

ΘΕΜΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

"Αρτοσκευάσματα - φαγητά - γλυκίσματα με βάση το αλεύρι"



Συντονιστές: Κυριακάκη Γεωργία
Παγώνη Νίτσα

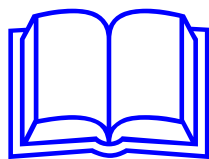
Συνεργάτες: Αντωνάκης Νικόλαος
Λαγουδάκη Μαρία Νικολάου
Λαγουδάκη Μαρία Γεωργίου

Διευθύντρια: Κυριακάκη Γεωργία
Υποδιευθύντρια: Λαγουδάκη Μαρία Νικολάου

Μαθητές που έλαβαν μέρος:

Όνοματεπώνυμο	Τμήμα
Αντωνακάκη Κων/να	A2
Βαβουδάκη Στεφανία	A2
Βασάλου Ευαγγελία	A2
Βολτυράκη Γεωργία	A2
Γαλλιού Βαγγελιώ	A2
Γερογιαννάκης Αντώνης	A2
Δακανάλη Μαρία	A2
Δροσάκης Κων/νος	A2
Δροσάκης Μανόλης	A2
Ζαχαριουδάκη Άρτεμη	A2
Κορνιλάκη Τόνια	A2
Κόλα Δήμητρα	A3
Κουράτορα Κατερίνα	A3
Κουτσοουρούμπης Γιώργος	A3
Μαθιουδάκη Αργυρούλα	A3
Μαρκάκης Πέτρος	A3
Μαυράκη Μαρία	A3
Μοσχάκης Δημήτρης	A3
Νησανάκη Αντωνία	A3
Νικηφοράκη Γεωργία	A3
Νικολουδάκη Ιωάννα	A3
Πανταλός Νίκος	A3

Όνοματεπώνυμο	Τμήμα
Παπαγιαννάκη Μαρίνα	A4
Παπαδάκη Κυριακή	A4
Παπαδάκη Νεχταρία	A4
Παπαδομανωλάκης Σπύρος	A4
Πετσετάκη Ειρήνη	A4
Πολιτάκης Ζαχαρίας	A4
Σπυριδάκη Μαρία	A4
Στεφανάκη Ελένη	A4
Στεφανάκη Μαργαρίτα	A4
Στριλιγκά Μαρία	A4
Τζανιδάκη Μαρία	A4
Τζανιδάκης Γεώργιος	A4
Φακιδάρη Κωνσταντίνα	A4
Φοβάκης Δημήτριος	A4
Χαρίση Άννα	A4
Χαριτάκη Ευαγγελία	A4
Δράγαση Αιμιλία	B1
Καρδάσης Αντώνης	B1
Κατσαμά Αλέκα	B1
Καφφάτου Ελένη	B1
Σταυρουλάκη Ειρήνη	B2
Στεφανάκη Αθηνά	B2



Αρτοσκευάσματα

Από ιστορική άποψη, το ψωμί άρχισε να χρησιμοποιείται, σαν κύρια ή συμπληρωματική τροφή του ανθρώπου από τη βαθιά αρχαιότητα. Σαν αρχικό είδος ψωμιού θα μπορούσε να θεωρηθεί η χρησιμοποίηση, πιθανώς από τη μεσολιθική εποχή και μετά, των σιτηρών σε μορφή μουλιασμένων σε νερό κόκκων. Αργότερα γινόταν κοπάνισμα και στη συνέχεια μούλιασμα των κόκκων. Το άλμα προς την αλευροποίηση των σιτηρών είχε γίνει και το ζύωμα και ψήσιμο του πρώτου ψωμιού δεν άργησε να εμφανιστεί. Υπολογίζεται από τους επιστήμονες ότι αυτό πρέπει να έγινε κατά την πρωτοεολιθική εποχή, όταν εφευρέθηκαν οι πέτρινοι μύλοι τριβής. Ο Χυλός σε μορφή άζυμης πίτας ψηνόταν πάνω σε πυρακτωμένες λιθόπλακες, πηλόπλακες κτλ. Λέγεται ότι ο χώρος όπου πρωτοεμφανίστηκε το ψωμί ήταν το τμήμα της Άπω Ανατολής. Στην αρχαία Ελλάδα ο Όμηρος μιλάει σαφώς για σιτάρι, αλεύρι και άρτον ή πυρρόν. Στο ναό της θεάς Δήμητρας, στην Ελευσίνα, στη γιορτή των Θεσμοφορίων, οι αρχαίοι Έλληνες προσέφεραν μεγάλα ψωμιά (άρτους), γι' αυτό και η γιορτή αυτή λεγόταν και Μεγαλάρτια.

Ο άρτος αποτελεί τη βάση διατροφής των περισσότερων λαών της γης. Η θρεπτική του αξία προέρχεται από την περιεκτικότητά του σε υδατάνθρακες και λευκώματα και από την εύκολη απορρόφησή τους από τον οργανισμό του ανθρώπου. Ο λευκός άρτος είναι περισσότερο εύπεπτος και θρεπτικός, ενώ ο πιτυρούχος είναι δύσπεπτος και λιγότερο θρεπτικός, γιατί τα πίτουρα περνάνε τελείως άπεπτα από τον εντερικό σωλήνα, στον οποίο προκαλούν και διαταραχές.

Όταν η Παρασκευή του ψωμιού δεν είναι επιμελημένη, αυτός παρουσιάζει ασθένειες βλαβερές για την υγεία του ανθρώπου. Αν π.χ. περιέχει πολλή υγρασία, αναπτύσσονται ευρωτομύκητες, που

τρέφονται από τα θρεπτικά συστατικά του άρτου, οπότε δημιουργείται χαρακτηριστική οσμή και γεύση μούχλας. Από την ίδια αιτία και με τη βοήθεια υψηλής εξωτερικής θερμοκρασίας, το καλοκαίρι αναπτύσσεται στην ψίχα και ο μεσεντερικός βάκιλος, που δίνει στον άρτο μια γλοιώδη όψη και κακή οσμή και γεύση.

Στη φετινή εργασία θα ασχοληθούμε με την Παρασκευή του άρτου και των διαφόρων αρτοσκευασμάτων, όπως γίνονταν παλαιότερα στην επαρχία μας.

Κατ' αρχήν οι κάτοικοι άλεθαν τα σιτηρά τους στο χειρόμυλο και αργότερα στους αλευρόμυλους. Έχοντας λοιπόν το γνήσιο αλεύρι και το προζύμι άρχιζαν τη διαδικασία παρασκευής του ψωμιού που περιελάμβανε τα εξής στάδια :

- ❖ Ανάπισμα
- ❖ Ζύμωμα
- ❖ Πλάσιμο
- ❖ Ανέβασμα
- ❖ Φούρνισμα
- ❖ Ξεφούρνισμα



Χειρόμυλος : Στη μεσαία τρύπα έβαζαν το σιτάρι κλπ και στην άλλη το ξύλο.





