



**ΜΥΛΟΙ
ΚΡΗΤΗΣ**

Από το Σπόρο στο Ψωμί

Περιέχει Συνταγές

Από το Σπόρο στο Ψωμί

Τα δημητριακά

Τα **δημητριακά** είναι η σπουδαιότερη κατηγορία φυτών που καλλιεργούνται για τη διατροφή του ανθρώπου. Είναι μονοετή φυτά που σπέρνονται και θερίζονται μέσα σε ένα χρόνο. Από τα δημητριακά παράγεται ένα από τα βασικά είδη της ανθρώπινης διατροφής, το ψωμί.

Χωρίζονται σε τρεις βασικές κατηγορίες:

- στα **σιτηρά**, που περιλαμβάνουν το σιτάρι, το καλαμπόκι, το ρύζι, το κεχρί και πολλά άλλα παρόμοια είδη.
- στα **οσπριοειδή**, στα οποία ανήκουν τα διάφορα είδη των φασολιών, η σόγια, οι φακές, τα ρεβίθια κλπ.
- στα **ελαιώδη δημητριακά**, όπως είναι και πάλι η σόγια, ο ηλιόσπορος και πολλά άλλα.

Οι βασικοί δημητριακοί καρποί που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή ψωμιού είναι το σιτάρι, το κριθάρι, το καλαμπόκι, η βρώμη και η σίκαλη.



Το σιτάρι

Το **σιτάρι** είναι ένα φυτό που καλλιεργείται σε όλο τον κόσμο. Ο καρπός του σίτου είναι μια βασική τροφή, που χρησιμοποιείται στην παρασκευή αλευριού, ζωοτροφών και ως πρώτη ύλη στην παρασκευή αλκοολούχων ποτών και καυσίμων. Η παγκόσμια παραγωγή σταριού είναι περίπου 630 εκατομμύρια τόνοι, ενώ η εγχώρια παραγωγή υπολογίζεται γύρω στο 0,22% της παγκόσμιας.



Η ιστορία του σιταριού είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ιστορία του ανθρώπινου πολιτισμού. Στην Ελλάδα καλλιεργήθηκαν από την αρχαιότητα πολλά είδη του, αλλά εκείνο το οποίο κυριάρχησε σε πολλές ιστορικές περιόδους φαίνεται να ήταν το ελληνικό σκληρό σιτάρι¹.

Τη δεκαετία του 1950 κάποιοι γενετιστές προχώρησαν σε πιο παραγωγικές ποικιλίες σταριού. Έτσι οι αρχαιότερες ποικιλίες σταριού και εκείνες που έδωσαν τα πρώτα ψωμιά έχουν σχεδόν εξαφανιστεί. Στην Ελλάδα μπορεί να βρει κανείς ακόμη και σήμερα παραδοσιακές ποικιλίες, που καλλιεργούνται σε μικρές καλλιέργειες όχι συστηματικές¹.

Το σιτάρι αποτελείται από το ενδοσπέρμιο, το οποίο δίνει το αλεύρι, το πίτυρο που αποτελείται από το περικάρπιο, το επισπέρμιο και τη στοιβάδα της αλευρόνης, και το φυτό από το οποίο θα φυτρώσει το καινούργιο φυτό¹.



Το κριθάρι

Το **κριθάρι** είναι δημητριακός καρπός του αγγείόσπερμου, μονοκοτυλήδονου φυτού του είδους *Hordeum vulgare*. Καλλιεργείται και χρησιμοποιείται από τα πολύ παλιά χρόνια και σε μεγάλη ποικιλία κλιμάτων. Σήμερα χρησιμοποιείται ιδιαίτερα για την παρασκευή ψωμιού, κρητικού παξιμαδιού, μπύρας αλλά και ζωοτροφών.



Το κριθάρι πιστεύεται ότι είναι το δημητριακό εκείνο που καλλιεργήθηκε πρώτο απ' όλα τα άλλα! «Το κρίθινο ψωμί είναι η πρώτη πλάση του θεού», σύμφωνα με την παλιά κρητική παροιμία. Καλλιεργείται στην Ελλάδα τώρα και 6.000 χρόνια!

