

## Καθαρά Δευτέρα: φέτος τρώμε λαγάνα από σπίτι

[Επιστήμες](#), [Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



*Κρήτη: γαστρονομικός περιήλθους*



*Κρήτη: γαστρονομικός περιήλθους*

Βαγγελιώς Κασσαπάκη

Μπορείτε να θυμηθείτε κάποια Καθαρά Δευτέρα που έλειπε από το τραπέζι σας η λαγάνα (εννοώ βέβαια όσους ζούνε στην Ελλάδα); Μπορεί να μην έχουμε χταπόδι ή γαρίδες ή ελιές ή ταραμά, αλλά λαγάνα θα έχουμε οπωσδήποτε. Το ψωμάκι που ταιριάζει εξίσου με τη γλυκιά γεύση του χαλβά και με την αλμυρή της ελιάς και του ταραμά, είναι από τα αγαπημένα εδέσματα της πρώτης ημέρας της Μεγάλης Σαρακοστής.

Η γεύση του σουσαμιού, που τονίζεται από το ταχίνι που πολλοί -ανάμεσά τους κι εγώ- προσθέτουν στο ζυμάρι, χαρακτηρίζει αυτόν τον επίπεδο σαν πίτα άρτο που κόβεται με το χέρι και δεν χορταίνεται, ιδιαίτερα αν είναι ζεστός. Η λαγάνα πρέπει να είναι επίπεδη. Μια φουσκωτή λαγάνα «δεν λέει». Άζυμο ψωμί, λειψανάβατο. Γι' αυτό και η μαγιά (ή το προζύμι) είναι λιγότερη αναλογικά και σε μερικές παλιότερες συνταγές λείπει τελείως.

Και φυσικά δεν χρησιμοποιείται στο ζύμωμά της γάλα ή βούτυρο, που διάβασα σε κάποιες συνταγές. Η λαγάνα είναι νηστίσιμο ψωμί. Πολλοί δεν βάζουν ούτε λάδι, αντικαθιστώντας το με ταχίνι.

Η δική μου συνταγή είναι ενδιάμεση. Έχει λίγο κι από τα δύο, αλλά μπορεί να παραληφθεί ό,τι δεν μας αρέσει, αυξάνοντας λίγο την ποσότητα του άλλου. Επίσης προτείνω το μέλι, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν μπορούμε να το αντικαταστήσουμε με ζάχαρη. Καλό είναι επίσης να ανακατέψουμε αλεύρια: ολικής, κίτρινο και λευκό αλεύρι σκληρό ή για όλες τις χρήσεις, είναι ένας καλός συνδυασμός. Η συνταγή γίνεται προφανώς και με προζύμι, αλλά αυτή τη φορά την έφτιαξα με ξηρή μαγιά για ευκολία.

Εκείνο όμως που είναι εκ των ων ουκ άνευ είναι το σουσάμι. Μπόλικο αποφλοιωμένο ή αναποφλοιωτο σουσάμι και 2-3 κουταλιές μαυροσίσαμο. Κάνουν τη διαφορά!

#### **Υλικά (για 2 μέτριες λαγάνες):**

- **2 κούπες χλιαρό νερό**
- **1 κουταλιά μέλι** (ή 1½ κουταλιά ζάχαρη)
- **2 κουταλιές ταχίνι**
- **1 κουταλιά ελαιόλαδο**
- **1 κοφτό κουταλάκι του γλυκού αλάτι**
- **1 φακελάκι ξηρή μαγιά των 8 γραμμαρίων ή 20 γραμμάρια νωπή μαγιά**
- **περίπου 4½ κούπες αλεύρι** (2 κούπες σταρένιο ολικής άλεσης και το

υπόλοιπο σκληρό ή έστω για όλες τις χρήσεις)

### **Για το τελείωμα:**

- **2 κουταλιές ζάχαρη**
- **2-3 κουταλιές νερό**
- **½ κούπα αποφλοιωμένο σουσάμι**
- **2-3 κουταλιές μαυροσίσαμο**

### **Επί το έργον:**

Βάζουμε σε μπολ τη μια κούπα από το χλιαρό νερό, το μέλι, τη μαγιά και ανακατεύουμε να διαλυθούν. Προσθέτουμε 2 κουταλιές αλεύρι (από το λευκό) και σκεπάζουμε να αφρίσει (δεν θέλει πολλή ώρα...).

