥΛΙΚΑ

2 κιλά σπάλα χοιρινή με κόκκαλο

1 ματσάκι ξηρή ρίγανη

1 ματσάκι ξερό φασκόμηλο

1 ματσάκι ξερό θυμάρι

Λεμονόφυλλα

αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αλατίζετε τα χοντροκομμένα κομμάτια της σπάλας 8-10 ώρες πριν.

Τα τοποθετείτε πάνω σε μια σχάρα στο φούρνο και από κάτω βάζετε ένα ταψί με νερό.

Ψήνετε αρχικά στους 200 βαθμούς για 30 λεπτά. Συνεχίζετε το ψήσιμο στους 180 βαθμούς για τουλάχιστον μια ώρα και δέκα λεπτά. Όταν το κρέας ροδίσει και ψηθεί εντελώς αδειάζετε τα υγρά από το ταψί. Σε ένα μεγάλο πήλινο σκεύος τοποθετείτε φιλοκομμένα όλα τα βότανα και τα αναβετε. Τα αφήνετε

να καούν 1-2 λεπτά , τα σβήνετε και βάζετε αμέσως το σκεύος κάτω από τη σχάρα ώστε να καπνιστεί το κρέας πολύ καλά. Απλώνετε σε μια λεία επιφάνεια 2-3 λαδόκολλες ,σκορπάτε μερικά λεμονοφυλλα και τοποθετείτε το κρέας επάνω ζεστό.

Τυλίγετε σφικτά το κρέας με τις λαδόκολλες και το αφήνετε μια ώρα. Σερβίρετε το κρέας κρύο μαζί με άφθονη πράσινη σαλάτα.

12.Μανίτες (μανιτάρια) σπιτάδο με κάστανα

ΥΛΙΚΑ

1 $\frac{1}{2}$ κιλό μανίτες
 $\frac{1}{2}$ κιλό κρεμμύδια
 $\frac{1}{2}$ νεροπότηρο ελαιόλαδο
2 μέτριες ώριμες ντομάτες
 $\frac{3}{4}$ του κιλού κάστανα
Αλάτι , πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε, κόβουμε και πλένουμε πολύ καλά τους μανιτες. Μόλις κάψει το λάδι τους βάζουμε μέσα μαζί με τα κρεμμύδια χοντροκομμένα, το αλάτι, το πιπέρι, και τα μαραίνουμε λίγο.

Προσθέτουμε τις τριμμένες ντομάτες. Στο μεταξύ έχουμε χαράξει ,βράσει ή ψήσει στο φούρνο (20 λεπτά) τα κάστανα.

Τα καθαρίζουμε και τα ρίχνουμε στη κατσαρόλα. Αφήνουμε το φαγητό να σιγοψηστεί άλλα 10 λεπτά ακόμα και είναι έτοιμα

13.Ρεβιθόρυζο

ΥΛΙΚΑ

300γραμ. ρεβίθια
1κρεμμύδι ψιλοκομμένο
 $\frac{1}{2}$ ποτήρι ελαιόλαδο
 $\frac{1}{2}$ κιλό ντομάτες ψιλοκομμένες
1 ποτήρι ρύζι
Αλάτι, πιπέρι

Αποβραδίζ μουςκεύουμε τα ρεβίθια στο νερό.

Την επόμενη ζεσταίνουμε το λάδι σε ένα τσιγάκι και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι. Προσθέτουμε τα ρεβίθια την ντομάτα και νερό να σκεπαστούν. Βράζουμε τα ρεβίθια μέχρι να ψηθούν , περίπου 1 ώρα. Φροντίζουμε να υπάρχουν τουλάχιστον 3 ποτήρια ζουμί στο τσιγάκι (διαφορετικά συμπληρώνουμε με νερό) και προσθέτουμε το ρύζι ,αλάτι και πιπέρι. Βράζουμε ακόμα 15 λεπτά ανακατεύονται τακτικά.