Στα χρόνια του Ηροδότου δεν το γνώριζαν μόνο ως πρώτη ύλη για το ζύμωμα του ψωμιού, αλλά και ως βάση για ένα ποτό που παρασκευαζό-

ταν στην Αρμενία και στην Αίγυπτο, κάτι σαν τη σημερινή μπύρα. Είναι το σκληρότερο δημητριακό¹.

Το κρίθινο αλεύρι αναμειγνύεται συνήθως με σταρένιο ή σικαλένιο και δίνει ξεχωριστή, ελαφρά πικρή γεύση¹.

Το καλαμπόκι

Το **καλαμπόκι** ή αραβόσιτος είναι σιτηρό της οικογένειας των Αγρωστών και κατάγεται από την Αμερικάνικη ήπειρο όπου ήδη πριν από 5.500 χρόνια το καλλιεργούσαν οι Ίνκας, οι Μάγια και οι Αζτέκοι.

Αραβοσίτι, βαρβαρόσταρο, μισίρι, ξενικοσίταρο, ξενικό, είναι μερικές μόνο από τις ονομασίες του σήμερα στην Ελλάδα. Και είναι αποκαλυπτικές του γεγονότος ότι δεν υπήρξε είδος της ελληνικής χλωρίδας. Θεωρήθηκε ως ξένο (ξενικό ονομάζεται στην Κρήτη) και ως σιτάρι άλλων λαών, όπως των Αράβων (Αραβόσιτο) ή – πιο ειδικά – της Αιγύπτου (Μισίρι).

Άρχισε να καλλιεργείται στην Ευρώπη από το 1552, αλλά εκείνος που το έφερε στο προσκήνιο της ευρωπαϊκής διατροφικής ιστορίας ήταν ο Χριστόφορος Κολόμβος. Το είχε ανακαλύψει στην Κούβα το 1492¹.

Δεν ήταν ιδιαίτερος αρεστό στους αρτοποιούς, αφού περιέχει λίγη γλουτένη και το ψωμί που παράγεται από το αραβοσιτάλευρο δεν φουσκώνει και είναι αρκετά βαρύ. Γι' αυτό αναμειγνύεται συνήθως με σιτάλευρο¹.



Η βρώμη

Η **βρώμη**, γνωστή από την αρχαιότητα στον ελληνικό χώρο, θεωρείται άριστη ζωοτροφή, αλλά χρησιμοποιείται και στην παραδοσιακή αρτοποιία. Στην Κρήτη θεωρείται άριστο... τονωτικό και δίνεται στα αρσενικά ζώα επειδή πιστεύεται ότι έχει αφροδισιακές ιδιότητες.

Η περιορισμένη χρήση της οφείλεται στο ότι δεν περιέχει πρωτεΐνη και, όταν χρησιμοποιηθεί, πρέπει να αναμειχθεί με σιτάλευρο, οπότε δίνει υπέροχο ψωμί. Η βρώμη απορροφά περισσότερο υγρό και δίνει ψωμί με υγρή υφή¹.

Η βρώμη μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην διατροφή του ανθρώπου και με πολλούς άλλους τρόπους. Συνήθως διατίθεται ως πλιγούρι, μετά από τεμμαχισμό των καρπών, ή σαν αλεύρι βρώμης μετά από άλεση.

Η βρώμη τρώγεται κυρίως σε μορφή κυλού. Μπορεί όμως να χρησιμοποιηθεί και σαν συστατικό σε πολλές συνταγές όπως για παράδειγμα για γλυκά βρώμης, πλιγούρι βρώμης, μπισκοτάκια και ψωμί βρώμης. Μπορεί επίσης να καταναλωθεί ωμή. Στην Αγγλία η βρώμη χρησιμοποιείται και για την παρασκευή μπίρας¹.



Η σίκαλη

Η **σίκαλη** είναι ποώδες φυτό με καταγωγή από τη νοτιανατολική Ευρώπη και την Ασία και καλλιεργείται σήμερα σαν σιτηρό για τον καρπό του. Η σίκαλη μοιάζει πολύ με το σιτάρι και άλλα σιτηρά, έχει πολύ δυνατό ριζικό σύστημα αντέχει δε περισσότερο από αυτά σε φτωχά εδάφη και στην ξηρασία.

