

9 Μαΐου 2022

## Το χωριάτικο φύλλο το σωστό: μυστικά και tips

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



Κασιάτα από το Μέτσοβο, κρεατόπιτα από την Κεφαλλονιά, σαρικόπιτες από την Κρήτη... Από τη μια άκρη της Ελλάδας στην άλλη οι πίτες έχουν άλλη χάρη. Και για να πετύχουν χρειάζονται το σωστό χωριάτικο φύλλο.



Η αλήθεια είναι ότι οι πίτες είναι πεδίο δράσης λαμπρό της ελληνικής μαγειρικής σοφίας. Ένα εύκολο φύλλο που ανοίγει κάθε νοικοκυρά και γρήγορη γέμιση που θρέφει την οικογένεια.

Αυτός είναι ο λόγος που κάθε τόπος έχει τις δικές του συνήθειες, άγνωστες οι περισσότερες αφού είναι ταυτισμένες με την παραγωγή της κάθε περιοχής. Στην Φλώρινα, παράδειγμα, που όλοι οι κάτοικοι έχουν τα δικά τους χωράφια με πιπεριές, φτιάχνουν μια πιπερόπιτα με ψητές κόκκινες πιπεριές και κρεμμύδια.

Στο Νυμφαίο, αντίθετα, είναι πιο συνηθισμένη η πίτα με λάχανο τουρσί ενώ στη Γουμένισσα στο Κιλκίς, στις πλαγιές του όρους Πάικου, η κολοκυθόπιτα με κίτρινη κολοκύθα.

Όσο για τους Πόντιους, οι πίτες είναι σήμα κατατεθέν της κουζίνα τους με λεπτά φύλλα (περέκ) που διπλώνουν στη μέση τυλίγοντας την γέμιση και τηγανίζονται στο λεπτό.

Κατεβαίνοντας κανείς πιο κάτω, εκτός από την περίφημη μπλατσαριά των Ιωαννίνων, κάτι σαν την πιτσιλίτα με καλαμποκάλευρο, είναι διάσημη η χορτόπιτα

της Άμφισσας αλλά και κρεμμυδόπιτα της Ρούμελης.

Οι πιο ενδιαφέρουσες, όμως, είναι οι γλυκές νηστίσιμες πίτες: η πιγουλόπιτα που φτιάχνεται με φιδέ και ζάχαρη και δίνεται στις γυναίκες που έχουν γεννήσει για να πάρουν δύναμη για το γάλα του μωρού, οι ριζόπιτες ιδιαίτερα δημοφιλείς στην βόρειο Ελλάδα, αλλά και η στριφτόπιτα της Ιτέας με αλεσμένα στραγάλια. Κι αν ο δρόμος σας σας φέρει προς τη Μονεμβασιά αναζητήστε τους βυζαντινούς σαμουσάδες, ένα είδος μπλακλαβά που τυλίγεται σε ρολό, τηγανίζεται και σιροπιάζεται σαν δίπλες.

Το παν, όμως, στις πίτες είναι το φύλλο. Αυτό το χωριάτικο, κριτσανιστό, φύλλο που αγκαλιάζει κάθε γέμιση και είναι αυτό που κερδίζει πρώτο τις εντυπώσεις. Διότι όπως όλες οι συνταγές, έχει κι αυτό τα μυστικά του...



Βασική συνταγή για χωριάτικο φύλλο

Υλικά

6 φλιτζάνια αλεύρι για όλες τις χρήσεις

1 3/4 φλιτζανιού χλιαρό νερό

3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

3 κουτ. σούπας κρασί (ή τσίπουρο ή ρακί)

1 πρέζα αλάτι

#### Διαδικασία

1.Βάζουμε σε μια λεκάνη το αλεύρι κοσκινισμένο. Προσθέτουμε το αλάτι, το ελαιόλαδο, το κρασί και λίγο-λίγο το χλιαρό νερό και ζυμώνουμε μέχρι να γίνει η ζύμη ελαστική και μαλακή (να μην κολλάει στα χέρια). Μπορεί να χρειαστεί λίγο περισσότερο ή λιγότερο νερό ανάλογα με την ποιότητα του αλευριού.

2.Σκεπάζουμε με μια πετσέτα και αφήνουμε μισή ώρα να ξεκουραστεί. Χωρίζουμε την ζύμη σε δύο μεγάλες και δύο μικρότερες μπάλες. Αλευρώνουμε καλά τον μαρμάρινο πάγκο και ανοίγουμε με τον λεπτό ξύλινο πλάστη σε τέσσερα φύλλα, δύο για τη βάση και δύο για το σκέπασμα της πίτας



Τα μυστικά του σπιτικού χωριάτικου φύλλου

Προτιμούμε αλεύρι για όλες τις χρήσεις ή αυτό που φουσκώνει μόνο του αφού το χωριάτικο έχει πολύ κόκκο και είναι δύσκολο να δουλευτεί.

Κοσκινίζουμε το αλεύρι για να βγει το φύλλο πιο αέρινο.

Προσέχουμε την υφή της ζύμης: πρέπει να ξεκολλάει από τα δάχτυλα αλλά να μην είναι σφιχτή. Πολλές φορές πιστεύουμε ότι θέλει και άλλο αλεύρι ενώ θέλει και άλλο ζύμωμα αφού σιγά-σιγά, το αλεύρι απορροφά το νερό.

Δεν σκεπάζουμε ποτέ την πίτα ακόμα και όταν την βγάλουμε από το φούρνο γιατί δεν θα γίνει τραγανό το φύλλο.

Στις χορτόπιτες υπάρχουν πάντα πολλά υγρά λόγω των χόρτων. Σε αυτή την περίπτωση μπορούμε να προσθέσουμε ένα φλιτζάνι του καφέ ρύζι, γλυκό τραχανά ή σιμιγδάλι για να το απορροφήσουν.

Όλα τα λαχανικά μπορούν να μπουν σοταρισμένα με μπόλικά μυρωδικά όπως άνηθο, μαϊντανό, φρέσκο δυόσμο και αρκετό κρεμμύδι.

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