

**ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΟΥΤΣΟΥΡΑ, ΕΛΛΑΔΑ**

**COLLEGE DE KOUTSOURAS, GRECE**



**ΥΠΕΥΘΥΝΕΣ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ:**

- Πιταροκοίλη Στυλιανή, ΠΕ19
- Καλλιοντζή Δέσποινα, ΠΕ02
- Μέγγουλη Παναγιώτα Ναυσικά, ΠΕ05

**PROFESSEURS RESPONSABLES POUR LA GRECE:**

- Pitarokili Styliani
- Kalliontzi Despoina
- Mengouli Panayiota Nausikaa

## Τα παραδοσιακά επαγγέλματα της περιοχής μας

### Les métiers traditionnels dans notre région

#### Τυροκόμος

**Συγγραφείς:** Ζουμπουλάκη Μαρία- Φίλιππα Μαρία, Γυμνάσιο Κουτσουρά, Λασιθί, Κρήτη, Ελλάδα



Τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούσαν από την αρχαιότητα μια πλήρης τροφή στο καθημερινό τραπέζι για αυτό και ασχοληθήκαμε με την παρασκευή γαλακτοκομικών προϊόντων αλλά κυρίως με την παρασκευή ενός συγκεκριμένου τύπου τυριού.

Η ιστορία του τυριού είναι τόσο μακρόχρονη όσο και αυτή του ανθρώπινου γένους και συνδέεται με την εξημέρωση κατοικίδιων ζώων 10.000 χρόνια προ Χριστού. Οι ρίζες της τυροκομίας δεν είναι γνωστές με βεβαιότητα. Είναι πολύ πιθανό η παρασκευή του να έγινε εντελώς τυχαία, κατά τη μεταφορά του γάλακτος μέσα σε στομάχια νεαρών ζώων.

Αναφορές για το τυρί γίνονται σε πολλά αρχαία και κλασσικά κείμενα. Από τη μυθολογία ακόμα, λέγεται ότι οι θεοί έστειλαν τον Αρισταίο, γιο του Απόλλωνα, για να διδάξει στους Έλληνες την τυροκομία, ενώ από την Οδύσσεια του Ομήρου μαθαίνουμε για τον Κύκλωπα Πολύφημο και την τυροκομική τέχνη του, όπου δίνει περιγραφές των τυριών που ωρίμαζαν μέσα στη σπηλιά του. Πρώτη μαρτυρία διατροφής με γάλα μηρυκαστικού είναι αυτή της ελληνικής μυθολογίας. Ο Δίας κυνηγημένος από τον πατέρα του Κρόνο, κρύβεται από την μάνα του Ρέα στα δύσβατα βουνά της Κρήτης και τρέφεται αποκλειστικά με γάλα και μέλι. Το γάλα ήταν προσφορά της κασίικας Αμάλθειας. Και πάλι ο Δίας για να θρέψει το γιο του Ηρακλή με θεικό γάλα για να γίνει αθάνατος ζήτησε από την γυναίκα του Ήρα να τον θηλάσει. Καθώς όμως ο Ηρακλής δεν ήταν δικό της παιδί η ζηλιάρα Ήρα αρνήθηκε. Έτσι ο Δίας έδωσε διαταγή και έκανε τον ουρανό να κατακλυσθεί από

γάλα. Από τότε έμειναν στον Ουρανό οι «γαλαξίες». Ο Αριστοτέλης και ο Διοσκουρίδης έδωσαν τις πρώτες συνταγές για την παραγωγή τυριού. Στα κείμενα των αρχαίων κωμωδιογράφων βρίσκουμε άφθονες περιγραφές από τυριά της Ελλάδας. Στην αγορά των Αθηνών υπήρχε χώρος ειδικά αφιερωμένος στα τυριά. Στην αρχαία Σπάρτη υπήρχε ολόκληρη τελετουργική γιορτή με επίκεντρο την κλοπή τυριών για να δείξουν το ταλέντο τους στον κλεφτοπόλεμο οι νεαροί Σπαρτιάτες.

Η τυροκομία φαίνεται ότι ήρθε στην Ευρώπη από νομάδες κτηνοτρόφους στην κεντρική Ασία. Η τυροκομία παρουσίασε μεγάλη ανάπτυξη στα ρωμαϊκά χρόνια από τους Ρωμαίους, οι οποίοι μετέφεραν την τυροκομική τέχνη σε περιοχές που μέχρι τότε την αγνοούσαν. Στην αρχαία Ρώμη υπήρχε πλούσια αγορά τυριών, με αρώματα, μυρωδικά και ποικιλίες γεύσεων, ενώ τα επόμενα κείμενα της εποχής καταπλήσσουν με την ορθότητα των λεπτομερειών για την τυροκομεία. Κατακτώντας την Ευρώπη και τον τότε γνωστό κόσμο έμαθαν στους κατοίκους κάθε περιοχής να τυροκομούν και να εκμεταλλεύονται το γάλα των ζώων. Κατά την διάρκεια της Βυζαντινής αυτοκρατορίας στον Ελληνικό χώρο η τυροκομία ήταν πολύ εκτεταμένη. Οι λίγες μαρτυρίες που έχουμε ομιλούν για το βλάχικο τυρί, τις μυζήθρες (απ' όπου πήρε το όνομά του και ο Μυζηθράς -Μιστράς). Κατά την διάρκεια της Τουρκοκρατίας στα βουνά της Ηπειρωτικής Ελλάδας και των νησιών, η παράδοση συνεχίστηκε αμείωτα.