Κόσκινο: Με αυτό κοσκίνιζαν το σιτάρι, κριθάρι κλπ.

ΑΝΑΠΙΣΜΑ

Στο πρώτο στάδιο η νοικοκυρά αρχίζει αποσπέρας το ανάπισμα του προζυμιού. Έχει κρατήσει από το προηγούμενο ζυμωτό ένα κομμάτι ζύμη σε ένα πήλινο λεκανάκι το έχει αλείψει με λίγο λάδι και αυτό έχει αρχίσει να μουχλιάζει. Αυτή η μούχλα είναι οι περίφημοι ζυμομύκητες, που θα φουσκώσετε το ψωμί. Βάζει, λοιπόν, σε μια πήλινη λεκάνη το προζύμι, λίγο αλεύρι και λίγο ζεστό νερό και τα ανακατεύει. Το νερό δεν πρέπει να είναι πολύ ζεστό, γιατί θα καταστρέψει τους ζυμομύκητες και η ζύμη δεν θα ανεβεί (λειψανάβατο ψωμί). Αφού ζυμώσει τα παραπάνω υλικά, σκεπάζει τη λεκάνη με ρούχα και, αν είναι χειμώνας, την τοποθετηθεί κοντά στη φωτιά, μέχρι το πρωί. Λένε ότι το προζύμι το πιάνει εύκολα ο θιαρμός, το κακό μάτι και γι' αυτό δεν κάνει να το ξεσκεπάσει και να το δει κανείς.

ΖΥΜΩΜΑ

Το αλεύρι που χρησιμοποιούσαν οι νοικοκυρές μπορούσε να είναι ή σταρένιο ή κριθαρένιο ή μιγαδερό (μείγμα σταριού και κριθαριού) ή ψιλομίγαδο (έχει περισσότερο στάρι) ή χοντρομίγαδο (περισσότερο κριθάρι).

Ξυπνούσαν πρωί-πρωί και άρχιζαν το κοσκίνισμα με την ψιλή ή χοντρή κνισάρα πάνω σε μια σκάφη ξύλινη ή λεκανίδα πήλινη. Μετά έριχναν το προζύμι, το ανάλογο αλάτι και λίγο-λίγο το ζεστό –χλιαρό νερό και άρχιζαν το ζύμωμα, μια δύσκολη διαδικασία. Αφού τελείωναν το ζύμωμα, άφηναν τη ζύμη να ανέβει, σκεπάζοντάς την με ζεστά ρούχα. Οι μύκητες προκαλούν μεταβολές στο άμυλο του αλευριού και στο τέλος γίνεται και αλκοολική ζύμωση, οπότε παράγεται και λίγο αέριο διοξείδιο του άνθρακα σε μικρές φυσαλίδες και έτσι φουσκώνει η ζύμη. Τότε είναι ώρα για να ανάψουν και το φούρνο.



Κνισάρα

Φούρνος-φούρνισμα

Σε κάθε σπίτι του χωριού υπήρχε το φουρνόσπιτο φούρνος δηλ. με στεγασμένο χώρο. Ο πάτος του φούρνου έχει σχήμα κυκλικό και είναι κατασκευασμένος από πήλινες πλάκες παλαιότερα, ενώ μεταγενέστερα από άμμο και από πάνω τσιμεντόπλακα. Τα πλάγια και η θολωτή οροφή είναι χτισμένη από βύσαλα, δηλαδή συμπαγή τούβλα χρησιμοποιώντας ως συνδετική ύλη ειδικό κοκκινόχωμα, τον άργιλο. Τα βύσαλα χτίζονται κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να μένουν ανάμεσά τους διάκενα και έτσι ο φούρνος έχει μεγάλη θερμοχωρητικότητα και κρατά την πυρά πολλή ώρα. Ακόμη πρόσεχαν, όταν έχτιζαν το φούρνο, να μην είναι ο πόρος του προς τα εκεί που έρχεται ο αέρας, όταν φυσά, γιατί ο φούρνος δεν πυρώνει, ο αέρας θα τον «απομπάνει» και δεν ψήνει το ψωμί. Έξω από το φούρνο υπάρχει ένα κοίλωμα, η πάχνη, όπου πέφτουν οι στάχτες και τα κάρβουνα, όταν πανίζουν το φούρνο με τον πανιστή, για να βάλουν το ψωμί. Πάνω από την πάχνη βρίσκεται και η καμινάδα του φούρνου, η οποία διαλαλεί στο χωριό ποιο σπίτι, ποια νοικοκερά έχει ζυμωτό ψωμί. Τα εργαλεία που χρησιμοποιούσαν ήταν ο τρίφτης, ο πανιστής και το φτυάρι.

Παραδοσιακός Φούρνος



Ευλόφουρνος

Πλάσιμο

Όταν η ζύμη ανεβεί, τότε αρχίζει η νοικοκερά το πλάσιμο του ψωμιού πάνω σε ένα σανίδι που λεγόταν πλαστήρι ή πάνω σε ένα τραπέζι. Έριχναν αλεύρι πάνω στο πλαστήρι και μετά έκοβαν κομμάτια ζύμης και τα έπλαθαν. Τα ψωμιά ήταν μεγάλα (1-2 κιλά) και στρογγυλά. Τα έβαζαν σε ειδικές πετσέτες τα έδεναν και τα σκέπαζαν μέχρι να ανεβούν. Παράλληλα με το χωριάτικο ψωμί, έφτιαχναν και τα τριβίδια, που είχαν στενόμακρο σχήμα με χαραγές από μαχαίρι πάνω τους για να κόβονται πιο εύκολα με το χέρι. Αυτά κυρίως προορίζονται για τους περαστικούς, τους γειτόνους αλλά και την ίδια την οικογένεια για άμεση κατανάλωση. Ακόμη, όταν άναβε τον φούρνο η νοικοκυρά, έφτιαχνε και τα παξιμάδια δηλ. λαδοκούλουρα για τα παιδιά και νταμπακέρες. Οι νταμπακιέρες έχουν σχήμα στρογγυλό, τις χαράζουν από το πλάι (την περιφέρεια) με ένα μαχαίρι, και κάνουν και μερικές χαραγές στην πάνω επιφάνεια. Όταν ψηθούν τις χωρίζουν σε δυο καύκαλα με τη βοήθεια ενός σπάγκου και τις ξαναφουρνίζουν μέχρι να παξιμαδιάσουν. Περίφημα επίσης ήταν και τα κριθαροκούλουρα, τα οποία ήταν πολύ νόστιμα και υγιεινά. Τα παξιμάδια ήταν απαραίτητα γιατί οι άνθρωποι είχαν πολλές δουλειές και δεν μπορούσαν να ζυμώνουν συχνά και γιατί το ψωμί δεν άντεχε για μεγάλο χρονικό διάστημα, γιατί μούχλιαζε. Συμπλήρωμα όλων αυτών ήταν και το ψητό. Συνήθως η νοικοκερά έσφαζε ένα κοτόπουλο και το έβαζε στο φούρνο με πατάτες.

