

Χριστόψωμο: Σύμβολο ελληνικής παράδοσης και οικογενειακής ενότητας

/ [Παράδοση](#)



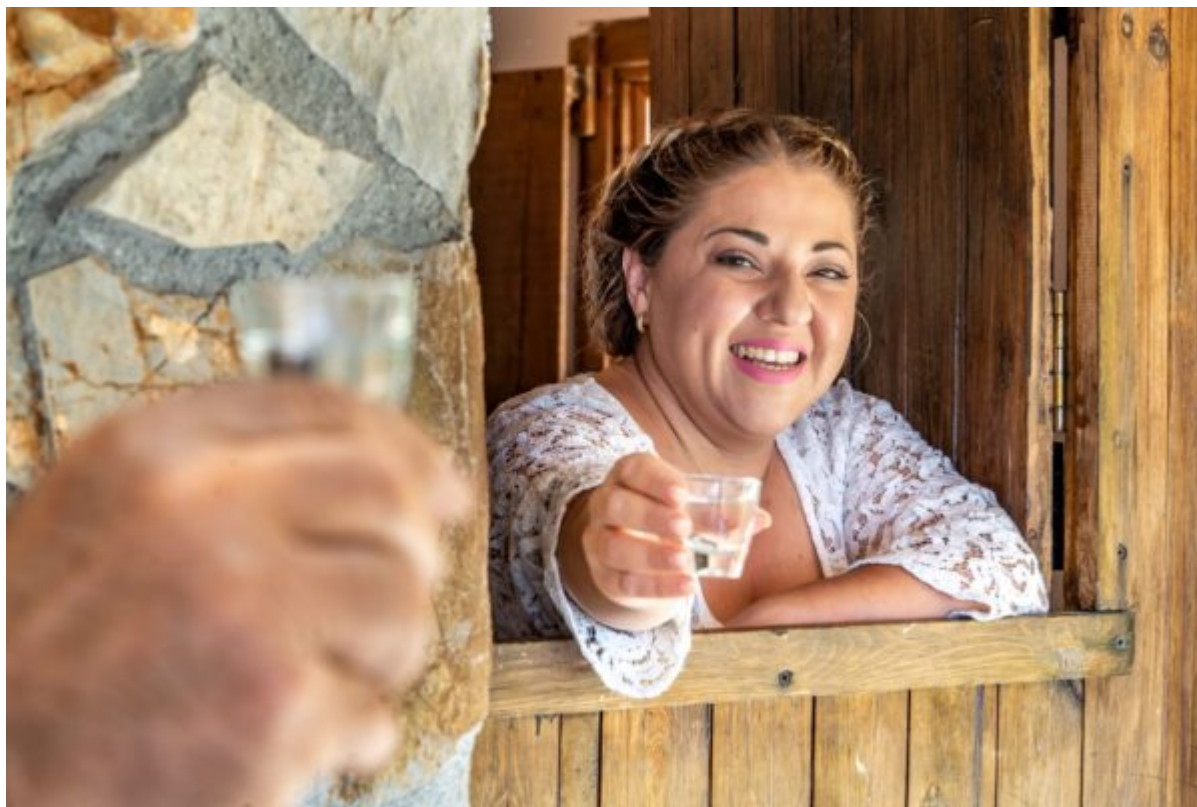
Το [Χριστόψωμο](#), ένα σύμβολο της ελληνικής [παράδοσης](#) και της οικογενειακής ενότητας, παραμένει ένας ζωντανός κρίκος που συνδέει το παρελθόν με το παρόν.

Κάθε χρόνο, παρασκευάζεται με περισσή αγάπη και σεβασμό την παραμονή των Χριστουγέννων, για να κοπεί ανήμερα, σηματοδοτώντας την έναρξη του χριστουγεννιάτικου τραπεζιού. Αυτό το γιορτινό έθιμο είναι ένας «καμβάς» από μνήμες οικογενειακών και φιλικών στιγμών με άφθονα συναισθήματα.

«Η διαδικασία παρασκευής του Χριστόψωμου είναι μία ολόκληρη ιεροτελεστία» υπογραμμίζει στο Αθηναϊκό – Μακεδονικό Πρακτορείο Ειδήσεων η Νεκταρία Κοκκινάκη, πιστοποιημένη γευσιγνώστρια ελαιόλαδου και πρέσβειρα της μεσογειακής διατροφής από το ευρωπαϊκό δίκτυο Mediterranean Diet Network (MD.net).

