

# Κρητικά φαγητά

## ❖ Στάκα:

Είναι ένα παραδοσιακό φαγητό της Κρήτης. Η στάκα είναι κάτι ανάμεσα σε τυρί και γιαούρτι. Επίσης, ο τρόπος με τον οποίο δημιουργούν την στάκα είναι αρκετά ξεχωριστός. Αρχικά, όταν μαζευτεί ικανοποιητική ποσότητα ζεσταίνεται σε χαμηλή φωτιά για αρκετές μέρες και προστίθεται μικρή ποσότητα αλευριού. Έτσι, διαχωρίζονται οι πρωτεΐνες από το λίπος. Το λίπος μαζεύεται χωριστά και είναι το περίφημο στακοβούτυρο ενώ η άσπρη και πηκτή μάζα των πρωτεϊνών είναι η διάσημη στάκα. Μαγειρεύεται με αβγά, με μακαρόνια, πιλάφι ή και σε πίτες, ενώ καταναλώνεται και ωμή, όπως η τυροσαλάτα.



## ❖ Καλιτσούνια:

Τα καλιτσούνια είναι πιτάκια με τυρί ή βότανα και είναι πολύ δημοφιλή, κυρίως στο νομό Χανίων. Μοιάζουν με τυροπιτάκια, αλλά διαφέρουν στον τρόπο σερβιρίσματος. Στα Χανιά, υπάρχουν αλμυρά καλιτσούνια, που είναι γεμισμένα συνήθως με μαλακή μυζήθρα ή διάφορα βότανα χωρίς τυρί. Υπάρχουν και γλυκά καλιτσούνια, τα οποία είναι γεμισμένα με μυζήθρα και με μέλι χυμένο μέσα σε αυτά.



## ❖ Απάκι:

Το απάκι είναι παραδοσιακό αλλαντικό της ορεινής Κρήτης. Παρασκευάζεται κυρίως από χοιρινό κρέας, καθώς και από φιλέτο κοτόπουλο. Κόβεται σε κομμάτια τα οποία μαρινάρονται σε ξίδι με μπαχαρικά, με απαραίτητο συστατικό το κύμινο και ίσως το δυόσμο. Το απάκι τρώγεται κρύο και ζεστό, σκέτο ή ακόμα και μέσα σε πιάτα αβγών, οσπρίων, πίτσα, μακαρονάδες ή

σαλάτες. Επίσης, σερβίρεται και συνοδεία μπύρας.



## ❖ Ξεροτήγανα:

Τα ξεροτήγανα αποτελούν και αυτά ένα από τα πιο γνωστά πιάτα της Κρήτης. Τα ξεροτήγανα φτιάχνονται από λεπτή τηγανισμένη ζύμη που πλάθεται σε σπειροειδές σχήμα. Καλύπτονται με σιρόπι με κύριο συστατικό το μέλι και πασπαλίζονται συνήθως με σουσάμι και κανέλα. Σερβίρονται συνήθως σε γάμους, βαπτίσεις και σε διάφορες άλλες εκδηλώσεις στην Κρήτη.





## Πηγές:

[https://www.google.com/search?q=%CE%B1%CF%80%CE%B1%CE%BA%CE%B9&rlz=1C1GCEA\\_enGR828GR828&sxsrf=AOaemvI5ybdMna0v9Q\\_tAOqLm6aCZ3Mo0Q:1640280065980&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiRk6i1t\\_r0AhX6Q\\_EDHcw8D-0Q\\_AUoAXoECAEQAw&biw=1600&bih=757&dpr=1#imgrc=NoN73n5g6ODa3M&imgdii=AjW3RffkSHSIM](https://www.google.com/search?q=%CE%B1%CF%80%CE%B1%CE%BA%CE%B9&rlz=1C1GCEA_enGR828GR828&sxsrf=AOaemvI5ybdMna0v9Q_tAOqLm6aCZ3Mo0Q:1640280065980&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiRk6i1t_r0AhX6Q_EDHcw8D-0Q_AUoAXoECAEQAw&biw=1600&bih=757&dpr=1#imgrc=NoN73n5g6ODa3M&imgdii=AjW3RffkSHSIM)