Φούρνισμα

Πρώτα άναβαν το φούρνο με ξύλα, τόσα όσα χρειάζονταν για να ασπρίσουν τα βύσαλα. Τον έτριβαν και μετά τον πάνιζαν με τον πανιστή και έτσι ο φούρνος ήταν έτοιμος και καθαρός για να δεχτεί τα αρτοσκευάσματα.

Οι σανίδες με τα ψωμιά και τα άλλα παρασκευάσματα μεταφέρονται κοντά στο φούρνο. Η νοικοκερά παίρνει το φτυάρι και το ακουμπά στην άκρη του φούρνου. Βάζει ένα-ένα τα ψωμιά, τα τριβίδια, τις νταμπακιέρες, τα λαδοκούλουρα, το ψητό και κλείνει το φούρνο. Με την άκρη του φτυαριού χαράσσει ένα σταυρό στο εξωτερικό μέρος του φούρνου που είναι μαυρισμένο από το καπνό και κάνει την ευχή «Δόξα σοι ο θεός και στην άλλη με καλό.» Η νοικοκερά ελέγχει το φούρνο, γιατί, αν είναι πολύ πυρωμένος, πρέπει να βγάλει το σκέπασμα για να φύγει η πυρά. Αν δεν έχει πολλή πυρά, τότε το ψωμί δε θα ψηθεί, δε θα ροδίσει. Έτσι παρεμβαίνει πάλι η νοικοκυρά και να σωριάζει τα κάρβουνα στην είσοδο του φούρνου για να ενισχύσει έτσι τη θερμοκρασία του. Αν αυτό δεν είναι αρκετό, ανάβει κλαδιά μπροστά στον ανοικτό πόρο του φούρνου και έτσι ροδίζει το ψωμί. Αυτή η πρόσθετη φωτιά ή τα κάρβουνα λέγονται «ρόδος».



Φτύάρι

Ξεφούρνισμα

Όλοι, μαζεμένοι γύρω από το φούρνο (και κυρίως τα μικρά παιδιά) περίμεναν το ξεφούρνισμα χαρούμενοι. Η μυρωδιά του ζεστού ψωμιού απλώνονταν σε ολόκληρο το χωριό. Αυτή η στιγμή ήταν ένα μικρό πανηγύρι. Πολλές φορές παρευρισκόταν γειτόνοι, χωριανοί ή περαστικοί. Τότε η νοικοκερά έκοβε ζεστό ψωμί, έφερνε ελιές, τυρί και ένα μπουκάλι ντόπιο αγνό κρασί για να χαρούν τον κόπο τους και να ευχηθούν στα αφεντικά του σπιτιού «και στην άλλη με καλό». Δεν παραλείπουν βέβαια να στείλουν και στους μυλωνάδες της φάμπρικας ένα τριβίδι ή μισό ψωμί. Το έβρεχαν στο λάδι και με λίγο αλάτι το απολάμβαναν , λέγοντας « ονοστιμότερο πράμα δεν ξανάδα»

Η Φανουρόπιτα ή κουλούρι του Αϊ Φανούργιου .

Οι κάτοικοι των χωριών, όταν έχαναν κάποια αντικείμενα ή ζώα (σκαλίδες βελόνες , αρνιά, κατσίκια κ.τ.λ.) έκαναν τάξιμο στον Άγιο Φανούριο, να τους τα φανερώσει. Το τάξιμο που προτιμά ο άγιος είναι μια πίτα ή ένα κουλούρι και τα χαμένα αντικείμενα βρίσκονται. Πολλές φορές, για να έχουν εξασφαλισμένη τη βοήθεια του αγίου, κάνουν το κουλούρι ή την πίτα στη χάρη του και όταν δεν έχουν χάσει τίποτα. Το έθιμο αυτό διατηρείται μέχρι και σήμερα στο χωριό «Ορθές».

Πρόσφορο

Πρόσφορο είναι ο ένζυμος άρτος που η ορθόδοξη εκκλησία χρησιμοποιεί για την τέλεση της θείας ευχαριστίας, που αποτελεί το σημαντικότερο μυστήριο της εκκλησιαστικής ενότητας. Με την αρτοσφραγίδα σφράγιζαν το πρόσφορο. Πάνω της είναι χαραγμένα τα συμβολικά γράμματα ΙΣ. ΧΣ. ΝΙΚΑ.

Το φτάζυμο

Η νοικοκυρά που θέλει να φτιάξει φτάζυμο το κρατά μυστικό ακόμη και από τους ανθρώπους του σπιτιού της, γιατί, αν μαθευτεί, δεν πετυχαίνει, δεν ανεβαίνει . Πρώτα αλέθει τα ρεβύθια στο χειρόμυλο, τα βάζει μέσα σε μια ξύλινη λεκάνη και τα ανακατεύει με ζεστό νερό που έχει βράσει με λίγα ξέρα φύλλα δάφνης και πιπέρι (κουνενός). Ο κουνενός ετοιμάζετε αργά το βράδυ, όταν όλοι έχουν κοιμηθεί, σκεπάζεται και τοποθετείται σε ζεστό μέρος. Μετά από λίγες ώρες η νοικοκυρά «ξυπνά» τον κουνενό δηλ. τον ξεσκεπάζει για να δει τι έγινε . Αν έχει φουσκώσει, όλα πάνε καλά. Αν όχι , τότε ο κουνενός θέλει πέταμα . Τα αίτια μπορεί να είναι το ζεστό νερό που εμπόδισε την ανάπτυξη των μυκήτων, το πολύ κρύο ή το μάτι. Όταν ανέβει ο κουνενός , πρέπει να αρχίσει αμέσως το ζύμωμα . Ρίχνει το κουνενό μέσα στη σκάφη μα το αλεύρι , το ζυμώνει, το σκεπάζει και το αφήνει να φουσκώσει. Μετά αρχίζει το πλάσιμο και ετοιμάζεται ο φούρνος . Η ζύμη κυρίως προορίζεται για τριβίδια και παξιμάδια πολύ εύθραυστα –αφράτα και για αυτό έβαζαν στο φούρνο ένα μικρό παιδί να τα μαζέψει για να μην σπάσουν. Συνήθως ζύμωναν το εφτάζυμο το **Δεκαπενταύγουστο** και κερνούσαν τις παρέες που πήγαιναν από σπίτι σε σπίτι για να πουν τις γιορτές.