«Χρειάζεται προσοχή, ιδιαίτερη φροντίδα και υπομονή. Το στρογγυλό του σχήμα

έχει πλούσιο στολισμό, με κάθε λογής κεντήματα (κεντίδια) ή «πλουμιά» όπως ονομάζονται. Απαραίτητο στοιχείο είναι ο σταυρός στην πάνω πλευρά με λουρίδες απ' τη ζύμη. Ανάλογα με την υπομονή και το μεράκι της κάθε μαγείρισσας μπορεί να μετατραπεί σε ένα έργο τέχνης», συμπληρώνει και εξηγεί ότι μπορεί να γίνει και με τον παραδοσιακό τρόπο με προζύμι ή να προστεθούν μυρωδικά τα οποία θα του χαρίσουν μια μοναδική γλυκιά γεύση.



Την ώρα της παρασκευής χρησιμοποιώντας τα καλύτερα υλικά που έχει, η νοικοκυρά λέει:

«Είκοσι πέντε του Δεκέμβρη Χριστός γεννάται,

η ώρα εκείνη και ετούτη ίδια λογάται.

Για τη χάρη της Παναγίας και για το καλό του σπιτιού».

Σύμφωνα με την παράδοση στο κέντρο της ζύμης μπαίνει ένα άσπαστο καρύδι ενώ στην υπόλοιπη επιφάνεια οι νοικοκυρές κάνουν σχήματα με το μαχαίρι ή με το πιρούνι, όπως λουλούδια, φύλλα, καρπούς και πουλιά.

«Την ημέρα των Χριστουγέννων, το ψωμί κόβεται, σταυρώνεται και μοιράζεται με αγάπη σε όλη την οικογένεια και σε όσους είναι παρόντες στο χριστουγεννιάτικο τραπέζι» αναφέρει η κ. Κοκκινάκη.

«Για μένα οι παραδοσιακές συνταγές είναι οι ρίζες ενός τόπου, κομμάτι του

πολιτισμού και θα πρέπει όπως είναι να διασώζονται και να μεταλαμπαδεύονται στις επόμενες γενιές. Μέσα σε μια παραδοσιακή συνταγή θα δεις την ευρηματικότητα της παλιάς νοικοκυράς που με τα λίγα, απλά και φτωχικά υλικά που είχε, κατάφερνε να δημιουργήσει υπέροχα πιάτα για την οικογένεια της. Για μένα, αυτές οι συνταγές είναι ένας αληθινός θησαυρός που αξίζει να βρίσκονται στο τραπέζι περισσότερο από ποτέ» τονίζει με έμφαση.

Αν και της αρέσει να πειραματίζεται με τις συνταγές που «ξετρυπώνει» από τα τετράδιά της, αυτό που επιδιώκει μέσα από τα πιάτα που εμπνέεται είναι, να ξυπνά μνήμες και να βοηθά ολοένα και περισσότερους ανθρώπους να ανακαλύπτουν το μεράκι της παραδοσιακής μαγειρικής.

Επίσης όπως δηλώνει, παρακολουθεί εντατικά σεμινάρια γευσιγνωσίας ελαιόλαδου πάνω σε Κρητικές ποικιλίες ώστε να τις συνδυάζει αρμονικά με τα πιάτα της.

Η παραδοσιακή μαγείρισσα, όπως θέλει να την αποκαλούν, μεγάλωσε στις κουζίνες των γιαγιάδων της. Είναι η πρώτη μαγείρισσα στην Ελλάδα που έλαβε το σήμα Μεσογειακής Διατροφής ενθαρρύνοντας επιχειρήσεις γαστρονομίας και τουρισμού να υιοθετήσουν το διεθνές σήμα με απώτερο στόχο να καταστήσει τη μεσογειακή διατροφή, πυλώνα του γαστρονομικού τουρισμού.

Στο Καβούσι Λασιθίου, στην περιοχή με την αρχαιότερη ελιά στην Ευρώπη, έχει δημιουργήσει έναν φιλόξενο υπαίθριο χώρο όπου μοιράζεται τις γνώσεις και τις μνήμες της από την Κρητική Κουζίνα, κάνοντας μαθήματα παραδοσιακής και μεσογειακής κουζίνας, καθώς και γευσιγνωσίες ελαιόλαδου και κρασιού. Σημειώνεται ότι ο χώρος της έχει αναγνωριστεί και βραβευτεί το 2022 και το 2023 από το ΣΕΔΗΚ για τις ελαιοτουριστικές του δράσεις.