Στο τέλος του 19ου αιώνα, το νεοσύστατο ελληνικό κράτος με τους υπουργούς του και ιδιαίτερα του Εμμανουήλ Μπενάκη, αντελήφθη την οικονομική σημασία της κτηνοτροφίας και κάλεσε τον ελληνικής καταγωγής διαπρεπή τυροκόμο Ραϋμόνδο Δημητριάδη να εκπαιδεύσει τους νέους τυροκόμους της χώρας. Σ αυτόν οφείλουμε άλλωστε την κατασκευή της γραβιέρας στην Ελλάδα. Αργότερα οι επίσης μεγάλοι τυροκόμοι Ζυγούρης και Πολυχρονιάδης συνέχισαν το έργο του, διασχίζοντας τη χώρα και εκπαιδεύοντας νέους στην τέχνη. Αργότερα συγκροτήθηκε η Εθνική Επιτροπή Γάλακτος η οποία και προωθεί με κάθε τρόπο τα συμφέροντα των παραγωγών γάλακτος και της τυροκομίας στην Ελλάδα.

Κοιτίδα του τυριού στον κόσμο είναι η Ευρώπη, όπως όσο κι αν σας φανεί παράξενο τα 2/5 του πληθυσμού της γης δεν πίνουν γάλα, δεν τρώνε τυρί. Αγνοούν τα γαλακτοκομικά. Παράδειγμα η Ιαπωνία, η Ινδία ακόμη και η βοοτρόφος Αργεντινή υποκαταναλώνει το γάλα και ας μιλήσουμε για την Κίνα όπου ποτέ δεν υπήρχαν μηρυκαστικά διατρεφόμενα για τις ανάγκες του ανθρώπου.

Πρώτος λαός στην κατανάλωση τυριού στον παγκόσμιο χάρτη είναι η Ελλάδα με 23 κιλά ανά κάτοικο το έτος και διαφορά στήθους από τους ευρωγείτονες μας τους Γάλλους που τρώνε 22 κιλά περίπου. Οι Γερμανοί καταναλώνουν περίπου 8 – 10 κιλά το χρόνο και οι Ιάπωνες μόνο 800 γραμ και μάλιστα σαν τυριά φρέσκα και ελαφριών γεύσεων, τελευταία εισαχθέντα από τις ΗΠΑ κυρίως.

Στον Κουτσουρά οι περισσότερες οικογένειες είναι αγροτικές και όλες οι οικογένειες, λίγο πολύ, έχουν σπίτι τους οικόσιτα ζώα. Το γάλα των ζώων είναι πλούσιο σε θρεπτικά στοιχεία και ασβέστιο.



Για την παρασκευή ενός τυριού παραδοσιακό της περιοχής μας, χρειάζεται πρώτα να μαζέψουμε γάλα από τις κασίκες ή να αγοράσουμε φρέσκο γάλα, το οποίο τοποθετούμε σε αποστειρωμένα δοχεία τα οποία τα ζεσταίνουμε ώσπου να φτάσει σε μια

συγκεκριμένη θερμοκρασία. Μετά το αφήνουμε για λίγο να πέσει η θερμοκρασία και στη συνέχεια προσθέτουμε τη μαγιά ή τη λεγόμενη πητιά για να πήξει το γάλα μέχρι να πάρει αρκετά στερεή μορφή. Παλιά η πήξη του γάλατος γινόταν με λεμόνι ή με ξύδι ή με γάλα συκιάς. Έπειτα το αλατίζουμε και το βάζουμε σε ένα στρογγυλό καλούπι μέχρι να στραγγίξει.



Υπάρχουν αρκετών ειδών τυριά όπως:

- \* ανθότυρο,
- \* γραβιέρα,
- \* κεφαλοτύρι,
- \* φέτα,
- \* κασέρι,
- \* κεφαλογραβιέρα,
- \* Σφέλα
- \* Σαν Μιχάλη,
- \* κοπανιστή,
- \* λαδοτύρι,
- \* πηχτόγαλο,



- \* μανούρι,
- \* μετσοβόνα,
- \* ανεβαστό,
- \* γαλοτύρι,
- \* κατίκι Δομοκού,
- \* καλαθάκι Λήμνου,
- \* μπάτζος, κ.α.