14.Αβρωνιές βραστές

Αβρωνιά είναι το φυτό στην Κρήτη που είναι αυτοφυές και είναι πικρό. Ο Ιπποκράτης το συνιστούσε ως φάρμακο κατά της δυσκοιλιότητας.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε και καθαρίζουμε τις Αβρωνιές πετώντας το σκληρό κοτσάνι. Τις βάζουμε στο τσιγάκι με άφθονο αλατισμένο νερό που βράζει και τις βράζουμε για 15 λεπτά. Τις ανασύρουμε και τις σερβίρουμε με λαδολέμονο ή καλύτερα με λαδόξυδο. Το ζουμί που έβρασαν το πίνουμε χωριστά με λίγο λεμόνι ή ξύδι

15.Αβρωνιές με κρέας

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό κρέας (αρνί ή ρίφι ,σε μικρά κομμάτια
 $\frac{1}{2}$ κιλό Αβρωνιές
2 ντομάτες μέτριες ώριμες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνουμε στην κατσαρόλα το κρέας, το λάδι ,το κρεμμύδι ψιλοκομμένο και το ανακατεύουμε για 2 λεπτά περίπου μέχρι να «μαραθεί» το κρέας. Προσθέτουμε το αλάτι

1 μεγάλο κρεμμύδι
Αλάτι, πιπέρι
200-250γραμ. ελαιόλαδο

,το πιπέρι, και την ντομάτα ψιλοκομμένη σε κύβους ή στον τρίφτη. Τα ανακατεύουμε ελαφρά για 2 λεπτά και κατόπιν προσθέτουμε νερό, να σκεπαστεί το κρέας. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και το αφήνουμε να ψηθεί για 50-60 λεπτά. Όταν μαλακώσει το κρέας, κόβουμε τις αβρωνιές και τις ρίχνουμε στην κατσαρόλα. Συνεχίζουμε το ψήσιμο για 10 λεπτά, πάντα σε χαμηλή φωτιά.

16. Σουπιές με μάραθο και ελιές πράσινες (τσακιστές)

ΥΛΙΚΑ

1 $\frac{1}{2}$ κιλό σουπιές καθαρισμένες
2 μάτσα μάραθο χονδροκομμένο
3 μεγάλα κρεμμύδια
1 νεροπότηρο κόκκινο κρασί
2-3 σκελίδες σκόρδο
500γρ ελιές πράσινες, τσακιστές
2/3 νεροπότηρου ελαιόλαδο
Αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφαιρούμε τα κουκούτσια από τις ελιές και τις βάζουμε σε ένα μπολ με νερό για να μην είναι πολύ αλμυρές. Πλένουμε καλά τις σουπιές και τις κόβουμε σε τεμάχια. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το λάδι, το αφήνουμε να κάψει λίγο και ρίχνουμε τα κρεμμύδια χοντροκομμένα, τις σουπιές και το σκόρδο. Αφήνουμε να ροδίσουν, ανακατεύοντας. Αφού ροδίσουν, προσθέτουμε το κρασί και στη συνέχεια 3 φλιτζάνια νερό, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε να βράσουν σε μέτρια φωτιά. Μέχρι να βράσουν οι σουπιές, σε μια άλλη κατσαρόλα, βράζουμε λίγο το μάραθο, το σουρώνουμε και το προσθέτουμε στις σουπιές μαζί με τις ελιές, τις οποίες έχουμε σουρώσει επίσης. Προσθέτουμε το ανάλογο αλάτι, λίγο πιπέρι και αφήνουμε να ψηθούν μέχρι να είναι μαλακές οι σουπιές να απορροφηθεί σχεδόν όλο το νερό και να μείνουν με την σάλτσα τους.