Το 2ο αιώνα μ.Χ. την καλλιεργούσαν στη Βόρεια Ελλάδα, όπως μας πληροφορεί ο Γαληνός. Το αλεύρι σίκαλης είναι λίγο σκουρότερο από το σταρένιο, με ελαφρά γκρι χρώμα και είναι το δεύτερο χρησιμοποιούμενο στην παρασκευή ψωμιού μετά το σιτάλευρο. Για πιο ελαφριά υφή αναμειγνύεται με σιτάλευρο¹.

Μικρές ποσότητες σίκαλης στο ψωμί βελτιώνουν την υφή και το άρωμα της ψίχας, δίνουν χρώμα στην κρούστα και κάνουν τη ζύμη μεταξένια, πιο εύπλαστη. Το σπουδαιότερο, κάνει το ψωμί να διατηρείται περισσότερο. Γενικώς το ψωμί από σίκαλη θεωρείται σήμερα υγιεινό αλλά και ιδανικό για τη διατροφή όσων πάσχουν από ζαχαροδιαβήτη¹.



Το αλεύρι

Το **αλεύρι** είναι μια λεπτή σκόνη που γίνεται από τα δημητριακά ή άλλα αμυλούχα φυτά. Σπουδαιότητα έχουν κυρίως τα καλούμενα άλευρα της αρτοποιίας, δηλαδή τα άλευρα σιταριού και σίκαλης, γιατί μόνο αυτά δίνουν ψωμί πορώδες και εύγευστο. Αξιοσημείωτη είναι η ανάπτυξη αλεύρων βιολογικής καλλιέργειας καθώς επίσης και αλεύρων εμπλουτισμένων με ωφέλιμα για την υγεία συστατικά, όπως βιταμίνες, σίδηρο, ω-3 λιπαρά οξέα κά.

Δεν είναι γνωστό πότε και πώς παρήγαγε για πρώτη φορά ο άνθρωπος το αλεύρι. Πάντως τούτο πρέπει να συνέβη σε αρχαιότατη εποχή, καθώς ο Όμηρος επανειλημμένα αναφέρει τους μύλους και το άλεσμα.

Ο τρόπος της παραγωγής των αλεύρων κατά την αρχαιότητα δεν διαφέρει από τις νεότερες μεθόδους, δεδομένου ότι οι περιγραφόμενοι από τους αρχαίους μύλοι αποτελούνταν από δύο θεμελιώδεις μυλό-πετρες, που χρησιμοποιούνται και σήμερα. Ουσιαστική διαφορά υπάρχει μόνο όσον αφορά την κινητήρια δύναμη, που παλιότερα ήταν το νερό ή ο ατμός και σήμερα ο ηλεκτρισμός ή μηχανές εσωτερικής καύσης, και την εμφάνιση των κυλινδρόμυλων που έχουν εκτοπίσει τους πετρόμυλους.



Τύποι αλεύρων απο σιτάρι και χρήσεις

Οι ποιότητες και οι κατηγορίες των αλεύρων διακρίνονται από τον τρόπο του αλέσματος, το βαθμό κοσκινίσματος και την ποιότητα του σιταριού και των άλλων δημητριακών, απ' όπου προέρχονται. Από άποψη ποιότητας του σιταριού, τα άλευρα διακρίνονται σε άλευρα σκληρού και μαλακού σιταριού. Στα παραγόμενα άλευρα από σκληρό σιτάρι υπάγεται και το σιμιγδάλι. Με την κατεργασία όλων των ποιοτήτων του σιταριού σε τελειοποιημένους μύλους παράγεται η φαρίνα, το κατεξοχήν αλεύρι της αρτοποιίας και μακαρονοποιίας.