Επίσης τους καλοκαιρινούς μήνες λόγω της αυξημένης θερμοκρασίας δε γίνεται να φτιάξουν τυρί και φτιάχνεται ένα είδος μαλακού τυριού που λέγεται μυζήθρα – ξινή- αλμυρή ή γλυκιά. Η ξινομυζήθρα είναι ένα παραδοσιακό κρητικό τυρί. Το φρέσκο γάλα αφήνεται σε σκιερό μέρος- σε θερμοκρασία περιβάλλοντος για 24 ώρες για να γίνει όξινο. Το γάλα που χρησιμοποιείται είναι από τις κατσίκες και τα πρόβατα. Η σύνθεση του τυριού είναι: υγρασία 55%, λιπαρά 23%, πρωτεΐνες 15,5% αλάτι 2%. Το τυρί αυτό είναι κατάλληλο για δίαιτα και πίτες.

## Fromager

**Auteurs:** *Zoumpoulaki Maria, Filippa Maria, Collège Koutsoura, Lasithi, Crète, Grèce*

Dans l'antiquité les produits laitiers étaient considérés comme un aliment complet pour l'alimentation quotidienne. De tous temps, la fabrication du fromage a correspondu au plus populaire traitement du lait. L'histoire du fromage est aussi ancienne que celle de l'humanité et elle est reliée à la domestication des animaux, autour de 10.000 av. J-C. Il est possible que la première fabrication de fromage soit accidentelle, durant le transport du lait dans les estomacs d'animaux mort. La fabrication du fromage grec est une tradition remontant à 3.500 ans.

Des comptes rendus à propos du fromage sont trouves dans plusieurs textes



anciens ou classiques. La mythologie grecque attribue la découverte du fromage à Aristée. Dans la mythologie grecque, Aristée, est un héros, fils d'Apollon et de la nymphe Cyrène, associé au pastoralisme et a l

agriculture. Son culte était répandu en Béotie, en Sicile, en Sardaigne, en Thessalie et en Macédoine. Il fut élevé par les nymphes qui lui apprirent à cailler le lait, à cultiver les oliviers, et à élever des abeilles. Le lait des animaux est riche en éléments nutritifs comme en calcium. Donc, le fromage est un aliment de base, riche en graisses, protéines, phosphore et calcium.

Le premier témoignage de nutrition au lait de ruminants est trouvé dans la mythologie grecque. Zeus, qui fut persécuté par son père, Cronus, fut caché par sa mère, Rhea dans les montagnes éloignées de Crète où il fut élevé exclusivement à partir de lait et de miel.

Selon une autre légende, celle d'Héraclès, héros mythologique né de l'union de Zeus et d'une mortelle, Alcmène, le terme grec «γάλα» (qui signifie lait) a donné son nom au terme de «galaxie». Pour lui assurer l'immortalité, Zeus avait mis Héraclès encore nourrisson au sein de son épouse Héra, profitant du sommeil de celle-ci, afin qu'Héraclès puisse devenir immortel en s'abreuvant de son lait. En se réveillant, Héra aperçoit cet enfant qui n'est pas d'elle et le repousse. Le lait qui jaillit encore de son sein se répand alors dans le ciel en une traînée blanchâtre qui forme la Voie lactée. Le terme de « galaxie » trouve ainsi racine dans cette légende, puisqu'il est emprunté au latin galaxias, lui-même emprunté au grec γαλαξίας signifiant «voie lactée» (en grec, γάλακτος signifie « lait »).

Aristotele et Dioscorides offrent les premières recettes pour la production de fromage. Dans les textes de ces anciens comédiens, nous trouvons beaucoup de descriptions de fromage de Grèce. Sur le marché d'Athènes, il y avait un emplacement spécial qui était dédié aux fromages. En ancienne Sparte, il y avait une liturgie complète, centrée sur le vol de fromage par les jeunes Spartiates, pour monter leurs talents dans l'art du vol. L'art de la fromagerie est probablement arrivé en Europe par les éleveurs nomades d'Asie centrale.

Les Romains développèrent la fromagerie, et firent passer cet art dans les régions où il n'était pas connu. En Rome de l'Antiquité, il existait un marché riche pour les fromages, lesquels étaient enrichis en arômes, herbes et autres goûts, alors que les textes contemporains nous surprennent par leurs descriptions détaillées de l'art de faire du fromage.

Lorsque les Romains firent la conquête de l'Europe et de tout le monde connu de l'époque, ils enseignèrent cet art aux autres peuples et leur donnèrent la

possibilité d'exploiter le lait des animaux. Durant l'Empire Byzantin, l'art de la fromagerie dans le monde Grec fut étendu. Les témoignages que nous avons, mentionnent le fromage vlachiko, le myzithra. Durant l'occupation Ottomane, la tradition de l'art de la fromagerie continue dans les montagnes de Grèce et dans les îles.