17. Σφουγγάτο με σύγκλινα και αγκινάρες

ΥΛΙΚΑ

4-5 αυγά
100γρ σύγκλινα
2 αγκινάρες
2 πατάτες
1 φρέσκο και 1 ξερό κρεμμύδι
4 κουταλιές σούπας γάλα
Λίγο δυόσμο ψιλοκομμένο
Αλάτι-πιπέρι
Λίγο ξυσμένο κεφαλοτύρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε τα σύγκλινα και το κρεμμύδι σε μικρά κομματάκια. Τσιγαρίζουμε τα σύγκλινα και το κρεμμύδι σε λίγο λάδι. Βράζουμε τις πατάτες και τις κάνουμε πουρέ. Καθαρίζουμε και κόβουμε τις αγκινάρες σε μικρά κομματάκια. Στη συνέχεια χτυπάμε τα αυγά και ανακατεύουμε τα υλικά όλα μαζί. Ψήνουμε το μείγμα που προκύπτει σε ένα τηγάνι τεφάλ.

18. Ελιόπιτα

ΥΛΙΚΑ

1 $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι ελιές καλαμών (ξιδάτες)
 $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι ελαιόλαδο
1 $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι νερό
3 φλιτζάνια αλεύρι
2 ξερά κρεμμύδια
1 φρέσκο κρεμμύδι
Λίγο δυόσμο ψιλοκομμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βγάζουμε το κουκούτσι από τις ελιές. Όλα τα μυρωδικά τα λιώνουμε με το μπλέντερ. Σε μια λεκάνη βάζουμε το νερό και το αλεύρι και αφού το ανακατέψουμε καλά προσθέτουμε και όλα τα υπόλοιπα υλικά. Θα προκύψει ένα πηκτό μείγμα. Λαδώνουμε ένα ταψί ή μικρές φόρμες κέικ και βάζουμε το μείγμα. Ρίχνουμε το σιγάμι από πάνω. Ψήνεται στους 200° C για $\frac{3}{4}$ της ώρας σε φούρνο

Λίγη πιπεριά φιλοκομμένη
Λίγο αλάτι, λίγο πιπέρι
1 κουταλάκι γλυκού σόδα διαλυμένη πορτοκαλόζουμο
1 μπέικιν πάουτερ
Λίγο σησάμι από πάνω

πάνω-κάτω με αέρα.

19. Στάκα

Η στάκα είναι η τσίπα που εμφανίζεται στην επιφάνεια του φρέσκου γάλακτος ιδιαίτερα του πρόβειου εάν το αφήσουμε μερικές ώρες εκτός ψυγείου. Πλαιότερα, πριν επέλθει η τεχνολογία, μάζευαν κάθε μέρα την τσίπα, την φύλαγαν στο ψυγείο για να μην ξινίσει και έφτιαχναν την στάκα που στους άλλους νόμους της Κρήτης τη λένε κρέμα.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε τη στάκα σε μια κατσαρόλα και την αφήνουμε να λιώσει σε σιγανή φωτιά ανακατεύοντας με τον αυγοδάρτη. Προσθέτουμε σιγά σιγά το αλεύρι και το αλάτι Ανακατεύουμε μέχρι να πήξει και να αρχίσει να διαχωρίζεται το βούτυρο από την κρέμα. Με ένα κουτάλι βγάζουμε το βούτυρο και το φυλάμε στο ψυγείο για το πιλάφι. Είναι το λεγόμενο στακοβούτυρο. Τρώγεται μόνο ζεστή με ψωμί

20. Ξινόχοντρος

ΥΛΙΚΑ

3 λίτρα γάλα φρέσκο
1 κιλό σιτάρι
3 κουταλάκια αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφήνουμε το γάλα τρεις μέρες να ξινίσει (εκτός ψυγείου). Αλέθουμε το σιτάρι ώστε να σπάσει αλλά να μη γίνει αλεύρι. Για τη εργασία αυτή τα παλιά κρητικά σπίτια είχαν το χειρόμυλο. Βράζουμε το γάλα, ρίχνουμε μέσα το αλάτι και το αλεσμένο σιτάρι και το ανακατεύουμε συνέχεια μέχρι να πήξει και να ψηθεί. Αφού κρυώσει παίρνουμε με ένα κουτάλι κουταλιές από το μείγμα και το απλώνουμε σε αλευρωμένη λαμαρίνα ή σε καθαρές πετσέτες Ξινόχοντρος είναι έτοιμος, μόνο που πρέπει να ξεραθεί για να διατηρηθεί καλά. Βγάζουμε τη λαμαρίνα ή τις πετσέτες στο ήλιο μέχρι να ξεραθεί καλά, αναποδογυρίζοντας κάθε μέρα όλα τα κομμάτια. Το αποθηκεύουμε σε καθαρά βαμβακερά σακούλια.