Φαγητά & Γλυκίσματα

Το αλεύρι και το σιτάρι αποτελούσε το βασικό συστατικό πολλών φαγητών όπως: μπαζίνα, λαζάνια, πλιγούρι, χυλοπίτες, πιταράκια, παπάρα, αλευροζούμι, κουρκούτι, κουβαρίτες, καλλιτσούνια, πίτες, γαλόχοντρο, τραχανά, μπουρέκι, τζουλαμά, κόλλυβα αλλά και γλυκισμάτων όπως: μουσταλευριά, τηγανίτες, κουλούρια, τσουρέκια, κουραμπιέδες, ξεροτήγανα, λουκουμάδες, βασιλόπιτες, καρυδόπιτες, σταφιδόπιτες, σαμουσάδες, χριστόψωμα, Λυχναρακια κ.α.

Τα παλιά τα χρόνια οι νοικοκυρές έφτιαχναν και ξέραιναν ζυμαρικά στο τέλος του καλοκαιριού. Τα φύλαγαν στο κελάρι του σπιτιού τους κι έτσι υπήρχε πάντα κάτι διαθέσιμο, οσοδήποτε απλό, για φαγητό. Για τις μητέρες και τις γιαγιάδες που μοχθούσαν καθημερινά, ήταν μια άμεση λύση για να ταΐσουν μια μεγάλη και πεινασμένη οικογένεια.

Για παράδειγμα το **τριφτούδι** είναι ζυμαρικό που θυμίζει το σημερινό κριθαράκι. Στα παλαιότερα χρόνια, που δεν υπήρχαν ζυμαρικά από σιμιγδάλι, οι νοικοκυρές φρόντιζαν να παρασκευάζουν το «τριφτούδι» όπως λέγεται στην επαρχία Πεδιάδος, «**τριφτιλίδια**» όπως λέγεται στα Αστερούσια ή «κριθαράκι» όπως ακούγεται στα χωριά των Χανίων. Στην επαρχία Πεδιάδος συνηθιζόταν το τριφτούδι σε περιόδους επιδημίας της παιδικής αρρώστιας «Ιλαρά».

Οι ρίζες των φαγητών αυτών απλώνονται πολύ παλιά ως τα αρχαία ελληνικά χρόνια. Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν ένα πρωτόγονο είδος ζυμαρικού σαν τηγανητό κουρκούτι, το λεγόμενο "λαγάνον", το οποίο δεν αποκλείεται να είναι το έτυμο απ' όπου προήλθαν τα ιταλικά λαζάνια. Ακόμη και η λέξη "μακαρόνι" ίσως είναι ελληνικής προέλευσης, από τα μακάρια, ένα παρασκεύασμα που

καταναλωνόταν στις κηδείες. Είτε ακούγεται παρατραβηγμένο είτε όχι, μπορούμε να θεωρήσουμε ότι τα φαγητά με βάση το σιτάρι, και συνήθως τα γλυκά, συμβολίζουν σε μεγάλο βαθμό την ανάσταση και την αναγέννηση, με αποτέλεσμα να έχουν συνδεθεί με τα παρασκευάσματα που προσφέρονταν για το μακαρισμό του νεκρού.

Όμως, πολλά από τα φαγητά αυτά πήραν την εποχή της Τουρκοκρατίας Τουρκικές ονομασίες παρόλο που πρόκειται για καθαρά Κρητική Κουζίνα. Για παράδειγμα το **μπουρέκι** είναι η ονομασία που έδωσε ο Τούρκος κατακτητής στην **κρεατόπιτα**. Αυτή η ονομασία έχει υποστηριχθεί από ξένους συγγραφείς. Οι Τούρκοι ανάγκαζαν τους υπόδουλους Έλληνες να χρησιμοποιούν τις τουρκικές ονομασίες για τα διάφορα εδέσματα. Στην Κρήτη η ονομασία «μπουρέκι» απαντάται για πρώτη φορά σε τουρκικό έγγραφο του 1674, δηλαδή λίγα χρόνια μετά την κατάληψη του Χάνδακα το 1669. Εβδομήντα χρόνια αργότερα τα μπουρέκια εξακολουθούσαν να παρασκευάζονται στο νησί, αφού ήταν ανάμεσα στα είδη που ξένος περιηγητής είδε να πωλούνται στο Ρέθυμνο το 1740. Στις πόλεις η ονομασία «μπουρέκι» επικράτησε τελικά. Δεν συνέβη, όμως, το ίδιο και σε απομακρυσμένες περιοχές του νησιού. Είναι εντυπωσιακό ότι οι κρεατόπιτες (μπουρέκια) παρασκευάζονται μέχρι σήμερα σε απομονωμένες περιοχές της δυτικής Κρήτης. Φημισμένες στις μέρες μας είναι οι κρεατόπιτες (μπουρέκια) των Χανίων και των χωριών που βρίσκονται γύρω απ' αυτήν την πόλη. Αποτελούν έδεσμα που παρασκευάζεται με την ευκαιρία των μεγάλων εορτών και ιδιαίτερα της **Λαμπρής**.

Επίσης, ο **τζουλαμάς** είναι παραδοσιακό Μεσαρίτικο φαγητό, απαραίτητο στο **Αποκριάτικο** τραπέζι. Πρόκειται για παλαιό κρητικό φαγητό που κατά την περίοδο της Τουρκοκρατίας άλλαξε ονομασία χωρίς όμως να έχει σχέση με την Τουρκική κουζίνα. Στην Κρήτη κατασκευάζονταν φαγητά από αλεύρι ή σιτάρι καθόλη τη διάρκεια του έτους. Σε κάθε περίοδο και περίσταση, οι νοικοκυρές της Κρήτης τα συνδύαζαν με τα κατάλληλα υλικά (άλλοτε

χορταρικά, άλλοτε κρεατικά κλπ) για να φτιάξουν πολύ νόστιμα εδέσματα.

Το **Χειμώνα** και τα **Χριστούγεννα** έφτιαχναν κυρίως μπαζίνα, λαζάνια, πλιγούρι, χυλοπίτες, πιταράκια, χυλό, παπάρα, χυλόφτα, αλευρόγαλο, κουρκούτι, κουβαρίτες, καλλιτσούνια, πίτες, κουραμπιέδες, μελομακάρονα, τηγανίτες, βασιλόπιτα, καρυδόπιτα, σουγλί, μπουρέκι, στάκα, κολοκυθόπιτα, μαμούλια Ρεθυμνιώτικα, σταφιδόπιτα, σαμουσάδες, γαλόχοντρος.