A la fin du XIXème siècle, les ministres de nouvel état Grec et surtout Emmanouil Benakis, comprirent l'importance économique de l'élevage et demandèrent au fromager grec Raymond Dimitriadis d'enseigner aux nouveaux fromagers du pays cet art. C'est à lui que nous devons la production de Graviera en Grèce.

Plus tard, les fromagers importants Zigouris et Polihroniadis continuèrent son œuvre en voyageant dans tout le pays et en enseignant l'art de faire du fromage. C'est plus tard que la Commission Nationale du Lait fut fondée, avec comme but, la promotion des intérêts des producteurs grecs de fromages et de lait.



Le fromage de lait de chèvre et de brebis est considéré comme organique puisque le lait avec lequel le fromage est produit provient d'animaux qui broutent pour de longues périodes dans des régions vierges montagnardes et semi-montagnardes, sur le continent ou sur les îles. La combinaison de ces produits avec les ingrédients fondamentaux d'un régime sain favorisent le fonctionnement du corps

humain. De plus, l'alimentation Méditerranéenne contient le fromage de chèvre et de brebis dans le régime quotidien. Donc il y a beaucoup de raisons pourquoi on écrit pour la fabrication des produits laitiers mais surtout la préparation de fromage. Nous venons de familles rurales et en général nous avons tous des animaux domestiques chez nous.



Pour préparer un fromage il faut collecter le lait des chèvres ou acheter le lait frais, le mettre dans un conteneur stérilisé, le chauffer jusqu'à ce qu'il atteigne une

certaine température. On attend quelques minutes que la température baisse et puis on ajoute la levure on ce qu'on appelle la présure, qui caille le lait, jusqu'à obtenir une forme suffisamment solide. Dès l'antiquité, le caillage du lait se faisait avec du citron, du cidre ou du lait de figue. Puis on ajoute le sel et on le met dans un moule rond à égoutter.

Il y a plusieurs types de fromage :

- \* feta, se range dans la catégorie des fromages blancs en saumure, répandus depuis des millénaires dans les Balkans et en Turquie
- \* anthotiro,
- \* kefalotyri, est un fromage aux laits de chèvre et de brebis ou de l'un de ces deux laits. C'est une pâte dure, parmi les plus connus en Grèce, dont la pâte est semée d'ouvertures comme celle du Gruyère. Pour cette raison, il est très utilisé en cuisine.
- \* graviera, le nom provient d'une déformation du mot gruyère et cela y ressemble un peu. C'est le fromage dur classique produit sur place.
- \* kasseri, originaire de Grèce, est un fromage au lait de brebis à pâte pressée cuite et consistance granuleuse.
- \* kalathaki Limnou, la spécialité fromagère est le kalathaki (littéralement petit panier en grec), fromage blanc à pâte molle, il est conservé dans de l'eau salée et a une forme de petite corbeille, il est plus salé que la feta et son goût est plus prononcé. Il est fabriqué avec du lait de brebis ou un mélange brebis-chèvre. Affiné à l'air libre, il durcit et devient divin dans des pâtes.
- \* metsovone, est un fromage au lait de vache cru, ou de de laits mélangés de vache, de brebis et de chèvre. C'est un fromage à pâte mi-dure filée, crée il y a une quarantaine d'années dans la région du Pinde.
- \* anevato, est un fromage à pâte molle au lait de brebis ou de chèvre ou aux deux mélangés produit traditionnellement dans la région de Grevena et de Kozani en Grèce du Nord. Il est affiné pendant deux mois et sa pâte est légèrement granuleuse
- \* batzos,
- \* galotyri,



- \* katiki domoku, originaire de Thessalie, dans la région de Domokos, est un fromage frais au lait de chèvre, auquel est incorporé du lait de brebis. Depuis 1994, le Katiki domokou bénéficie d'une appellation européenne.
- \* manouri,
- \* pichtogalo,
- \* ladotyri Mytilinis, est un fromage au lait de brebis élaboré dans l'île de Mytilène, la deuxième en importance après la Crète dans la mer Egée. Comme son nom l'indique, à la suite de sa fabrication, il est plongé dans l'huile d'olive emplissant un récipient de terre cuite
- \* sfela,
- \* kopanisti est un fromage grec à moisissures au goût fort et âcre. On le fait vieillir au moyen de bactéries
- \* kefalograviera,
- \* San Michali, produit à partir de lait de vache d'une autre île, l'île de Syros. C'est un fromage dur à la masse compacte avec de petits trous. Sa couleur est blanchâtre et son goût salé et poivré.
- \* anthotiros, le mot provient de mot « anthos » et « tiros » qui signifient respectivement fleur et fromage. C'est un fromage moelleux et doux du printemps. Il est fait quand les pâturages des brebis sont encore pleins de fleurs. Le fromage le plus proche auquel on peut le comparer est la mozzarella.



