



Τραχανάς... το αρχαιότερο ζυμαρικό της Ανατολικής Μεσογείου και βασικό φαγητό της Ελληνικής κουζίνας. Εμείς θα συνεχίσουμε την παράδοση των γιαγιάδων μας, γιατί το "χωρίς γλουτένη" είναι απλά μία μικρή λεπτομέρεια!

Για το Δ.Σ
Χρύσα Γεωργοπούλου
Βάσω Κοντομηνά
Χριστίνα Καλαμπόκη

Διαδικασία τριψίματος- στεγνώματος - συντήρησης (Ιδια για όλες τις συνταγές)

1ος τρόπος

Κόβουμε την ζύμη σε μικρές μπουκίτσες και απλώνουμε σε σεντόνι να στεγνώσουν λίγο (1/2 έως 2 μέρες). Κατά διαστήματα αναποδογυρίζουμε. Στην συνέχεια τρίβουμε τον τραχανά στο δριμόνι ή για ευκολία τρίβουμε στο multi.

2ος τρόπος

Παίρνουμε κομμάτια ζύμης σε μέγεθος μικρού πορτοκαλιού και με έναν πλάστη ανοίγουμε φύλλα ενός χιλιοστού περίπου, αλευρώνοντας την επιφάνεια εργασίας. Τα πιτάκια αυτά τα αφήνουμε απλωμένα σε ένα βαμβακερό σεντόνι, μέχρι να στεγνώσουν ελαφρά εξωτερικά. Θα χρειαστεί να τα γυρίσουμε έτσι ώστε να στεγνώσουν και από την άλλη πλευρά. Προσοχή: Δεν πρέπει να στεγνώσουν τελείως, γιατί τότε ο τραχανάς θα γίνει σκόνη, πρέπει να έχουν μια σχετική υγρασία. Στη συνέχεια τρίβουμε τον τραχανά είτε με το κόσκινο, ή αν τον θέλουμε πιο χοντροκομμένο με τα χέρια.

Με όποιο από τους δύο τρόπους και αν τον κάνουμε απλώνουμε ξανά σε σεντόνι, σκεπάζουμε με ένα τούλι και αφήνουμε όσο χρειαστεί μέχρι να στεγνώσει καλά. Ανά διαστήματα τον ανακατεύουμε λίγο με τα χέρια, έτσι ώστε να στεγνώσει παντού ομοιόμορφα. Εναλλακτικά στεγνώνουμε σε λαμαρίνες στον φούρνο, στους 40 βαθμούς. Αποθηκεύουμε σε πάνινες σακούλες ή σε γυάλινα βάζα σε σκοτεινό και δροσερό μέρος. Για να τον συντηρήσουμε περισσότερο του ενός χρόνου τον βάζουμε στο ψυγείο.



Τραχανάς Λαχανικών (Χριστίνα Καλαμπόκη)

Υλικά

2 kg χωριάτικο πρόβειο γιαούρτι
5-6 kg αλεύρι χωρίς γλουτένη
2 kg ώριμες ψιλοκομμένες ντομάτες, αφήνουμε να ξινίσουν ελαφρά
1 kg κρεμμύδια ψιλοκομμένα ή στον τρίφτη
1 kg πιπεριές Φλωρίνης σε μικρά κυβάκια
1 πράσινη πιπεριά και ¼ καυτερή (προαιρετικά) σε κυβάκια ή λίγο πιπέρι καγιέν
Σελινόριζα ή σέλινο ψιλοκομμένο
Αλάτι

Εκτέλεση

Ανακατεύουμε τα λαχανικά με το γιαούρτι και προσθέτουμε όσο αλεύρι χρειαστεί ώσπου να γίνει μία ζύμη σφιχτή.

Αφήνουμε άλλες 4-5 μέρες να ξινίσει ζυμώνοντας ενδιάμεσα προσθέτοντας λίγο αλεύρι γιατί φουσκώνει.



Γλυκός τραχανάς με πολέντα (Χρύσα Γεωργοπούλου)

Υλικά

Γάλα πρόβειο, βρασμένο και κρύο
1 Kg σιμιγδάλι
3 Kg αλεύρι χ.γ.
Αλάτι

Εκτέλεση

Βάζουμε σε μία μεγάλη λεκάνη το αλεύρι, την πολέντα και το αλάτι. Ανοίγουμε μία λακούβα στο κέντρο και προσθέτουμε σιγά σιγά το γάλα ζυμώνοντας συνεχώς μέχρι να έχουμε μία ζύμη σχετικά μαλακή.

Μπορούμε αν θέλουμε να τον τρίψουμε και αμέσως, παίρνοντας κομμάτια ζύμης και τρίβοντας σε δριμόνι. Αν στο τέλος, μας μένει ζύμη που κολλάει στα χέρια και δεν τρίβεται, προσθέτουμε λίγο αλευράκι ακόμη ζυμώνουμε λίγο και συνεχίζουμε. Διαφορετικά ακολουθούμε την κλασική μέθοδο (όπως περιγράφεται στην αρχή του φυλλαδίου)



Τραχανάς φαγόπυρου με λιναρόσπορο (Σοφία Τσιακάλου)

Υλικά

2 κιλά γάλα γίδινο άβραστο
2,4 κιλά αλεύρι φαγόπυρου ή απλό αλεύρι χ.γ.
40 γρ. Λιναρόσπορο σπασμένο
Αλάτι

Εκτέλεση

Ανακατεύουμε το γάλα με το αλεύρι και το λιναρόσπορο και ρίχνουμε λίγο αλάτι.
Ζυμώνουμε πολύ καλά, να ενσωματωθούν όλα τα υλικά.