Ο Ξινόχοντρος γίνεται πολύ ωραία σούπα με κρέας, προσθέεται στη γέμιση των γεμιστών ή των ντολμάδων, χρησιμοποιείται ακόμα και για να νοστιμίσει τα περισσότερα φαγητά.

21. Ντομάτα με αυγά

ΥΛΙΚΑ

5-6 κουταλιές ελαιόλαδο
 $\frac{1}{2}$ κιλό ντομάτες φιλοκομμένες
5-6 αυγά
Αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξύνουμε τις ντομάτες σε ένα τηγάνι, τους βάζουμε αλάτι, λάδι και λίγο πιπέρι. Αφήνουμε το μείγμα να βράσει και μόλις τραβήξει το πολύ νερό χαμηλώνουμε τη φωτιά. Σε ένα μπολ χτυπάμε τα αυγά και στη συνέχεια

τα περιχύνουμε στη ντομάτα. Ανακατεύουμε το μείγμα συνέχεια και μόλις γίνει μια όμορφη ομελέτα τα κατεβάζουμε από τη φωτιά. Αφήνουμε το μείγμα λίγο να τραβήξει τα υγρά του εάν έχει μείνει λίγη σάλτα παραπάνω.

22. Μπακαλιάρος με σέλινο

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό μπακαλιάρο παστό
1 κιλό σέλινο
1 κρεμμύδι φιλοκομμένο
 $\frac{1}{2}$ ποτήρι ελαιόλαδο
Πιπέρι
2 αυγά,
2 λεμόνια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξαρμυρίζουμε από την προηγούμενη μέρα τον μπακαλιάρο κομμένο σε μέτρια κομμάτια, αλλάζοντας 2-3 φορές το νερό του.

Βάζουμε σ ένα τσικάλι το ελαιόλαδο και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι. Προσθέτουμε το σέλινο χοντροκομμένο και 2 ποτήρια νερό και αφήνουμε να βράσει για μισή ώρα. Αφαιρούμε το μισό σέλινο, τοποθετούμε πάνω τα κομμάτια του μπακαλιάρου και από πάνω βάζουμε το υπόλοιπο σέλινο. Προσθέτουμε λίγο πιπέρι και ψήνουμε για περίπου 20 λεπτά. Σβήνουμε τη φωτιά και ετοιμάζουμε το αυγολέμονο: χτυπάμε τα ασπράδια αυγών, το χυμό των λεμονιών, προσθέτουμε και λίγο ζουμί από το τσικάλι και με αυτό το διάλυμα περιχύνουμε το φαγητό. Κουνάμε να πάει παντού και σερβίρουμε μετά από λίγο.

Μερικές νοικοκυρές ξεβράζουν το σέλινο πριν το γιαχνίσουν με το λάδι και το κρεμμύδι και χύνουν το νερό γιατί πιστεύουν ότι το σέλινο πικρίζει

23. Γλιστρίδα με γιαούρτι

Υλικά

1 ματσάκι γλιστρίδα
Μερικά φύλλα δυόσμου ή βασιλικού
Χυμό από ένα φρέσκο λεμόνι
2κ.σ. έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
ανθό του αλατιού
250 γρ. γιαούρτι πρόβειο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε τη γλιστρίδα και αφού στεγνώσει τη φιλοκόβουμε ,κόβουμε το δυόσμο ή το βασιλικό ,ανάλογα με πιο από τα δυο ,θέλουμε να αρωματίσουμε τη σαλάτα μας ,προσθέτουμε το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο ,τον ανθό του αλατιού ,το χυμό από το λεμόνι ,το γιαούρτι και αναμιγνύουμε