En été, à cause des hautes températures on ne peut pas préparer ces types de fromage mais seulement un autre type de fromage qui s'appelle myzithra qui peut être aigre, salé ou sucré. Xinomyzithra est un fromage typique de la Crète où le lait frais est laissé à l'air libre pendant 24h pour le rendre acide, est produit à partir des laits de chèvre et de brebis. Composition: humidité 51%, matières grasses 23%, protéines 15,5%, sel 2%. C'est un fromage idéal pour un régime et les pitas. Un bon fromage de chèvre aura le même goût que les fromages français « chèvres frais » qu'on peut acheter à un prix élevé dans les bons magasins de produits fins.

Les fromages produits en Europe, où le climat est plus froid qu'au Moyen-Orient, nécessitent un salage moins important pour leur préservation.

## Φούρναρης

*Συγγραφείς: Τζοβενάκης Μάνος, Τζοβενάκης Γιώργος, Γυμνάσιο Κουτσουρά, Λασιθι, Κρήτη, Ελλάδα*



Ο φούρναρης είναι ένα παραδοσιακό επάγγελμα. Ο φούρναρης δουλεύει στο φούρνο του που είναι ένα πετρόκτιστο κτίσμα. Στο εσωτερικό είναι στρογγυλό και υπάρχουν ειδικές πέτρες για να κρατάνε τη θερμοκρασία.

Στο φούρναρη πηγαίνουν οι άνθρωποι αλεύρι και εκείνος προσθέτοντας κάποια συστατικά υλικά παράγεται η ζύμη.

Το ψωμί είναι η βάση της ελληνικής και της κρητικής διατροφής. Χωρίς αμφιβολία ένα από τα πιο ενδιαφέροντα διατροφικά προϊόντα της Ελλάδας- απλά και γευστικά, είναι το παξιμάδι. Στις αγορές, βρίσκει κανείς μικρά παξιμάδια, μεσαίου ή μεγάλου μεγέθους. Η ζύμη μετά από κάποια διαδικασία παίρνει σχήμα ψωμιού. Το ψωμί μπαίνει σε ταψιά από αλουμίνιο. Ο φούρνος με τα ξύλα μέχρι να ανάψει, έχει φουσκώσει η ζύμη. Το ψωμί μένει στο φούρνο αρχικά για μια ώρα.



Έπειτα το βγάζουμε από το φούρνο και το κόβουμε. Στη συνέχεια το βάζουμε ξανά στα ταψιά και το αφήνουμε μέσα στο φούρνο για 24 ώρες.



Έτσι το ψωμί γίνεται παξιμάδι -ντάκος, τυπικό παραδοσιακό προϊόν που φτιάχνεται μόνο στην Κρήτη.

Αυτό το επάγγελμα τώρα πια το συναντάμε συχνά μόνο που ο άνθρωπος έχει αντικατασταθεί από τις μηχανές. Εμάς θα μας άρεσε να φτιάχνουμε ψωμί από χόμπι αλλά όχι σαν επάγγελμα παρόλο που η μητέρα μας είναι φουρνάρισσα.



## Παραδοσιακές κρητικές συνταγές

### Κρητικός παραδοσιακός ντάκος

1. Παίρνουμε κριθαρένια μεγάλα παξιμάδια
2. βάζουμε ελαιόλαδο
3. τρίβουμε ντομάτες ώριμες
4. προσθέτουμε φέτα ή μυζήθρα μαλακιά
5. τέλος βάζουμε ρίγανη

### Λυχναράκια

#### **Υλικά για το φύλλο:**

- ½ κιλό αλεύρι
- 1 φλιτζάνι γάλα
- 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- Όσο νερό χρειαστεί

#### **Υλικά για τη γέμιση:**

- ½ κιλό μυζήθρα
- ½ κιλό ανθότυρο
- 4 αβγά
- 1-2 φυλλαράκια δυόσμο
- Σουσάμι

#### **Εκτέλεση:**

- Ετοιμάζουμε το ζυμάρι αναμειγνύοντας τα υλικά και το αφήνουμε στην άκρη σκεπασμένο με πετσέτα.
- Σε ένα μπολ ανακατεύουμε καλά τη μυζήθρα και τον ανθότυρο τριμμένα, τα αβγά και το δυόσμο.
- Παίρνουμε το ζυμάρι και ανοίγουμε φύλλο. Πατώντας το φύλλο με 1 φλιτζάνι ή ένα ποτήρι, ανάλογα με το μέγεθος που θέλουμε τα λυχναράκια μας,

κόβουμε στρογγυλά κομμάτια πάνω στα οποία με ένα κουταλάκι τοποθετούμε τη γέμιση. Τα κλείνουμε, “τσιμπώντας” περιμετρικά το ζυμάρι.

