

16 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2023

# ΚΡΕΠΕΣ

ΕΒΙΤΑ ΞΥΔΙΑ

ΜΑΡΙΑΝΑ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ✓ Η Ιστορία της Κρέπας
- ✓ Υλικά & Παραγωγή Κρέπας
- ✓ Τύποι Κρέπας

# Η Ιστορία της Κρέπας

Η κρέπα είναι μία από τις αγαπημένες και γλυκές συνήθειες των ανθρώπων. Άλλοτε γλυκές και άλλοτε αλμυρές, είναι γευστικές και αποτελούν μία από τις πιο διάσημες διατροφικές συνήθειες των περισσότερων ανθρώπων.

Κρέπα! Αγαπημένο έδεσμα όλων μας. Μπορούμε να την φάμε αλμυρή ή γλυκιά και με κάθε πιθανό συνδυασμό. Η Γαλλία θεωρείται η χώρα δημιουργίας της. Υπάρχουν φημολογίες ότι η κρέπα μπορεί να προέρχεται και από την ρωμαϊκή εποχή όμως εμείς σήμερα θα αναλύσουμε περισσότερο την πρώτη εκδοχή.

Η “γαλλική” ιστορία της κρέπας είναι η ακόλουθη. Η δούκισσα Άννα της Βρετάνης κάποτε χάθηκε στο δάσος. Την βρήκαν κάποιοι καλικάντζαροι και για να την περιποιηθούν, άναψαν φωτιά και της ετοίμασαν κρέπες από φαγόπυρο (μαύρο σιτάρι που μετέφεραν οι σταυροφόροι από την Ανατολή). Η δούκισσα λάτρεψε τις κρέπες και όταν επέστρεψε στο παλάτι της ζήτησε από τον μάγειρα να τις φτιάξει. Ο μάγειρας της πέτυχε και από τότε η συνταγή αυτή έχει καθιερωθεί και καταναλώνεται σε μεγάλες ποσότητες στην χώρα.

Οι κρέπες στην Βρετάνη ήταν το παραδοσιακό γλυκό στην γιορτή της Υπαπαντής και τις έφτιαχναν σε κάθε σπίτι. Για γούρι κρατούσαν ένα νόμισμα στο χέρι και καθώς γύριζαν την κρέπα στον αέρα και έκαναν μια ευχή. Αν η κρέπα προσγειώνονταν στο τηγάνι η ευχή θα γινόταν πραγματικότητα. Η λέξη κρέπα, είναι γαλλικής προελεύσεως, και απορρέει από την Λατινική “crispa” που σημαίνει “κατσαρή”, κυμματοειδής, τραγανή.

Όλοι οι πολιτισμοί είχαν - λίγο πολύ - σαν βάση το νερό και το αλεύρι για διάφορες παρασκευές. Οι Γάλλοι όμως τελειοποίησαν την κρέπα και την έκαναν μια μορφή τέχνης. Η κρέπα έγινε το εθνικό πιάτο της Γαλλίας.

Από τον 20ό αιώνα οι κρέπες μπορούν πλέον να παρασκευαστούν με λευκό αλεύρι αντί για αλεύρι σίτου ή αλεύρι φαγόπυρου αλλά μαγειρεύονται με τον ίδιο τρόπο όπως ξεκίνησαν αρχικά. Με την πάροδο του χρόνου, οι κρέπες δημιουργήθηκαν σε πολλές παραλλαγές. Θα τις βρούμε σχεδόν σε όλες τις χώρες του κόσμου με μικρές διαφορές και σε πολύ οικονομικές τιμές. Πλην της Ελλάδας, που η μέση τιμή μίας απλής κρέπας με σοκολάτα ή τυρί είναι στα 4,00 ευρώ, πιο ακριβή δηλαδή από ένα σουβλάκι!

# Υλικά & Παραγωγή Κρέπας

Τα βασικά συστατικά της ζύμης τους είναι:

- ✓ αλεύρι,
- ✓ αυγά,
- ✓ γάλα,
- ✓ Βούτυρο και
- ✓ λίγο αλάτι.

Οι κρέπες φτιάχνονται ρίχνοντας ένα υγρό μίγμα ζύμης σε καυτό τηγάνι ή ειδικό μάτι για κρέπες, συχνά αλειμμένο με βούτυρο. Η ζύμη απλώνεται ομοιόμορφα στην επιφάνεια του τηγανιού χρησιμοποιώντας μια σπάτουλα ή γυρίζοντας κατάλληλα το τηγάνι.

# Τύποι Κρέπας

Υπάρχουν δύο τύποι κρέπας, οι γλυκές και οι αλμυρές.

Συνηθισμένα υλικά για γέμιση αλμυρής κρέπας αποτελούν:

τυρί, γαλοπούλα, ζαμπόν, κοτόπουλο, αυγό, μπέικον, μανιτάρια, καλαμπόκι και διάφορες σως.



Συνηθισμένα υλικά για γέμιση γλυκιάς κρέπας είναι:

πραλίνα φουντουκιού ή αμυγδάλου, ζάχαρη, τρίμματα μπισκότου, μπανάνα, σαντιγύ, μαρμελάδα, λευκή σοκολάτα, φράουλες.

Συχνά συνοδεύεται από μια ή παραπάνω μπάλες παγωτό.