Οι κύριοι τύποι αλεύρων είναι οι παρακάτω:

- **Μαλακό αλεύρι:** Αδύνατο αλεύρι, από μαλακό σιτάρι, που οι κόκκοι του διακρίνονται για τη χαρακτηριστική αλευρώδη υφή τους. Είναι κατάλληλο κυρίως για παρασκευάσματα τύπου «κέικ» και μπισκότα.
- **Σκληρό αλεύρι:** Παράγεται από σκληρό σιτάρι με χαρακτηριστικό κίτρινο χρώμα (οφείλεται στις χρωστικές του ουσίες, τα καροτένια) και περιέχει 12-14% πρωτεΐνη, γι' αυτό και ονομάζεται αλεύρι πλούσιο σε γλουτένη, δυνατό. Απορροφά περισσότερο υγρό από άλλα άλευρα και δίνει πιο ελαστικό ζυμάρι και ψωμί με ελαφρύτερη υφή και μεγαλύτερο όγκο.
- **Λευκό αλεύρι τύπου 55%:** Κατά τη διαδικασία αλέσματος αφαιρείται το πύτουρο και το φύτρο. Αλεύρι τύπου 55% σημαίνει ότι από 100 κιλά σιταριού που αλέθονται, λαμβάνονται 55 κιλά αλεύρου. Χρησιμοποιείται για ψωμιά πολυτελείας, φρυγανιές, κλπ.

- **Αλεύρι τύπου 70%:** Είναι το αλεύρι που χρησιμοποιείται για το σύνηθες λευκό ψωμί. Από 100 κιλά σταριού παίρνουμε 70 κιλά αλεύρου.

- **Αλεύρι τύπου 90%:** Αλεύρι με μεγάλη περιεκτικότητα σε πίτουρο. Από 100 κιλά σταριού παράγονται 90 κιλά αλεύρου. Απ'αυτό γίνεται το μαύρο ψωμί.



- **Αλεύρι ολικής αλέσεως:** Περιέχει το σπόρο του σταριού 100% (ενδοσπέρμιο, φλοιό και φύτρο). Δίνει ωραίο άρωμα, πυκνή υφή και σκούρο χρώμα στο ψωμί.

- **Αλεύρι για όλες τις χρήσεις:** Μείγμα σκληρού και μαλακού αλεύρου, κατάλληλο και για την παρασκευή ψωμιού και για χρήση στη ζαχαροπλαστική.

- **Αλεύρι που φουσκώνει μόνο του:** Εμπορικός τύπος αλεύρου για όλες τις χρήσεις που περιέχει και διογκωτικές ουσίες.

- **Σιμιγδάλι:** Είναι το αλεύρι που προέρχεται από το λεπτοαλεσμένο ενδοσπέρμιο του σκληρού σταριού και χρησιμοποιείται κυρίως στην παρασκευή ζυμαρικών. Δεν είναι το ίδιο προϊόν με αυτό που είναι γνωστό στο εμπόριο ως σιμιγδάλι.

Το προζύμι

Γυρίζοντας πίσω στο χρόνο πριν από μερικές χιλιάδες χρόνια, κάπου στη Μεσόγειο μια ζυμώτρα είδε το ζυμάρι της να φουσκώνει. Ίσως να το είχε ξεχάσει στο ζεστό ήλιο, ίσως να το είχε αφήσει αρκετή ώρα χωρίς να το ψήσει, ποιος ξέρει; Μπροστά στα έκπληκτα μάτια της συνέβαινε εκείνη την ώρα ένα απίστευτο θαύμα! Από τότε πέρασαν αιώνες πολλοί. Αλλά στα μάτια των απλών ανθρώπων η διόγκωση του ζυμαριού παραμένει μια διαδικασία που ξεπερνά τα μέτρα του ανθρώπου¹.

Για να φτιάξουμε προζύμι ανακατεύουμε ένα ποτήρι αλεύρι με μισό ποτήρι νερό και φτιάχνουμε πηχτό χυλό. Καλό είναι να ζυμωθεί καλά αυτή η ζύμη (5-6 λεπτά) ώστε να απλωθεί η γλουτένη. Βάζουμε τη ζύμη σε μπολ, σκεπάζουμε και τοποθετούμε σε ζεστό μέρος, χωρίς ρεύματα. Αφού ξινίσει λίγο η ζύμη, σε 2 μέρες, προσθέτουμε άλλο τόσο νερό και αλεύρι και ξαναζυμώνουμε. Επαναλαμβάνουμε άλλες 2 φορές και το προζύμι είναι έτοιμο. Βάζουμε το προζύμι, κατά προτίμηση, σε πήλινο σκεύος, λαδώνουμε την επιφάνεια και το διατηρούμε σε δροσερό μέρος ή στο ψυγείο για μια βδομάδα. Η ποσότητα του προζυμιού που απαιτείται για την παρασκευή ψωμιού είναι 10% του ζυμαριού¹.