- Επίσης, μπορούμε να κόψουμε το φύλλο σε τετράγωνα κομμάτια, να τοποθετήσουμε τη γέμιση και να διπλώσουμε τις τέσσερις πλευρές πάνω της, αφήνοντας ένα τμήμα της γέμισης ορατό.
- Με τον ένα ή τον άλλο τρόπο, τοποθετούμε τα γλυκά σε λαδωμένο ταψί και τα αλείφουμε με αβγό.
- Αν θέλουμε μπορούμε να τα πασπαλίσουμε με λίγο σουσάμι.
- Τα ψήνουμε για μία ώρα περίπου σε μέτριο φούρνο



## Μυζηθρόπιτες

Υλικά για τη ζύμη:

- ½ κιλό αλεύρι
- 2 κουτ. σουπ. ελαιόλαδο
- 1 κουτ. σουπ. χυμό από φρέσκο λεμόνι
- 1 ½ φλιτζ. τσαγ. νερό με πρέζα αλάτι
- 1 φλιτζ. τσαγ. ελαιόλαδο για το τηγάνισμα
- μέλι ή ζάχαρη άχνη για το σερβίρισμα

Υλικά για τη γέμιση:

- ½ μυζήθρα γλυκιά
- ¼ ξινή μυζήθρα
- 2-3 φυλλαράκια φρέσκο δυόσμο (προαιρετικά)
- 2 κουτ. σουπ. ζάχαρη

Εκτέλεση :

1. Σε ένα μπολ ρίχνετε το χλιαρό νερό, προσθέστε το ελαιόλαδο, το χυμό λεμονιού, το αλάτι και σταδιακά το αλεύρι, μέχρι να πάρετε μια ομοιογενή και αφράτη ζύμη.
2. Αναμιγνύετε τα τυριά με τη ζάχαρη και το δυόσμο. Χωρίστε τη ζύμη σε μεγάλα κομμάτια. Ανοίγετε κάθε κομμάτι σε ένα μεγάλο φύλλο πάχους 1 εκ. Κόβετε κύκλους περίπου 4-5 εκ διαμέτρου. Σε κάθε κύκλο βάζετε μια κουταλιά της σούπας γέμιση και διπλώνετε τις δύο άκρες, ώστε να σχηματιστεί ένα μισοφέγγαρο. Αν θέλετε, μπορείτε να σκεπάσετε τον κύκλο με τη γέμιση με ένα δεύτερο κυκλικό φύλλο και να πιέσετε τις άκρες με ένα πιρούνι.
3. Σε ένα τηγάνι αδειάζετε το ελαιόλαδο και το αφήνετε να ζεσταθεί πολύ καλά. Τηγανίζετε τις μυζηθρόπιτες στο λάδι, μέχρι να ροδίσουν. Τις σερβίρετε ζεστές με μέλι ή πασπαλισμένες με ζάχαρη

**Καλή σας όρεξη!!!!**

## Boulangier

*Auteurs: Tzovenakis Manos, Tzovenakis George, Collège Koutsoura, Lasithi, Crète, Grèce*



Le boulanger est un métier traditionnel. Le boulanger travaille dans le four, une construction pierre. A l'intérieur il est rond et les pierres sont spéciales pour garder la température. Les habitants rapportent de la farine au boulanger et lui en ajoutant ingrédients produit la pâte.

Le pain est à la base de l'alimentation grecque et du régime crétois. Même si pendant les décennies précédentes on constate une forte augmentation de la consommation du pain blanc, ces derniers temps on voit que les gens se tournent vers des recettes plus traditionnelles et des produits naturels, comme le pain complet, le pain de seigle, le pain aux céréales et aux graines. L'art du pain revient, alors, au premier plan. Sans doute, l'un des plus intéressants produits alimentaires en Grèce, simple et délicieux, est le pain sec (galette) crétois, appelé 'paximadi' (paximadia au pluriel). Sur les marchés, on les trouve en petite, moyenne et grande taille. Leurs types varient également, surtout selon la farine qui a été utilisée dans leur préparation: on trouve des paximadia de froment, d'orge ou de seigle, des durs ou des moelleux. Notons que les paximadia qui sont produits en Crète bénéficient, aussi, du label Indication géographique protégée.

Après un procédé, la pâte prend la forme du pain. Le pain est mis dans des moules rectangulaires à pain. On allume le four et on attend que le pain lève. Ensuite on met le pain dans le four pour une heure et après on le découpe et on le remet dans les moules pour 24 heures cette fois pour qu'il devienne dakos (un produit traditionnel qui existe uniquement en Crète).



Aujourd'hui le pain est produit par des machines spéciales qui ont remplacé le travail du boulanger. Mon frère et moi, nous connaissons bien ce métier parce que notre mère est boulangère mais nous ne voulons pas le suivre sauf si on le fait comme loisir.