Τις **Απόκριες** συνήθιζαν να φτιάχνουν τζουλαμά, μυζηθρόπιτες, καλλιτσούνια, μπουρέκι .

Το **Πάσχα – Άνοιξη** έφτιαχναν μπουρέκι, κουλουράκια, τσουρέκια, λυχναράκια, τζουλαμά, καλλιτσούνια.

Το **καλοκαίρι** και τους πρώτους μήνες του φθινοπώρου έφτιαχναν μουσταλευριά, τραχανά, καλλιτσούνια, χυλοπίτες, σχιουφιχτά, τριφτούδια ή τριφτιλίδια, πατούδα.

Σε **γάμους** και άλλες **κοινωνικές εκδηλώσεις** έφτιαχναν ξεροτήγανα, καλλιτσούνια κ.λ.π.

Παρακάτω παραθέτουμε τις συνταγές που μας έφεραν οι μαθητές μας.

ΚΕΙΜΩΝΑΣ - ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

Βασιλόπιτα:

Τα υλικά που χρησιμοποιούσαν είναι το πορτοκαλόζουμο, λάδι, προζύμι, σόδα, αλεύρι και αυγά. Ζύμωναν τα υλικά και τα έψιναν στον ξυλόφουρνο.

Η βασιλόπιτα όμως φτιάχονταν και στο καφενείο. Έτσι το βράδυ της παραμονής της Πρωτοχρονιάς μαζεύονταν όλοι οι κάτοικοι του χωριού στο καφενείο. Όταν άλλαζε ο χρόνος, ο καθένας έπαιρνε και ένα κομμάτι πίτα που είχε πάνω ένα χαρτάκι με ανέκδοτα. Από εκείνη την ώρα γλεντούσαν όλοι μαζί μέχρι το πρωί καλωσορίζοντας τον καινούριο χρόνο.

Ένα άλλο παιδί μας αναφέρει ότι η βασιλόπιτα, το πιο γνωστό πρωτοχρονιάτικο παρασκεύασμα του ελληνικού χώρου, δεν ήταν γνωστό στα Κρητικά χωριά μέχρι τις αρχές του 20^{ου} αιώνα. Άρχισε να διαδίδεται στο νησί με τη διδασκαλία του σχολείου, μια και το έθιμο αυτό ασκούσε μια ιδιαίτερη έλξη στα παιδιά. Οι αστικές οικογένειες του νησιού γνώριζαν τη βασιλόπιτα από τις τελευταίες δεκαετίες του 19^{ου} αιώνα. Δεν γνωρίζουμε αν και στους προηγούμενους αιώνες υπήρχε το έθιμο της βασιλόπιτας ανάμεσα στις μεγάλες αστικές οικογένειες του νησιού.

Τηγανίτες:

Φτιάχνονται από αλεύρι και νερό και λίγο αλάτι. Μόλις το μίγμα γινόταν λίγο πηχτό, έριχναν μια-μια κουταλιά μέσα σε καυτό λάδι. Όταν ροδοκοκκίνιζαν τις έβγαζαν από το τηγάνι και τις έβαζαν στο πιάτο απλώνοντας πάνω τους πετιμέζι ή μέλι, κανέλα και σπασμένα καρύδια.

Μπαζίνα:

Η μπαζίνα ήταν αλεύρι με νερό σε μεγάλη ποσότητα γύρω στα 2 κιλά. Το μείγμα αυτό το έριχναν μετά σε καυτό λάδι και το τηγάνιζαν.

Πλιγούρι:

Ήταν χόντρος από σιτάρι που τον έβραζαν με νερό, λίγο λάδι και αλάτι σαν είδος σούπας. Άμα έβραζε καλά του έβαζαν λεμόνι και τον έτρωγαν.

Γαλόχοντρος:

Ήταν χόντρος από σιτάρι αλεσμένο. Έβαζαν 5 ποτήρια γάλα σε μια μέτρια κατσαρόλα αραιωμένο με νερό και όταν έβραζε το γάλα έριχναν 2 φλυτζάνες αλεσμένο σιτάρι. Έριχναν και λίγη ζάχαρη. Το άφηναν να σιγοβράσει μέχρι να ψηθεί καλά και να γίνει σαν κρέμα. Φυσικά το ανακάτευαν συνεχώς για να μην κολλήσει στην κάτω μεριά της κατσαρόλας.

Χυλοπίτες:

Έφτιαχναν μια ζύμη από αλεύρι, γάλα και αυγά, τη ζύμωναν και την άνοιγαν με το ξυλίκι. Έκοβαν τις χυλοπίτες με το μαχαίρι και τις άφηναν στον ήλιο να στεγνώσουν. Έπειτα τις φύλαγαν και όποτε

ήθελαν τις έψηναν. Τις Χυλοπίτες τις έφτιαχναν το καλοκαίρι αλλά τις έτρωγαν κυρίως το Χειμώνα.

Χυλόφτα:

Τα υλικά που χρησιμοποιούσαν είναι το αλεύρι, το νερό, λίγο λάδι και λίγο λεμόνι για να είναι η ζύμη αφράτη. Φτιάχνουμε τη ζύμη, ανοίγουμε με το ξυλίκι φύλλα και τα βάζουμε το ένα πάνω στο άλλο βάζοντας ενδιάμεσα λίγο αλεύρι για να μην κολλήσουν. Μετά κόβουμε τα φύλλα σε στενόμακρες λωρίδες, σαν μακαρόνια και βάζουμε το υλικό στην κατσαρόλα, όπου βράζει το γάλα (χυλόφτα με γάλα). Χρειάζεται μόνο μια δυο βράσεις. Μετά σερβίρεται στα πιάτα προσθέτοντας συνήθως και λίγη ζάχαρη ή τυρί και έτσι έχουμε ένα αγνό, υγιεινό φαγητό.

Αλευροζούμι ή χυλός:

Βράζουμε νερό σε μια κατσαρόλα και βάζουμε αλεύρι σιγά σιγά ανακατεύοντας συνεχώς για να μη σβολιάσει. Βράζουμε μέχρι να αρχίσει να πήζει. Μετά το βάζουμε στα πιάτα και ρίχνουμε πάνω λίγη ζάχαρη ή μέλι, κοπανισμένα καρύδια ή αμύγδαλα, καβουρντισμένο και κοπανισμένο σουσάμι. Αυτό συνήθως το έτρωγαν τα πρωινά και ήταν ένα υγιεινό και τονωτικό γλύκισμα.