1. Αποσπάσματα από το βιβλίο
«Το ψωμί και τα Γλυκίσματα των Ελλήνων»,
Νίκος & Μαρία Ψιλάκη,
Εκδόσεις KAPMANΩΡ



Πλήρης σειρά αλεύρων από τους Μύλους Κρήτης



ΑΛΕΥΡΙ ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΧΡΗΣΕΙΣ ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟ ΜΕ ΣΙΔΗΡΟ, ΦΥΛΛΙΚΟ ΟΞΥ ΚΑΙ ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β12

ΑΛΕΥΡΙ ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΧΡΗΣΕΙΣ ΒΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ

Αλεύρι από στάρι βιολογικής καλλιέργειας. Ιδανικό για όλες τις χρήσεις, όπως κέικ, μελομακάρονα, κουραμπιέδες, τσουρέκια, φύλλο, πίτες, για τηγανητά, σάλτσες, κλπ.

Αλεύρι εμπλουτισμένο με σίδηρο, φυλλικό οξύ και βιταμίνη Β12 που βοηθάει στο σχηματισμό του αίματος και στη φυσιολογική νοητική απόδοση. Κατάλληλο για όλες τις χρήσεις.

ΑΛΕΥΡΙ ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΧΡΗΣΕΙΣ

Το αλεύρι για όλες τις χρήσεις είναι κατάλληλο για όλες τις εφαρμογές της μαγειρικής ή της ζαχαροπλαστικής που απαιτούν αλεύρι. Μπορείτε να φτιάξετε μοναδικά κέικ, μελομακάρονα, κουραμπιέδες, τσουρέκια, φύλλο, πίτες, τηγανητά και σάλτσες και γενικά όλα τα εδέσματα της κουζίνας σας.

ΑΛΕΥΡΙ ΣΚΛΗΡΟ

Το σκληρό αλεύρι παράγεται από σκληρά στάρια και είναι κατάλληλο για πολλές εφαρμογές της μαγειρικής και της ζαχαροπλαστικής στην κουζίνα σας. Μπορείτε να ανοίγετε άψογα φύλλο, ενώ είναι κατάλληλο για βασιλόπιτες και κάθε είδους πίτες, για πίτσες και ξεροτήγανα, για λουκουμάδες, αλλά και για το τηγάνισμα και τις σάλτσες σας.

ΑΛΕΥΡΙ ΜΑΛΑΚΟ

Το μαλακό αλεύρι παράγεται από μαλακά στάρια και είναι κατάλληλο κυρίως για εφαρμογές της ζαχαροπλαστικής, αλλά και της μαγειρικής στην κουζίνα σας. Είναι ιδανικό για πολλά γλυκά, όπως κέικ, μελομακάρονα, κουραμπιέδες, κουλουράκια, μπισκότα, καθώς και για τηγανητά και σάλτσες.

ΦΑΡΙΝΑ

Η φαρίνα είναι το αλεύρι που φουσκώνει μόνο του και χαρίζει λαχταριστή όψη και σίγουρη επιτυχία σε κάθε σας συνταγή. Ιδανική κυρίως για κέικ αλλά και για πολλά άλλα γλυκίσματα που απαιτούν διόγκωση.



