29 Μαΐου 2026

Η ιεροτελεστία του κρητικού εφτάζυμου με ρεβύθι

/ Αφιερώματα / Γαστρονομία / Γενικά Θέματα / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις



Με προζύμι ρεβυθιού είναι ένα από τα πιο ιδιαίτερα ψωμιά της Ελλάδας. Κλέβει την παράσταση στο τραπέζι της Καθαράς Δευτέρας, ειδικά στην Κρήτη.

Το εφτάζυμο με προζύμι ρεβυθιού είναι ένα από τα πιο ιδιαίτερα ψωμιά της Ελλάδας. Με τη χαρακτηριστική σφιχτή υφή του και την πολύπλοκη γεύση του, ένα μοναδικό πάντρεμα γλυκών και υπόξινων στοιχείων, κλέβει την παράσταση στο τραπέζι της Καθαράς Δευτέρας, ειδικά στην Κρήτη, όπου συναγωνίζεται τη λαγάνα.

Η παρασκευή του μοιάζει με ιεροτελεστία. Το προζύμι από ρεβύθι, που αποτελεί τη βάση της ιδιαιτερότητάς του, θεωρείται εξαιρετικά ευαίσθητο, με την παράδοση να το θέλει επιρρεπές στο «κακό μάτι». Και αυτό γιατί δεν αποτελεί μέρος του ιερού προζυμιού που φτιάχνεται με τον αγιασμένο βασιλικό του Σταυρού. Οι

γυναίκες έκαναν τα πάντα για να κρατήσουν την παρασκευή του κρυφή, από τα βλέμματα των γειτόνων. Άλλες λιβάνιζαν και άλλες έκαιγαν ακόμα και λάστιχα, ώστε να μην εξαπλωθεί η μυρωδιά του φρέσκου ψωμιού στη γειτονιά και τις αντιληφθούν.
Η φράση «Ετάραξες τον Κουνενό;» αποτελούσε το σύνθημα μεταξύ των γυναικών της Κρήτης, όταν επρόκειτο να ζυμώσουν το περίφημο εφτάζυμο.

Για την παρασκευή του επτάζυμου οι νοικοκυρές προτιμούσαν τα πήλινα σκεύη, όπως τα μικρά μολυβωτά κανατάκια ή τις «πετροκάδες», καθώς είχαν το πλεονέκτημα να διατηρούν σταθερή τη θερμοκρασία – κάτι που είναι απαραίτητο για να πετύχει το προζύμι. Μέσα σε αυτά, ο χυλός από χλιαρό νερό και αλεσμένο ρεβίθι έπρεπε να φουσκώσει και να ανέβει.

Η συνταγή για την παρασκευή του επτάζυμου και οι οδηγίες της σεφ Νεκταρίας Κοκκινάκη.
Υλικά
2 1/2 κιλά αλεύρι (για όλες τις χρήσεις. ή μισό σταρένιο)
1 λίτρο νερό
500 γρ. ρεβίθι (κοπανισμένο ή αλεύρι ρεβιθιού)
150 γρ. ελαιόλαδο
150 γρ. ζάχαρη
7 φύλλα δάφνης
2 κουταλιές αλάτι
1 κουταλιά πιπέρι
1 κουταλιά κύμινο
1 κουταλιά γλυκάνισο
Ζαχαρόνερο
200 γρ. νερό
2 κουταλιές ζάχαρη
Μαύρο και άσπρο σησάμι για το πασπάλισμα.

Εκτέλεση
Βράζουμε το νερό μαζί με τα φύλλα δάφνης για περίπου 5 λεπτά.
Αφήνουμε να κρυώσει λίγο και ξεκινάμε να φτιάξουμε τον «κουνενό».
Παίρνουμε τα ρεβίθια, τα σπάμε ελαφριά σε γουδί και μετά τα περνάμε στο μπλέντερ. (Αυτό το κάνουμε διότι είναι επικίνδυνο και μπορεί να χαλάσει το μπλέντερ εκτός και αν έχετε ένα πολύ δυνατό. Επίσης μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αλεύρι ρεβιθιού και να αποφύγουμε την παραπάνω διαδικασία).

Σε μια λεκάνη βάζουμε το 1 1/2 κιλό αλεύρι.
Ανοίγουμε μια τρύπα και ρίχνουμε το «κουνενό».

Αρχίζουμε να ζυμώνουμε απαλά (το εφτάζυμο όπως λένε πρέπει να το γλυκοζυμώνουμε, με απαλές κυκλικές κινήσεις), στη συνέχεια ρίχνουμε το υπόλοιπο νερό, το λάδι, τη ζάχαρη, τα μπαχαρικά (εκτός το αλάτι).
Πασπαλίζουμε από πάνω με αλεύρι και το αφήνουμε για περίπου 2 ώρες να φουσκώσει.

Αφού έχει φουσκώσει ζυμώνουμε με το υπόλοιπο αλεύρι και προσθέτουμε το αλάτι. Σε αυτή τη διαδικασία δεν βάζουμε καθόλου νερό. (Μπορεί να μην χρειαστεί όλο το αλεύρι μας ή ακόμα και να προσθέσουμε λίγο παραπάνω. Πρέπει η ζύμη μας να είναι μαλακή και εύπλαστη).
Αφήνουμε να ξεκουραστεί για μισή ώρα και στη συνέχεια πλάθουμε τα ψωμιά μας.
Μπορούμε να κάνουμε κορδόνι με τη ζύμη και να το γυρίσουμε στρογγυλό ή να φτιάξουμε καρβέλια τα οποία θα τα κόψουμε με ένα μαχαίρι βαθιά.

Φτιάχνουμε το ζαχαρόνερο, ανακατεύουμε σε χλιαρό νερό τη ζάχαρη, αλείφουμε τα ψωμιά μας και στη συνέχεια πασπαλίζουμε με το μαύρο και άσπρο σησάμι.
Τα τοποθετούμε σε ταψιά τα σκεπάζουμε και τα αφήνουμε για περίπου μια ώρα να ανέβουν.

Τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 190 – 200 βαθμούς ανάλογα με τον φούρνο μας για περίπου 20 λεπτά, έπειτα χαμηλώνουμε στους 170 βαθμούς για μισή ώρα ακόμα.

www.sansimera.gr