Καλλιτσούνια:

Στην αρχή έφτιαχναν τη ζύμη με αλεύρι, ένα αυγό, λίγο λάδι και λεμόνι. Ζύμωναν τα υλικά και άνοιγαν φύλλο με το ξυλίκι. Μετά έκοβαν το φύλλο με ένα κρασοπότηρο και τα γέμιζαν με μυζήθρα που είχε μυρωδικά, συνήθως βάλσαμο και κανέλλα. Το σχήμα τους ήταν κυκλικό ή ημικυκλικό. Τα τηγάνιζαν σε καυτό λάδι και

ροδοκοκκίνιζαν. Στο τέλος έβαζαν από πάνω μέλι ή ζάχαρη και κανέλα.

Με τον ίδιο τρόπο φτιάχνονταν και τα χορτοπιτάκια, μόνο που αντί για τυρί έβαζαν αγριόχορτα τσιτσιρισμένα.

Κεφτέρια ή κιοφτέρια:

Τα κεφτέρια ή κιοφτέρια τα έφτιαχναν από τη μουσταλευριά. Την έκοβαν μικρά κομμάτια, τα έβαζαν στον ήλιο για να ξεραθούν και τα έτρωγαν το χειμώνα.

ΑΠΟΚΡΙΕΣ

Τζουλαμάς

Για το τζουλαμά χρησιμοποιούσαν 1 αυγό, λάδι, μισό ποτήρι τσικουδιά ή κονιάκ, αλεύρι (για τη ζύμη) πιπέρι, κανέλλα, ζάχαρη, καβουρντισμένο σουσάμι, ρύζι, 1 κοτόπουλο, αμύγδαλα, καρύδια. Έβραζαν το κοτόπουλο, το καθάριζαν από τις προβιές και τα κόκαλα, το έκαναν μικρά κομματάκια και στο ζουμί του έβραζαν το ρύζι. Έπειτα ανακάτευαν το ρύζι με τα κομματάκια κοτόπουλο και το πασπάλιζαν με πιπέρι, κανέλα, ζάχαρη και καβουρντισμένο σουσάμι. Έφτιαχναν μέτριο φύλλο με το αλεύρι, το έκοβαν τετράγωνα, το τηγάνιζαν και το άπλωναν στον πάτο του ταψιού. Έριχναν πάνω ανακατεμένα τα μπαχαρικά (ζάχαρη, αμύγδαλα, σουσάμι, καρύδια, κανέλλα λίγη, λίγο πιπέρι). Έριχναν μετά το ρύζι που ήταν έτοιμο ανακατεμένο με τα μπαχαρικά και το κρέας, άπλωναν δεύτερη σειρά και φύλλο με μπαχαρικά από πάνω. Μετά πάλι ρύζι ανακατεμένο με τα μπαχαρικά και το κρέας και από πάνω πάλι φύλλο και μπαχαρικά. Τέλος το έβαζαν στο φούρνο για λίγη ώρα.

Μυζηθρόπιτες

Οι **μυζηθρόπιτες**, κυριαρχούν στη Σητεία την τελευταία Κυριακή της **Αποκριάς**. Στο πλούσιο αποκριάτικο τραπέζι της Ιεράπετρας υπήρχαν οι νεράτες, ειδικής κατασκευής μυζηθρόπιτες συνηθισμένες ακόμη και σε κοινωνικές εκδηλώσεις. Μυζηθρόπιτες καταναλώνονταν και στα Ρεθυμνιώτικα, ενώ στα Χανιά συνήθιζαν να θεωρούν τα προϊόντα αυτά περισσότερο ως φαγητό παρά ως γλυκό.

Μπουρέκι

Τα υλικά που χρησιμοποιούσαν για το φύλλο ήταν: 1/2 κιλό αλεύρι, 3 κουταλιές λάδι, 1/2 κουταλάκι αλάτι, 1 ποτηράκι κόκκινο κρασί, 1 (περίπου) ποτήρι χλιαρό νερό.

Τα υλικά που χρησιμοποιούσαν για τη γέμιση ήταν: 1 1/2 κιλό πατάτες κομμένες σε λεπτές ροδέλες, 1 1/2 κιλό κολοκύθια κομμένα σε λεπτές ροδέλες, 1 ματσάκι δυόσμο ψιλοκομμένο, 1 νεροπότηρο αλεύρι, 1 κιλό μυζήθρα, 1/4 του κιλού τυρί (κεφαλοτύρι) τριμμένο, αλάτι – πιπέρι, 1 (περίπου) φλιτζάνι λάδι, 1 ποτήρι γάλα, 2 αυγά, 4 κουταλιές στάκα, σουσάμι για πασπάλισμα

Ετοίμαζαν το φύλλο: έριχναν το νερό, το λάδι, το αλάτι και το κρασί μέσα στο αλεύρι και τα ζύμωναν καλά. Σκέπαζαν τη ζύμη και την άφηναν για μισή ώρα περίπου. Χώριζαν τη ζύμη σε 2 μέρη και άνοιγαν 2 μέτρια φύλλα. Άπλωναν το ένα φύλλο σε ένα μεγάλο λαδωμένο ταψί. Άπλωναν μετά σε στρώσεις τις πατάτες, τα κολοκυθάκια και τη μυζήθρα. Έριχναν πάνω στην κάθε στρώση λίγο αλάτι και πιπέρι, λίγο δυόσμο, λίγο αλεύρι και λίγο κεφαλοτύρι. Χτυπούσαν τα αυγά με το γάλα και τη στάκα και έριχναν αυτό το μίγμα από πάνω. Περίχυναν το μπουρέκι με το λάδι. Τοποθετούσαν

από πάνω το άλλο φύλλο, το άλειφαν με λίγο λάδι και το πασπάλιζαν με σουσάμι. Έκοβαν το μπουρέκι σε τετράγωνα κομμάτια και το έψηγαν στον ξυλόφουρνο.

Άνοιξη - Πάσχα

Μπουρέκι

Το **μπουρέκι** αποτελεί έδεσμα που παρασκευάζεται με την ευκαιρία των μεγάλων εορτών και ιδιαίτερα της **Λαμπρής**. Περιγράφεται στις προηγούμενες σελίδες.