24. Αυγοκαλάμαρα

ΥΛΙΚΑ

Για τη ζύμη
3 αυγά
1 ποτήρι του κρασιού τσικουδιά
1 ποτήρι του νερού χυμό πορτοκαλιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε τα αυγά χωριστά, ρίχνουμε μετά το χυμό πορτοκαλιού ,την τσικουδιά και το αλάτι. Προσθέτουμε λίγο λίγο το αλεύρι και ζυμώνουμε καλά. Το αφήνουμε λίγο να ξεκουραστεί και μετά ανοίγουμε

Λίγο αλάτι
Αλεύρι περίπου 1 κιλό
Για το Σιρόπι:
1 ποτήρι ζάχαρη
 $\frac{1}{2}$ ποτήρι μέλι
1 ποτήρι νερό
Κανέλα, καρύδια, αμύγδαλα και σπασάμι για το πασπάλισμα.

φύλλο. Ανοίγουμε το φύλλο σε πάχος μισού εκατοστού, το κόβουμε τετράγωνα κομμάτια 10Χ10 εκ , τα τυλίγουμε σε σχήμα χωνιού με δυο πιρούνια και τα τηγανίζουμε σε μπόλικο καυτό ελαιόλαδο . Τοποθετούμε τα Αυγοκαλάμαρα σε απορροφητικό χαρτί να στραγγίσουν και ετοιμάζουμε το σιρόπι. Βουτάμε ένα ένα Αυγοκαλάμαρο στο σιρόπι που βράζει ,τα βράζουμε αμέσως σε μια πιπέτα και τα πασπαλίζουμε με το σπασάμι, την κανέλα, τα καρύδια κοπανισμένα και λίγη ζάχαρη.

25. Σταφιδόπιτα

ΥΛΙΚΑ

1 ποτήρι ελαιόλαδο
1 ποτήρι σταφίδες
1 φακελάκι μπέικιν
250 γρ ζάχαρη
3-4 κουταλιές γλυκό του κουταλιού ψιλοκομμένο πχ σταφύλι ή κυδώνι
500γρ αλεύρι ίσως και λίγο παραπάνω , να σας γίνει μια μαλακή ζύμη.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί , με καθαρά χέρια, αφήνοντας τελευταία το αλεύρι και τις σταφίδες. Βάζουμε το μίγμα σε ταψάκι λαδωμένο και ψήνουμε την Σταφιδόπιτα μας σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 35-45 λεπτά ανάλογα το φούρνο μας.

26. Απιδόκουπες.

Στην ουσία πρόκειται για αποξηραμένα απίδια (αχλάδια) τα οποία παράγονται άφθονα στα χωριά του Σελίνου. Η αγροτική οικογένεια φρόντιζε μια και δεν είχε τη δυνατότητα να συντηρήσει τα υπεροχή και νόστιμα Σελινιώτικα απίδια, να τα διατηρήσει έστω και αποξηραμένα. Ήταν άριστος μεζές για την τσικουδιά....

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τα απίδια πρέπει να είναι χοντράπιδα και ώριμα. Κόβουμε τα απίδια σε μεγάλες φέτες και τα απλώνουμε στο ήλιο για 10-15 μέρες να ξεραθούν. Φτιάχνουμε ένα ζωμό βράζοντας ρίγανη, θρίμπα, μαραθιά 1-2 δαφνόφυλλα. Όταν βράσει τον σουρώνουμε , πλένουμε τις αποδόκουπες, τις ρίχνουμε μέσα για 5 λεπτά και τις ανασύρουμε. Τις αφήνουμε στον ήλιο να στεγνώσουν και διατηρούνται για πολύ καιρό.