Αγοράζοντας αλεύρι Μύλοι Κρήτης ενισχύετε το έργο της ΕΛΕΠΑΠ Χανίων

Βήματα ζωής
για το Ρωδι με Αναπηρία

- **Φαρίνα Μυλόι Κρήτης:** 250 γρ. - 300 γρ. (περίπου μισό πακέτο)
- **Καφέρι** (σε κυβάκια): 250 γρ. (1 & 3/5 φλιτζάνιου)
- **Φέτα σκληρή** (σε κυβάκια): 250 γρ. (2 φλιτζάνια)
- **Ζαμπόν** (σε κυβάκια 1 εκ.): 200 γρ. (1 & 3/5 φλιτζάνιου)
- **Γάλα:** 250 γρ. (1 φλιτζάνι)
- **Μαργαρίνη:** 190 γρ. (3/4 πακέτου)
- **Μπέικιν πάουντερ:** 5 γρ. (1 κουταλάκι)
- **Αυγό:** 4



Εκτέλεση

- Ανακατεύουμε σε μια λεκάνη τα τυριά με το ζαμπόν και αλάτο-πιπτερώνουμε.
- Λιώνουμε τη μαργαρίνη και περιχύνουμε τα τυριά με το ζαμπόν.
- Σε μια λεκάνη χτυπάμε καλά τα αυγά με το γάλα και στη συνέχεια προσθέτουμε το μίγμα με τα τυριά ανακατεύοντας με μια σπάτουλα.
- Προσθέτουμε τη φαρίνα και το μπέικιν πάουντερ και ανακατεύ-
- νουμε ελαφρά.
- Λαδώουμε μια φόρμα και πασπαλίζουμε με τριμμένη φρυγανιά.
- Ψήνουμε στους 150°C για 45 λεπτά περίπου.



Τάρτα με καραμελωμένα κρεμμύδια

Υλικά για τη ζύμη

- Αλεύρι Μύλοι Κρήτης για Όλες τις Χρήσεις:



- 200 γρ. (1 & 1/3 φλιτζανίου)
- Βούτυρο (κρύο αναμμένο): 80 γρ. (1/2 φλιτζάνι)
- Νερό (κρύο): 40 γρ. (2-3 κουταλιές)
- Ζάχαρη: 5 γρ. (1 κουταλάκι)
- Αλάτι: 5 γρ. (1 κουταλάκι)

Υλικά για τη γέμιση

- Κρεμμύδια: 6 μεγάλα
- Μοσχαρέλα (τριμμένη): 200 γρ. (1 φλιτζάνι)
- Κρέμα γάλακτος: 125 γρ. (1/2 φλιτζάνι)
- Προσούτο ή μπέικον (κομμάτια): 80 γρ. (1/2 φλιτζάνι)
- Βούτυρο (αντάστο): 15 γρ. (1 κουταλάκι)
- Αυγό: 3
- Αλάτι, Πιπέρι

Εκτέλεση

- Ετοιμάζουμε τη ζύμη δουλεύοντας την καλά.
- Πλάτουμε τη ζύμη σε μια καλά βουτυρωμένη σφολγγυλή φόρμα.
- Ζοτάρουμε το βούτυρο με το κρεμμύδι μέχρι να καραμελωθούν και στη συνέχεια προσθέτουμε το προσούτο ή το μπέικον και το φρεσκοτριμμένο μοσχαρέλα και αλάτι.
- Βάζουμε τα υλικά πάνω στην τάρτα.
- Ζε ένα μπολ ανακατεύουμε καλά την κρέμα γάλακτος, τα αυγά και το αλάτι, τα χύλουμε πάνω στα κρεμμύδια και προσθέτουμε την τριμμένη μοσχαρέλα.
- Ψήνουμε στους 180°C για 45 λεπτά περίπου.



• **Αλεύρι Μύλοι Κρήτης Σκάη:** 1 κιλό (1 πακέτο)

• Μαγιά ωπνή: 65 γρ. (4 κουταλιές)

• Νερό χλιαρό: 250 γρ. (1 φλιτζάνι)

• Ζάχαρη: 350 γρ. (1 & 3/4 φλιτζάνι)

• Αλάτι: 100 γρ. (1/2 φλιτζάνι)

• Κοκκίνο κρασί (ζεστό): 250 γρ. (1 φλιτζάνι)

• Αλάτι: 5 γρ. (1 κουταλάκι)

• Μαστίχα κοπανισμένη: 5 γρ. (1 κουταλάκι)

• Καρόδια χοντροκοπανισμένα: 200 γρ. (2 φλιτζάνια)

• Σταφίδες: 250 γρ. (2 φλιτζάνια)