Καλλιτσούνια

Στα χρόνια των Βυζαντινών τα χόρτα εθεωρούντο ευτελής τροφή. Το διαιτολόγιο των Κρητών ήταν πάντα πλούσιο σε χόρτα και λαχανικά. Οι γευστικές συνήθειες κάθε περιοχής καθόριζαν όχι μόνο τους συνδυασμούς των χορταρικών που προέρχονταν από την Κρητική φύση αλλά και τους τρόπους μαγειρέματος. Ένας απ' αυτούς ήταν να χρησιμοποιούν τα χόρτα και να φτιάχνουν χορτοπιτάκια. Οι νοικοκυρές πχ μαγείρευαν σπανάκι, το τύλιγαν σε φύλλο και έφτιαχναν τα **σπανακοπιτάκια**. Επειδή όμως έφτιαχναν και άλλα πολλά πιτάκια με τυρί και άλλα χόρτα, τα ονόμαζαν όλα τα πιτάκια **καλλιτσούνια**. Τα καλλιτσούνια περιγράφονται στις προηγούμενες σελίδες (Χειμώνας – Χριστούγεννα).

Καλοκαίρι

Μουσταλευριά:

Τη μουσταλευριά την έφτιαχναν το καλοκαίρι που πατούσαν τα σταφύλια για το κρασί. Βασικά υλικά είναι ο μούστος και το αλεύρι. Βράζουμε το μούστο μέχρι να γίνει γλυκός και τον κόβουμε με στάχτη ή άσπρουγα. Τον αφήνουμε να κρυώσει και τον σουρώνουμε και πάλι. Μετά βάζουμε 4 ποτήρια μούστο και ένα ποτήρι αλεύρι και τα ανακατεύουμε καλά. Σουρώνουμε το μίγμα, για να μείνουν στο σουρωτό οι κόμποι από το αλεύρι και τον βράζουμε ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να δέσει. Τέλος ρίχνουμε μέσα καρύδια κοπανισμένα και το υλικό το σερβίρουμε σε φόρμες. Πασπαλίζουμε από πάνω με κανέλα, καβουρντισμένο σουσάμι και καρύδια και είναι έτοιμη. Μοιάζει πολύ με κρέμα.

Από τη μουσταλευριά έφτιαχναν τα κεφτέρια ή κιοφτέρια. Την έκοβαν μικρά κομμάτια, τα έβαζαν στον ήλιο για να ξεραθούν και τα έτρωγαν το χειμώνα.

Τραχανάς

Για τον τραχανά έβαζαν 2 κιλά αλεύρι, 2 μπουκάλια ξυδιασμένο γάλα, λίγο αλάτι.

Τα ζύμωναν και μετά τα έκοβαν κομμάτια και τα άφηναν στον ήλιο να ξεραθούν. Όταν είχαν ξεραθεί λίγο τα έκαναν πιο μικρά κομμάτια και όταν είχαν ξεραθεί τελείως τα έβαζαν σε βαζάκια.

Χυλοπίτες

Έφτιαχναν μια ζύμη από αλεύρι, γάλα και αυγά, τη ζύμωναν και την άνοιγαν με το ξυλίκι. Έκοβαν τις χυλοπίτες με το μαχαίρι και τις άφηναν στον ήλιο να **στεγνώσουν**. Έπειτα τις φύλαγαν και όποτε ήθελαν τις έψηναν.

Σχιουφιχτά

Έφτιαχναν μια ζύμη από αλεύρι, νερό και μικρή ποσότητα ελαιολάδου. Έκοβαν τα σχιουφιχτά με το μαχαίρι και τα έστριβαν έτσι ώστε να αποκτήσουν μικρό σπειροειδές σχήμα και τα άφηναν στον ήλιο να **στεγνώσουν**. Έπειτα τα φύλαγαν και όποτε ήθελαν τα έψηναν.

Τριφτούδια ή τριφτιλίδια

Το **τριφτούδι** είναι ζυμαρικό που θυμίζει το σημερινό κριθαράκι. Στα παλαιότερα χρόνια, που δεν υπήρχαν ζυμαρικά από σιμιγδάλι, οι νοικοκυρές φρόντιζαν να παρασκευάζουν το «τριφτούδι» όπως λέγεται στην επαρχία Πεδιάδος, «**τριφτιλίδια**» όπως λέγεται στα Αστερούσια ή «κριθαράκι» όπως ακούγεται στα χωριά των Χανίων. Στην επαρχία Πεδιάδος συνηθιζόταν το τριφτούδι σε περιόδους επιδημίας της παιδικής αρρώστιας «Ιλαρά».

Έφτιαχναν μια ζύμη από αλεύρι, νερό και μικρή ποσότητα ελαιολάδου. Έτριβαν τη ζύμη ώστε να δημιουργηθούν μικρά τριφτιλίδια (που έμοιαζαν με το γνωστό κριθαράκι) και τα άφηναν στον ήλιο να **στεγνώσουν**. Έπειτα τα φύλαγαν.

Πατούδα

Τα **πατούδα** φτιάχνονται συνήθως τον **Δεκαπενταύγουστο**. Είναι ένα από τα ειδικά προϊόντα σε διάφορες εορτές της εκκλησίας.

Για την γέμιση χρειάζονταν:

1250 γρ. αμύγδαλα και καρύδια αλεσμένα (μισά-μισά), 150 γρ. σουσάμι άψητο, 1 3/4 φλιτζάνι μέλι, 2 κουταλιές ζάχαρη, 1 παξιμάδι κοπανισμένο, 1 1/2 κουταλιά λάδι, 1 κουταλάκι κανέλα, 1 κουταλάκι τριμμένο γαρίφαλο, 1 κουταλάκι μοσχοκάρυδο.

Για το φύλλο χρειάζονταν:

2 ποτήρια λάδι, 1 φλιτζάνι ρακή, 2 φλιτζανάκια αλουσιά* (τη

φτιάχνετε βράζοντας νερό και 1 1/2 κουταλιά στάχτη και μετά βάζετε βαμβάκι στο σουρωτό και την σουρώνετε). 1 κουταλάκι σόδα, 1 κουταλιά ξύσμα λεμονιού, 1 φλιτζάνι χυμό πορτοκαλιού, 1 1/2 κιλό (περίπου) αλεύρι.

Έβαζαν το λάδι σε μια λεκάνη μαζί με τη ρακή και την αλουσιά. Ανακάτευαν καλά και προσθέτανε τη σόδα, το ξύσμα, το χυμό και λίγο-λίγο αλεύρι. Ζυμώνανε καλά ώσπου να γίνει μια ζύμη όχι πολύ σκληρή. Αναμιγνύανε όλα τα υλικά για τη γέμιση μέχρι να γίνουν ένα ομοιογενές μίγμα. Ανοίγανε φύλλο, μέτριο στο πάχος, και το κόβανε σε στρογγυλά κομμάτια. Έβαζαν στην άκρη του κάθε κομματιού μια κουταλιά γέμιση και έκλειναν το πατούδο σε σχήμα μισοφέγγαρου. Τοποθετούσαν τα πατούδα σε ένα μεγάλο ταψί και τα έψηναν σε μέτριο φούρνο για ένα τέταρτο περίπου, προσέχοντας να μην ξεροψηθούν. Αφήνανε τα πατούδα να κρυώσουν και τα πασπαλίζανε με άχνη ζάχαρη.