Αναλυτικά η συνταγή του Χριστόψωμου:

Υλικά

Για αρωματισμένο νερό

550 ml νερό

2 ξύλα κανέλας

5 γαρίφαλα

3 φύλλα δάφνης

4 κόκκους μπαχάρι

5 κόκκους πιπέρι

100 γραμμάρια μέλι

Για το προζύμι

100 ml αρωματισμένο νερό

50 γραμμάρια σκληρό αλεύρι

1 κουταλάκι ζάχαρη

16 γραμμάρια ξηρή μαγιά

Για τη ζύμη

400 ml αρωματισμένο νερό

20 ml ελαιόλαδο

10 ml ανθόνερο ή ροδόνερο

1/3 κουταλάκι μαστίχα

1 πρέζα αλάτι

700 γραμμάρια σκληρό αλεύρι

Για το άλειμμα

20 ml κονιάκ ή ρακή

10 ml νερό

30 γραμμάρια μέλι

Εκτέλεση

Σε μία κατσαρόλα βάζουμε όλα τα υλικά για το αρωματισμένο νερό και βράζουμε σε μέτρια θερμοκρασία για 5 λεπτά. Σουρώνουμε και είναι έτοιμο να το

χρησιμοποιήσουμε στην συνταγή μας.

Αρχικά φτιάχνουμε το προζύμι, σε ένα μπολ ρίχνουμε το αρωματισμένο νερό σε θερμοκρασία που είναι ανεκτή στο χέρι μας. Ρίχνουμε την ζάχαρη, το αλεύρι και τη μαγιά και ανακατεύουμε. Σκεπάζουμε με μεμβράνη και αφήνουμε στην άκρη να φουσκώσει για 20 λεπτά περίπου.

Σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε 400ml αρωματισμένο νερό και προσθέτουμε το φουσκωμένο προζύμι. Ρίχνουμε το ελαιόλαδο, το ανθόνερο, την μαστίχα θρυμματισμένη με ένα κουταλάκι ζάχαρη, το αλάτι και ανακατεύουμε.

Κοσκινίζουμε το αλεύρι και προσθέτουμε σταδιακά μέσα στο μείγμα ζυμώνοντας πολύ καλά. Κλείνουμε με μεμβράνη και αφήνουμε τη ζύμη μας να ξεκουραστεί σε ζεστό σημείο για 30 λεπτά.

Αφού έχει περάσει ο χρόνος βγάζουμε την ζύμη στο μπάγκο εργασίας και ζυμώνουμε λίγο ώστε να ξεφουσκώσει.

Κόβουμε περίπου 100 γραμμάρια από τη ζύμη και κρατάμε στην άκρη για να φτιάξουμε τα σχέδια.

Λαδώνουμε και αλευρώνουμε ένα στρογγυλό ταψί και τοποθετούμε στη μέση τη ζύμη. Πιέζουμε με τα χέρια μας ώστε να ανοίξει και να πιάσει όλο το ταψί.

Με το ζυμάρι που έχουμε κρατήσει πλάθουμε κορδόνια και δημιουργούμε πλεξούδες για να φτιάξουμε το σταυρό.

Αλείφουμε με ελάχιστο νερό το ζυμάρι που έχουμε στο ταψί στα σημεία που θα ακουμπήσουμε τις πλεξούδες για να κολλήσουν.

Στη μέση του σταυρού τοποθετούμε πιέζοντας ένα ολόκληρο καρύδι. Στα τέταρτα που δημιουργούνται πάνω στο χριστόψωμα μπορούμε να δημιουργήσουμε με το ζυμάρι διάφορα σχέδια όπως πουλιά, λουλούδια, σταφύλια ή ότι άλλο επιθυμούμε.

Σκεπάζουμε με μία πετσέτα και αφήνουμε το χριστόψωμο σε ζεστό σημείο για 1 ώρα περίπου να φουσκώσει.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς για 1 ώρα περίπου. Στο τελευταίο μισάωρο σκεπάζουμε με αντικολλητικό χαρτί και αλουμινόχαρτο.

Όταν είναι έτοιμο, βγάζουμε από τον φούρνο. Ζεσταίνουμε το κονιάκ με το νερό και το μέλι και αλείφουμε την επιφάνεια με ένα πινέλο για να γυαλίσει.

Ξαναβάζουμε για 2 λεπτά σε κλειστό φούρνο ώστε να στεγνώσει με τη

θερμοκρασία.

Βγάζουμε από το φούρνο αφήνουμε να κρυώσει εντελώς και ξεφορμάρουμε.

Καλή επιτυχία!



(Φωτογραφίες: Μιχάλης Χριστοδουλάκης-Μάνος Διακενισάκης)