[https://www.google.com/search?q=%CE%BA%CE%B1%CE%BB%CE%B9%CF%84%CF%83%CE%BF%CF%85%CE%BD%CE%B9%CE%B1+%CF%87%CE%B1%CE%BD%CE%B9%CE%B1&rlz=1C1GCEA\\_enGR828GR828&sxsrf=AOaemvJlI6D8L3ST\\_CBXX9rZjIO-hwADOg:1640279849231&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjrs\\_rNtvr0AhWrS\\_EDHWa-BMwQ\\_AUoAXoECAEQAw&biw=1600&bih=757&dpr=1#imgrc=l6mhr93mooplaM&imgdii=zERwMuvyXFoK3M](https://www.google.com/search?q=%CE%BA%CE%B1%CE%BB%CE%B9%CF%84%CF%83%CE%BF%CF%85%CE%BD%CE%B9%CE%B1+%CF%87%CE%B1%CE%BD%CE%B9%CE%B1&rlz=1C1GCEA_enGR828GR828&sxsrf=AOaemvJlI6D8L3ST_CBXX9rZjIO-hwADOg:1640279849231&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjrs_rNtvr0AhWrS_EDHWa-BMwQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1600&bih=757&dpr=1#imgrc=l6mhr93mooplaM&imgdii=zERwMuvyXFoK3M)

[https://www.google.com/search?q=%CF%83%CF%84%CE%B1%CE%BA%CE%B1+%CE%B5%CE%B9%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CE%BD%CE%B5%CF%82&tbn=isch&ved=2ahUKEwj05faPtvr0AhWFDuwKHRLLCPMQ2-cCegQIABAA&oq=%CF%83%CF%84%CE%B1%CE%BA%CE%B1+%CE%B5%CE%B9%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CE%BD%CE%B5%CF%82&gs\\_lcp=CgNpbWcQAzoHCCMQ7wMMQJzoFCAAQgAQ6BAgAEEM6BggAEAgQHICGCFi9PmDKQmgBcAB4AIABiWkIAcQLkgEFMC45LjGYAQcGgAQGgAQtdnd3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&sclient=img&ei=p67E](https://www.google.com/search?q=%CF%83%CF%84%CE%B1%CE%BA%CE%B1+%CE%B5%CE%B9%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CE%BD%CE%B5%CF%82&tbn=isch&ved=2ahUKEwj05faPtvr0AhWFDuwKHRLLCPMQ2-cCegQIABAA&oq=%CF%83%CF%84%CE%B1%CE%BA%CE%B1+%CE%B5%CE%B9%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CE%BD%CE%B5%CF%82&gs_lcp=CgNpbWcQAzoHCCMQ7wMMQJzoFCAAQgAQ6BAgAEEM6BggAEAgQHICGCFi9PmDKQmgBcAB4AIABiWkIAcQLkgEFMC45LjGYAQcGgAQGgAQtdnd3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&sclient=img&ei=p67E)

[YbT2B4WdsAeSlqOYDw&bih=757&biw=1600&rlz=1C1GCEA\\_enGR828GR828#imgrc=lbrdUzboDJ7HnM](https://www.google.com/search?q=%CE%BE%CE%B5%CF%81%CE%BF%CF%84%CE%B7%CE%B3%CE%B1%CE%BD%CE%B1&rlz=1C1GCEA_enGR828GR828#imgrc=lbrdUzboDJ7HnM)

[https://www.google.com/search?q=%CE%BE%CE%B5%CF%81%CE%BF%CF%84%CE%B7%CE%B3%CE%B1%CE%BD%CE%B1&rlz=1C1GCEA\\_enGR828GR828&sxsrf=AOaemvKTEmv3NYzFyborWQpjjingPerzB4w:1640284893241&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwi\\_75Czyfr0AhU3RvEDHREEDggQ\\_AUoAXoECAEQAw&biw=1600&bih=757&dpr=1#imgrc=3qQuuG6wlye8iM](https://www.google.com/search?q=%CE%BE%CE%B5%CF%81%CE%BF%CF%84%CE%B7%CE%B3%CE%B1%CE%BD%CE%B1&rlz=1C1GCEA_enGR828GR828&sxsrf=AOaemvKTEmv3NYzFyborWQpjjingPerzB4w:1640284893241&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwi_75Czyfr0AhU3RvEDHREEDggQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1600&bih=757&dpr=1#imgrc=3qQuuG6wlye8iM)