### **Recette pour la salade crétoise dakos**

1. On prend des biscottes traditionnelles crétoises (paximadia).
2. Sur les biscottes on verse de l'huile d'olive,
3. on met de la tomate écrasée,
4. du fromage blanc (feta)
5. et de l'origan.



**Bon Appétit !!!**

## Recette pour Lychnarakia -petits gâteaux crétois au fromage frais de brebis (myzithra)-

### Ingrédients:

#### Pâte

- 500 g de farine
- 1 tasse de lait
- Une cuillère d'huile d'olive

Au besoin, ajoutez de l'eau

#### Farce

- 500g de fromage myzithra
- 500g de fromage " anthotiro"
- 4 œufs
- 1-2 feuilles de menthe
- sésame



#### Préparation



1. Préparez la pâte en mélangeant tous les ingrédients .Laissez la pâte reposer en couvrant d'une serviette.
2. Mettez dans une terrine la myzithra, l'anthotiro, les œufs, et la menthe. Mélangez bien.
3. Etalez la pâte au rouleau sur le plan de travail fariné. Prenez un verre ou une tasse qui vous serviront d'emporte pièce et découpez des petits cercles. Déposez ensuite 1 cuillère. à café de farce au centre de chaque rondelle de pâte. Pincez régulièrement les bords de pâte autour de la farce pour donner aux gâteaux une forme de "couronne festonnée'.
4. Ainsi vous pouvez couper la pâte en morceaux carrés, déposez ensuite 1 cuillère à café de farce au centre de chaque carré et repliez les bords de carré vers l'intérieur, en laissant au milieu une partie de la farce apparente.
5. Déposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé beurré et enduisez-les de jaune d'œuf battu.
6. Saupoudrez de sésame si vous le voulez.
7. Faites cuire au four à feu moyen pendant une heure.

## Myzithropites (Petits feuilletés au fromage myzithra)

### Ingrédients :

#### Pour la pâte:

- ½ kg de farine
- 2 cuillères à soupe d'huile olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 ½ tasse d'eau avec une pincée de sel
- 1 tasse d'huile d'olive pour la friture

miel ou sucre glace pour saupoudrer

#### Pour la farce:

- ½ myzithra sucré (fromage crétois)
- ¼ myzithra acide
- 2-3 feuilles de menthe fraîche (facultativement)
- 2 cuillères à soupe de sucre

### Préparation

1. Versez l'eau tiède dans un bol, ajoutez l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et progressivement la farine, jusqu'à obtenir une pâte homogène et moelleuse.
2. Mélangez les fromages avec le sucre et la menthe. Séparez la pâte en grands morceaux. Étalez chaque morceau sur une épaisseur de 1 mm. Coupez des cercles environ 4/5 cm de diamètre. Mettez au centre de chaque cercle une cuillerée de farce, pliez et pincez les bords en forme de demi-lune. Si vous le souhaitez, vous pouvez couvrir avec un deuxième cercle et pincez les bords des deux ensemble afin de les coller entre eux à l'aide d'une fourchette
3. Dans une poêle, versez l'huile et laissez bien chauffer. Faites frire les myzithropites jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Vous les servez chaudes avec du miel ou saupoudrez de sucre.

## Σαπυνοποιός

**Συγγραφείς:** Χατζάκη Δέσποινα, Χατζάκη Γεωργία, Γυμνάσιο Κουτσουρά, Λασιθί, Κρήτη, Ελλάδα

Σύμφωνα με έναν ελληνικό μύθο, το σαπούνι κατάγεται από την αρχαία Ελλάδα και συγκεκριμένα από το νησί της Λέσβου. Εκεί γίνονταν θυσίες ζώων στη θεά Άρτεμη. Οι νεροποντές πολλές φορές παρέσερναν τα ζωικά υπολείμματα και τα καμένα λίπη, μαζί με τις στάχτες από τα ξύλα της πυρράς σχηματίζοντας ένα κίτρινο ρυάκι που κατέληγε στο ποτάμι. Στο ποτάμι που όταν οι νοικοκυρές έπλεναν τα ρούχα τους διαπίστωσαν ότι όταν το νερό γινόταν κίτρινο με την προσθήκη αυτών των υλικών, τα ρούχα καθάριζαν καλύτερα. Σύμφωνα με τον μύθο το σαπούνι πήρε το όνομά του προς τιμήν της ποιήτριας Σαπφούς που έζησε εκείνη την περίοδο και είναι μια παράφραση του ονόματός της.



Σήμερα η κατασκευή του σαπουνιού είναι πολύ διαφορετική από το παρελθόν. Παλιά μόνο λίγοι κάτοικοι σε ένα χωριό εμπλέκονταν στη διαδικασία παραγωγής του. Σήμερα τα εργοστάσια τα κατασκευάζουν- είναι ένα βιομηχανικό προϊόν. Ωστόσο είναι πάντα δυνατό κάποιος από εμάς να κατασκευάσει σαπούνι.

