17 Απριλίου 2014

Παραδοσιακά παρασκευάσματα και έθιμα

Για τις μέρες του Πάσχα

Οι φλαούνες είναι το κύριο παραδοσιακό παρασκεύασμα των ημερών του Πάσχα και φτιάχνεται σε όλα σχεδόν τα νοικοκυριά. Για να φτιάξουμε τις φλαούνες ετοιμά-ζουμε από το προηγούμενο βράδυ τον φωκό (γέμιση) ή 4-5 ώρες πιο μπροστά. Ο φωκός ζυμώνεται με αυγά, τυρί φλαούνας, χαλούμι και προζύμι. Στη συνέχεια προ-σθέτουμε το φρέσκο δυόσμο, μέχλεπι, μαστίχα, κανέλα και σταφίδες (προαιρετικά) και το πρωί προσθέτουμε το μπείκιγκ πάουντερ.

Υλικά για τον φωκό:

2 κιλά τυρί φλαούνας και χαλούμι

1 κομμάτι προζύμι στο μέγεθος 2-3 αυγών

12 αυγά

1 ποτήρι αιμιγδάλι ή αλεύρι

1 ποτήρι σταφιδάκια (προαιρετικά)

1 κουταλάκι του γλυκού μέχλεπι

1 κουταλάκι του γλυκού μαστίχα

δυόσμο φρέσκο ψιλοκομμένο

2 κουταλάκια Β.Ρ.

Υλικά για τη ζύμη:

2 κιλά αλεύρι (φαρίνα+χωριάτικο)

1 κουταλάκι αλάτι

2 κουταλάκια γλυκού Β.Ρ.

2 ποτήρια λάδι

προζύμι στο μέγεθος 2-3 αυγών

μέχλεπι, μαστίχα, γλυκάνισσο

γάλα χλιαρό για το ζύμωμα

2 ποτήρια σισάμι

2 αυγά κτυπημένα για επάλειψη

Εκτέλεση:

- Ετοιμάζουμε τη ζύμη και την αφήνουμε να ξεκουραστεί 1-2 ώρες
- Στη συνέχεια ανοίγουμε φύλλο λεπτό και κόβουμε πίττες στρογγυλές στο μέγεθος που θέλουμε
- Τις βάζουμε πάνω στο σισάμι και πιέζουμε καλά να κολλήσει το σισάμι από την κάτω πλευρά μόνο
- Βάζουμε μια κουταλιά φωκό και κλείνουμε στο σχήμα που προτιμούμε
- Αλείφουμε τις φλαούνες με κτυπημένο αυγό και σησάμι
- Τις αφήνουμε να μπουν για 1-2 ώρες
- Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο παραδοσιακό φούρνο ή στο συνηθισμένο φούρνο του σπιτιού μας

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΨΩΜΙΑ, ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ, ΔΑΧΤΥΛΙΕΣ

Πολλές νοικοκυρές στην ύπαιθρο, συνεχίζοντας την παράδοση, ζυμώνουν ακόμα και σήμερα τα ψωμιά και τα κουλούρια για τις ανάγκες της οικογένειας. Για τα ψωμιά, τα κουλούρια και δακτυλιές θα χρειαστούμε τα ακόλουθα:

Υλικά:

1 κιλό αλεύρι (φαρίνα + χωριάτικο)

2 κουταλάκια γλυκού αλάτι

προζύμι (στο μέγεθος δύο αυγών)

χλιαρό νερό

γλυκάνισσο

σισάμι (για τα κουλούρια, δακτυλιές)

Τρόπος παρασκευής:

Ανακατεύουμε το αλεύρι με ανακαινισμένο προζύμι, αλάτι, χλιαρό νερό και φτιάχνουμε μια ζύμη κανονική. Την αφήνουμε να μείνει για 1-2 ώρες και μετά πλάθου-με ένα-ένα τα ψωμιά, τα χαράσσουμε ελαφρά γύρω-γύρω με το μαχαίρι και τα τοποθετούμε σε ζεστό μέρος, σκεπασμένα μέχρι να διπλασιαστούν σε όγκο. Φτιά-χνουμε στη συνέχεια τα κουλούρια και τις δακτυλιές.

Για τις δακτυλιές παίρνουμε ένα κομμάτι από τη ζύμη και φτιάχνουμε ένα στενόμακρο ρολό. Το πατάμε και χαράσσουμε ελαφρά κάθε 3-4 εκατοστά. Πασπαλίζουμε με γλυκάνιοσο και σισάμι και τ’ αφήνουμε σκεπασμένα σε ζεστό μέρος να διπλασιαστούν σε όγκο. Τα ψήνουμε οτον παραδοσιακό φούρνο, αφού προθερμανθεί καλά 1-2 ώρες περίπου.

ΤΟ ΒΑΨΙΜΟ ΤΩΝ ΑΥΓΩΝ

Τα αυγά βάφονται συνήθως τη Μεγάλη Πέμπτη με φυσι-κές βαφές από διάφορα άγρια χόρτα, άνθη ή λαχανικά.

Τρόπος παρασκευής:

- **Για τα κόκκινα αυγά** χρησιμοποιείται το φυτό ριζάρι, που ευδοκιμεί πολύ σε διάφορες περιοχές. Βράζονται σε νερό οι ρίζες του και βάφονται μ' αυτό τα αυγά.
- **Για τα κίτρινα αυγά** χρησιμοποιούνται φύλλα κρεμμυδιού η κίτρινες μαργαρίτες του κάμπου.
- **Για τα πράσινα αυγά** χρησιμοποιούνται φύλλα από σπανάκι.

Πηγή: kypros.com