ΞΕΡΟΤΗΓΑΝΑ



Υλικά που θα χρειαστείτε,

ΖΥΜΗ

- 1 κιλό αλεύρι (σκληρό)
- 1 κρασοπότηρο ρακή
- 1 κουταλιά λάδι
- 1 κουταλάκι αλάτι
- και όσο νερό σηκώσουν (περίπου 2 φλιτζάνες)

ΣΙΡΟΠΙ

- 1 κιλό ζάχαρη
- 1/2 κιλό νερό
- κανέλλα
- 5 με 6 κουταλιές μέλι
- 1/2 κρασοπότηρο λεμόνι

ΠΑΣΠΑΛΙΣΜΑ

- κανέλλα και καρύδια

Εκτέλεση,

Βάζουμε το αλεύρι σε μία λεκάνη, ανοίγουμε μία λακκούβα στο κέντρο και ρίχνουμε μέσα τη ρακή, το λάδι, το αλάτι και το νερό. Τραβάμε λίγο - λίγο το αλεύρι από τα πλάγια και ζυμώνουμε μια σφιχτή ζύμη. Την αφήνουμε λίγο να ξεκουραστεί.

Ανοίγουμε λεπτό φύλλο σε λωρίδα μήκους ενός μέτρου περίπου και κόβουμε 4 μικρότερες λωρίδες.

Βάζουμε λάδι σε μία κατσαρόλα. Όταν κάψει το λάδι, τυλίγουμε την λωρίδα μία-μία χωριστά στα δάκτυλα μας ξεκινώντας από τα δύο δάκτυλα, μετά στα τρία και κατόπιν στα τέσσερα μέχρι να τελειώσει η λωρίδα. Κολλάμε την άκρη της και την ρίχνουμε στο καυτό λάδι. Με δύο πιρούνια, γυρίζουμε τους κολλημένους αυτούς κρίκους, προσπαθώντας να μην χάσουν το στρογγυλό τους σχήμα.

Όταν ροδίσει το ξεροτήγανο το βγάζουμε και το βάζουμε πάνω σε απορροφητικό χαρτί, ενώ συνεχίζουμε με άλλο. Ψήνουμε και τα υπόλοιπα ξεροτήγανα και μετά ετοιμάζουμε το σιρόπι, βράζοντας 15 λεπτά τη ζάχαρη με το νερό και την κανέλλα και τέλος προσθέτοντας το μέλι και το λεμόνι.

Βουτάμε ένα-ένα ξεροτήγανο στο καυτό σιρόπι να πάρει μία μικρή βράση, και μετά το ανασύρουμε, το τοποθετούμε σε πιατέλα και το πασπαλίζουμε με κανέλλα και κοπανισμένα καρύδια ή σουσάμι.

Συνήθειες του λαού

Παλιά συνήθιζαν να ζυμώνουν το ψωμί κρυφά, να μην το δει κανείς άλλος γιατί πίστευαν ότι έτσι θα ψηθεί καλά.

Άλλοι συνήθιζαν όταν ξεφούρνιζαν το ψωμί να το θυμιάζουν και να κόβουν ένα κομμάτι για να το δώσουν σε ένα περαστικό.

Τα κουλουράκια τα ζύμωναν όλες οι νοικοκυρές του χωριού σε ένα σπίτι όπου άναβαν τον μεγάλο ξυλόφουρνο και τα έψηναν όλα μαζί. Αντίθετα το εφτάζυμο το έφτιαχνε κάθε νοικοκυρά μόνη της για να μην της το ματιάσουν.

Του μικρού αγιασμού (5 Ιανουαρίου) οι νοικοκυρές έβραζαν σιτάρι μαζί με όλα τα όσπρια (λίγα από κάθε είδος). Αυτό το φαγητό το έτρωγαν χωρίς λάδι αυτοί και τα ζώα τους και προετοιμάζονταν να πιουν το αγίασμα. Την άλλη μέρα ράντιζαν τα ζώα και τα χωράφια με αγίασμα.

Στους γάμους έφτιαχναν ξεροτήγανα και τυρόπιτες. Στα μνημόσυνα έφτιαχναν κόλλυβα. Τα Χριστούγεννα έφτιαχναν μελομακάρονα και κουραμπιέδες. Το Πάσχα έφτιαχναν τσουρέκια. Στις γιορτές έφτιαχναν καλλιτσούνια και στην γιορτή του Αγίου Αντρέα έφτιαχναν τηγανίτες.

Στην Κρήτη συνήθιζαν να φτιάχνουν **κουλούρες** σε γάμους και βαφτίσια. Στρογγυλές κουλούρες που τις έδιναν στον κουμπάρο, τον παπά και τους συγγενείς.

Στον Άγιο Νικόλαο της Κρήτης και συγκεκριμένα στην Κριτσά, όταν γίνονταν ένας Κρητικός γάμος οι άνθρωποι (καλεσμένοι, συγγενείς) ντυμένοι με κρητική φορεσιά μοίραζαν **ξεροτήγανα** και λουκούμια.

Τα **ξεροτήγανα** ήταν τα πιο συνηθισμένα γλυκά των κοινωνικών εκδηλώσεων. Συγγενείς και φίλοι ετοιμάζουν για πολλές ώρες πριν από τη μέρα του **γάμου**, που είναι μια κοινωνική εκδήλωση, τα εύγευστα αυτά γλυκά. Σε μερικές περιοχές έχουν ειδικό σχήμα. Μοιάζουν σαν λουλούδια ή γίνονται σαν διπλοί φιόγκοι, αφού το μονό στους γάμους είναι κακό σημάδι και αποφεύγεται.

Οι **μυζηθρόπιτες**, κυριαρχούν στο Κρητικό τραπέζι την τελευταία Κυριακή της **Αποκριάς**. Στο πλούσιο αποκριάτικο τραπέζι υπήρχαν οι νεράτες, ειδικής κατασκευής μυζηθρόπιτες συνηθισμένες ακόμη και σε κοινωνικές εκδηλώσεις.

Τα **γλυκίσματα της Λαμπρής** είχαν απαραίτητως εκείνο που έλειπε από το τραπέζι ολόκληρη την περίοδο της Σαρακοστής. Στην ανατολική Κρήτη κυριαρχούσαν τα **Λυχναράκια** που το σχήμα τους θύμιζε λύχνο. Επίσης συνηθίζονταν και το **λαμπριάτικο τσουρέκι**.