Το σαπούνι είναι το προϊόν μιας χημικής αντίδρασης που ονομάζεται σαπυνοποίηση των λιπών ή των λαδιών. Τα βασικά συστατικά είναι τα ακόλουθα:

- Λάδι ελιάς
- Νερό
- Καυστική σόδα

Ο παραδοσιακός τρόπος παραγωγής σαπουνιού είναι να βάλουμε μέσα σε μια κατσαρόλα το χρησιμοποιημένο λάδι ελιάς. Όταν αρχίζει να βράζει το ελαιόλαδο (η θερμοκρασία κυμαίνεται από 80 έως 100 βαθμούς κελσίου) προσθέτουμε την καυστική σόδα και ανακατεύουμε συνεχώς. Όταν γίνει ένα ομογενοποιημένο μίγμα, σβήνουμε τη φωτιά και το αφήνουμε κάποια λεπτά να κρυώσει. Έπειτα το τοποθετούμε σε καλούπια για να πάρει σχήμα που θέλουμε.

Ο χρόνος της κατασκευής είναι 20 με 30 λεπτά και ο χρόνος ωρίμανσης είναι 4 με 6 βδομάδες. Έπειτα είναι έτοιμο να το χρησιμοποιήσουμε.

## Savonnier

*Auteurs: Xatzaki Despoina, Xatzaki Georgia, Collège Koutsoura, Lasithi, Crète, Grèce*

Selon une légende grecque, le savon a ses racines dans la Grèce antique et plus précisément à l'île de Lesbos. On y faisait des sacrifices d'animaux à la déesse Artémis (Diane). Lors des averses, les résidus des animaux et le dépôt de la graisse brûlée formaient avec les cendres de feu de bois un flux jaune qui descendait jusqu'à la rivière. Quand les ménagères venaient à la rivière laver leurs vêtements, elles constataient que lorsque l'eau était jaune avec l'ajout de ces matériaux, les vêtements étaient mieux nettoyés. Selon la légende, le savon a pris son nom en l'honneur de la poète Sappho qui vivait à cette époque et en fait c'est une paraphrase de son nom

De nos jours, la fabrication de savon est très différente qu'auparavant. Autrefois, seulement quelques habitants du village s'en occupent. Maintenant, ce sont les usines qui le fabriquent- c'est un produit industriel. Cependant, il est toujours possible pour chacun de nous de fabriquer du savon.



Le savon est le produit d'une réaction chimique nommée saponification des gras ou huiles. Les ingrédients de base sont les suivants : huile, de l'eau distillée, de la soude caustique. La procédé de fabrication du savon traditionnel/ artisanal est le suivant:

Dans une casserole, on met de 'huile d'olives usagée. Lorsque l'huile frémit (la température comprise entre 80° C et 100° C), on ajoute la soude caustique en remuant sans cesse.

Lorsque le tout devient un mélange homogène, on éteint le feu, on laisse quelques minutes refroidir et



puis on le met en moules pour obtenir la forme voulue.

Le temps de préparation est de 20 à 30 minutes et le temps de maturation de 4 à 6 semaines. Ensuite, il est prêt à utiliser.



**Πηγές:****Références :**

1. <http://androuet.com>
2. [www.cretan-nutrition.gr/](http://www.cretan-nutrition.gr/)
3. <http://www.amb-grece.fr/grece/grece.htm>
4. <http://www.cheesenet.gr/>
5. <http://www.tirnavos.gr/>
6. [http://www.cretevilla.gr/home\\_fr.html](http://www.cretevilla.gr/home_fr.html)
7. <http://www.regime-mediterraneen.fr/2009/04/14/la-nouvelle-pyramide-du-regime-mediterraneen/>
8. <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A4%CF%85%CF%81%CE%AF>
9. <http://fr.wikipedia.org/wiki/Fromage>
10. <http://fr.wikipedia.org/wiki/Savon>
11. <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A3%CE%B1%CF%80%CE%BF%CF%8D%CE%BD%CE%B9>
12. <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9D%CF%84%CE%AC%CE%BA%CE%BF%CF%82>
13. [http://www.crete-lepetitmarche.com/boutique/fiche\\_produit.cfm?ref=PAXIMA&type=27&code\\_lg=lg\\_fr&num=0](http://www.crete-lepetitmarche.com/boutique/fiche_produit.cfm?ref=PAXIMA&type=27&code_lg=lg_fr&num=0)
14. <http://www.eliasmamalakis.gr/cheeses.asp>
15. [http://www.oliveoilsoapagno.gr/history\\_gr.htm](http://www.oliveoilsoapagno.gr/history_gr.htm)
16. [http://www.valentine.gr/soap-history\\_gr.php](http://www.valentine.gr/soap-history_gr.php)
17. <http://panthelxia.blogspot.gr/2010/01/blog-post.html>