27. Γάστριν

Το αρχαίο γλύκισμα της Κρήτης .Σε πολλές περιοχές της Κρήτης το αρχαιοκρητικό «γάστριν» άλλαξε σχήμα με αποτέλεσμα να προκύψουν οι «σαμουσάδες» του Σελίνου.

Σαμουσάδες στο φούρνο

ΥΛΙΚΑ

Για το φύλλο
 $\frac{1}{2}$ ποτήρι πορτοκαλόζουμο
Χυμό 1 λεμονιού
 $\frac{1}{2}$ κουταλάκι μαστίχα
 $\frac{1}{2}$ ποτήρι νερό ή αλουσιά
1 κουταλάκι αλάτι
 $\frac{1}{2}$ ποτήρι ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε τα υγρά της ζύμης, ρίχνουμε και το αλεύρι ,φτιάχνουμε μια μέτρια ζύμη και την αφήνουμε να σταθεί 1 ώρα. Εν τω μεταξύ ετοιμάζουμε τη γέμιση. Χωρίζουμε τη ζύμη στα τέσσερα και ανοίγουμε λεπτά φύλλα. Αλείφουμε κάθε φύλλο με λάδι και απλώνουμε το $\frac{1}{4}$ της γέμισης. Με ένα λεπτό ξύλο τυλίγουμε το φύλλο σε ρολό. Βγάζουμε το ξύλο και κόβουμε παραλληλόγραμμα

Αλεύρι όσο σηκώνει (περίπου 800γρ)

Για τη γέμιση

1 κιλό καρύδια κοπανισμένα
1 ποτήρι σισάμι κοπανισμένο
1 κουταλιά κανελογαρούφαλλα
1 ποτήρι ζάχαρη

Για σιρόπι

1ποτηρι μέλι
1 ποτήρι ζάχαρη
1 ποτήρι νερό
2 ξυλάκια κανέλα

κομμάτια. Βάζουμε τους Σαμουσάδες σε λαδωμένο ταψί, τους αλείφουμε με λάδι και τους ψήνουμε στο φούρνο για μισή ώρα περίπου. Όταν τους βγάζουμε από το φούρνο τους περιχύνουμε με το σιρόπι.

28. Παχούντα

Η Παχούντα είναι ένα είδος γλυκό που φτιάχνεται μόνο στη Γαύδο. Γίνεται με κριθάρι όταν ο καρπός είναι πράσινος. Τον Απρίλη μαζεύουμε πράσινο κριθάρι και προσπαθούμε να βγάλουμε το καρπό από τα στάχια. Το καθαρίζουμε και το βάζουμε στο ξυλόφουρνο για να καβουρδιστεί λίγο . Τον αλέθουμε για να γίνει αλεύρι σαν χοντρό σιμιγδάλι.

ΥΛΙΚΑ

$\frac{1}{2}$ κιλό αλεύρι (παχούντα)
1 λεκάνη νερό
Ελαιόλαδο, μέλι ή ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε το αλεύρι με το νερό και το μέλι και τα ανακατεύουμε με το χέρι ή με ένα κουτάλι για να γίνει η ζύμη.
Το πλάθουμε σε μικρά σχήματα και τα βάζουμε σε ταψιά να ψηθούν.
Το πράσινο χρώμα που έχει ο καρπός και το καβούρδισμα στον ξυλόφουρνο του δίνουν ωραία γεύση και σπάνια μυρωδιά

29. Μουσταλευριά

ΥΛΙΚΑ

10 λίτρα μούστο άβραστο*
1 ποτήρι στάχτη
1 ποτήρι αλεύρι για κάθε 5 ποτήρια μούστο βρασμένο
1 ποτήρι καρύδια και αμύγδαλα καβουρδισμένα και χοντροκοπανισμένα
1 κουταλιά κανέλα
4 κουταλιές σισάμι