• Κανελογαρύφαλα: 15 γρ. (1 κουταλάκι)

• Χυμός πορτοκαλίου: 250 γρ. (1 φλιτζάνι)

• Κονιάκι: 60 γρ. (1/4 φλιτζάνι)

• Για το γαρνιρίσμα: λίγο λάδι, σουσάμι, καρόδια

Εκτέλεση

- Φτιάχνουμε από το προηγούμενο βράδυ προζύμι με 170 γρ. αλεύρι, τη μαγιά και λίγο νερό.
- Το πρωί προσθέτουμε 150 γρ. ζάχαρη, το μισό λάδι και λίγο αλεύρι. Τα ζυμώνουμε όλη καλή και τα αφήνουμε να φουσκώσουν σε ζεστό μέρος.
- Προσθέτουμε μετά όλα τα υπόλοιπα υλικά και ζυμώνουμε πολύ καλά για να γίνει μια λεία ζύμη που δεν κολλάει.
- Σκεπάζουμε τη ζύμη και την αφήνουμε να φουσκώσει σε ζεστό μέρος (μηνιαία).
- Πλάθουμε το χριστόψωμο και το βάζουμε σε ένα μεγάλο λαδωμένο ταψί. Το αφήνουμε να φουσκώσει, το αλείφουμε με λάδι και το πασπαλίζουμε με σουσάμι και καρόδια.
- Το ψήνουμε σε ζεστό φούρνο στους 200°C για 15 λεπτά και μετά στους 150°C για 35-40 λεπτά.



Brownies

Υλικά (βγάζουν περίπου 12 brownies)

- **Αλεύρι Μύλοι Κρήτης Μαλακό:** 25 γρ. (2 κουταλιές)
- **Κουβερτούρα:** 250 γρ. (2 πλάκες)
- **Βούτυρο:** 250 γρ. (1 πακέτο)
- **Ζάχαρη:** 250 γρ. (1 & 1/3 φλιτζανιού)
- **Αυγά:** 250 γρ. (4 - 5)



Εκτέλεση

- Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 140°C.
- Λιώνουμε την κουβερτούρα με το βούτυρο σε μπεν μαρί.
- Μεταφέρουμε το μίγμα σε ένα μεγάλο μπώλ και προσθέτουμε τη ζάχαρη και τα αυγά, ενώ κοσκινίζουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε απαλά με μια σπάτουλα.
- Αφήνουμε το μίγμα στο ψυγείο για 30 λεπτά.
- Κατόπιν το βάζουμε στα φορμάκια.
- Ψήνουμε τα brownies για 25 - 35 λεπτά στους 160°C.



Κουραμπιέδες



- Αλέθουμε καλά τα αμύγδαλα.
- Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί μέχρι να ομογενοποιηθούν.
- Πλάθουμε μικρά μισοσφγγαρά στο πάχος ενός δακτύλου.
- Ψήνουμε για περίπου 15 λεπτά στους 180°C μέχρι οι κουραμπιέδες μας να πάρουν λίγο χρώμα.
- Αφήνουμε τους κουραμπιέδες να κρυώσουν, τους βουτάμε σε ζάχαρη άχνη και κατόπιν τους πασπαλίζουμε με τη συνόλογιη ζάχαρη.

Εκτέλεση



- **Υλικά** (βγάζουν περίπου 30 κουραμπιέδες)
 • **Αλεύρι Μύλοι Κρήτης Βιολογικό:** 250 γρ. (1/4 πακέτου) ή αναλλοτριικά
 • **Αλεύρι Μύλοι Κρήτης Εμπλουτισμένο:** 250 γρ. (1/4 πακέτου)
 • **Βούτυρο:** 200 γρ. (4/5 πακέτου)
 • **Αμύγδαλα άσπρα:** 100 γρ. (1/2 φλιτζάνι)
 • **Ζάχαρη άχνη:** 70 γρ. (1/2 φλιτζάνι)

Συνταγές Συλλογή Α'

Περιέχει το αφιέρωμα
Από το Σηρό στο Ψωμί

**ΜΥΛΑΙ
ΚΡΗΤΗΣ**