Σε μπολ ανάμειξης βάζουμε την άλλη κούπα νερό, το ταχίνι και το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε να διαλυθεί το ταχίνι. Προσθέτουμε το διάλυμα της μαγιάς, το αλάτι, το σταρένιο αλεύρι και σταδιακά το λευκό μέχρι να έχουμε μια κανονική ζύμη.

Ζυμώνουμε διπλώνοντας τη ζύμη και πατώντας την με το πίσω μέρος της παλάμης μας, μέχρι να γίνει ελαστική. Σκεπάζουμε και αφήνουμε να ανεβεί. Όταν είναι έτοιμη, ανάβουμε τον φούρνο στους 200 βαθμούς.

Πατάμε με το χέρι μας να κατεβεί η ζύμη και την χωρίζουμε σε δύο μέρη.

Σε ταψάκια στρωμένα με χαρτί ψησίματος απλώνουμε με τα χέρια το ζυμάρι μας στο κλασικό οβάλ σχήμα ή σε ό,τι άλλο σχήμα μας αρέσει (να μην έχει μεγάλο πάχος). Αφήνουμε να ανεβεί ξανά. Διαλύουμε τη ζάχαρη στο νερό και με ένα πινέλο περνάμε την επιφάνεια της λαγάνας.

Πασπαλίζουμε με μπόλικο σουσάμι και με μαυροσίσαμο και με τα δάκτυλά μας κάνουμε τα χαρακτηριστικά βαθουλώματα. Ωστόσο το λαμπάκι του φούρνου θα έχει σβήσει. Φουρνίζουμε και ψήνουμε για μισή ώρα περίπου στη μεσαία σχάρα.

Όταν την βγάλουμε από τον φούρνο, αν θέλουμε την ξαναπερνάμε με ζαχαρόνερο για να γυαλίσει.

Τρώγεται ζεστή ή σε θερμοκρασία δωματίου και συνοδεύει ιδανικά όλα τα εδέσματα του καθαροδευτεριάτικου τραπέζιού.

### **Παρατηρήσεις:**

- Προφανώς το ζύμωμα μπορεί να γίνει σε μίξερ με γάντζο, αλλά η ποσότητα των υλικών δεν είναι μεγάλη κι έτσι δεν είναι κουραστικό ακόμη κι αν γίνει στο χέρι.
- Μπορούμε να φτιάξουμε τις λαγάνες μας την προηγούμενη ημέρα. Όταν ανεβούν, τις καλύπτουμε με μεμβράνη και τις φυλάσσουμε στο ψυγείο (χωρίς το ζαχαρόνερο και το σουσάμι). Την επομένη αφήνουμε να μείνουν κανένα 15λεπτο εκτός ψυγείου, γαρνίρουμε με ζαχαρόνερο και σουσάμι και τις ψήνουμε. Έτσι τις έχουμε ζεστές την Καθαρά Δευτέρα. Εγώ κράτησα τη μία από τις δύο μέχρι το απόγευμα της επόμενης ημέρας στο ψυγείο και δεν έπαθε τίποτα!
- Καλό είναι να βάζουμε ένα πυρίμαχο μπολ με νερό στο φούρνο όταν ψήνουμε λαγάνα. Ο ατμός που εκλύεται δημιουργεί ωραία κόρα.
- Αντί για ζαχαρόνερο, μπορούμε να την αλείψουμε με διάλυμα μελιού ή πετιμεζιού.
- Μέρος από το αλεύρι ολικής μπορεί να αντικατασταθεί με καλαμποκάλευρο για πιο ωραίο χρώμα. Εγώ αυτή τη φορά έβαλα ½ κούπα.
- Και μη ξεχνάμε: η λαγάνα είναι πιο νόστιμη όταν κόβεται με το χέρι!

Καλές Απόκριες!

\*Για επιπλέον φωτογραφίες από τα στάδια της ετοιμασίας δείτε το blog της Βαγγελιώς Κασσαπάκη, [Γαστρονομικός περίπλους](#)

**Πηγή:** [bostanistas.gr](http://bostanistas.gr)