* 10 κιλά φρέσκα σταφύλια φρέσκα αν τα στύσουμε και αφού τα σουρώσουμε μας δίνουν περίπου 5 λίτρα μούστο. Μπορούμε να καβουρδίσουμε και το αλεύρι αν θέλουμε.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε το μούστο στο τσακάλι μαζί με τη στάχτη που την έχουμε απομονώσει σε ένα πουγκί από χοντρό ύφασμα. Βράζουμε το μούστο και μόλις πάρει βράσει τον ξαφρίζουμε δηλαδή αφαιρούμε με τρυπητή κουτάλα τον αφρό που σχηματίζεται. Βράζουμε το μούστο για 20 λεπτά και τον κατεβάζουμε από τη φωτιά Το αφήνουμε να ηρεμήσει και να κατασταλάξει για μερικές ώρες Ο μούστος μετά θέλει καλό σούρωμα από διπλό πανί και βράσιμο για άλλα 20 λεπτά. Όταν ο μούστος κρυώσει μετράμε πόσα ποτήρια είναι, και για κάθε 5 ποτήρια μετράμε 1 ποτήρι αλεύρι. Το αλεύρι που θα χρησιμοποιήσουμε το διαλύουμε σε λίγο κρύο μούστο μέχρι να γίνει ένας λείος χυλός. Βράζουμε τον υπόλοιπο μούστο , χαμηλώνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε λίγο-λίγο το χυλό ανακατεύοντας συνεχώς. Όταν αρχίζει να πήζει η μουσταλευριά χαμηλώνουμε τη φωτιά και τη αφήνουμε να δέσει ανακατεύοντας συνεχώς. Κατεβάζουμε τη μουσταλευριά από τη φωτιά και τη βάζουμε σε πιατάκια , ενώ την πασπαλίζουμε με κανέλα, σισάμι και με τα κοπανισμένα καρύδια και αμύγδαλα

30. Λουκουμάδες

ΥΛΙΚΑ

$\frac{1}{2}$ αλεύρι
30γρ μαγιά
2 ποτήρια χλιαρό νερό

Για το σιρόπι
2 ποτήρια ζάχαρη
1 ποτήρι νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Λιώνουμε τη μαγιά σε χλιαρό νερό. Ανακατεύουμε τη μαγιά με το αλεύρι για να γίνει μια ρευστή ζύμη. Αφήνουμε τη ζύμη να φουσκώσει. Βάζουμε μια κατσαρόλα ελαιόλαδο να κάψει. Μετά που θα φουσκώσει το μείγμα τηγανίζουμε βάζοντας όσες κουταλιές ζύμης χωράνε στη επιφάνεια της κατσαρόλας, στο ελαιόλαδο. Όταν είναι έτοιμα τα βάζουμε σε ένα μεγάλο πιάτο. Συνεχίζουμε έτσι μέχρι να τελειώσει το μείγμα. Φτιάχνουμε το σιρόπι και το ρίχνουμε πάνω στους λουκουμάδες για να γίνουν μαλακοί. Άμα θέλουμε ρίχνουμε κανέλα ή σησάμι.

Οι συνταγές προέρχονται από

1. Από έρευνα-καταγραφή των μαθητών του σχολείου μας Στα νοικοκυριά της Επαρχίας Σελίνου.
2. Από τον κ .Αποστολάκη Γιάννη αρχιμάγειρα του Μ.Α.Ι.Χ
3. Από τη Μαρία και Νίκο Ψιλάκη (Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα)
4. Από συναδέλφους, αγαπημένους φίλους και συγγενείς που στήριξαν την προσπάθεια μας.

Τους ευχαριστούμε πολύ.

Επιμέλεια- Επιλογή : Αρχοντάκη Νεκταρία Χημικός



με την υποστήριξη της Γενικής Γραμματείας Νέας Γενιάς στο Πλαίσιο του Προγράμματος Υποστήριξης Πρωτοβουλιών Μαθητών- Εντός ,Εκτός και επί τα αυτά: Μαθητές εν δράση,