



**ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΚΡΗΤΗΣ**

**ΣΧΟΛΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ**

**ΘΕΜΑ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:
«ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ».**

**ΣΠΟΥΔΑΣΤΕΣ: ΜΟΥΣΤΑΚΑΚΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ
& ΨΑΡΑΚΗΣ ΜΙΧΑΛΗΣ**

ΕΠΟΠΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΦΡΑΓΚΟΥΛΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ

©

2010

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	5
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο	9
ΑΡΩΜΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΡΗΤΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ	9
1.1 Η ΚΡΗΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΑΠΟ ΑΡΧΑΙΟΤΑΤΩΝ ΧΡΟΝΩΝ ΕΩΣ ΣΗΜΕΡΑ.	10
1.2 ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ;	14
1.3 ΚΡΗΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ.....	20
1.4 ΛΑΔΙ ΒΟΤΑΝΑ ΤΥΡΙ ΚΑΙ ΜΕΛΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΡΗΤΙΚΗ ΓΗ.	25
1.5 ΜΕΛΕΤΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΚΡΗΤΙΚΩΝ.	27
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο	33
ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....	33
ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΟΣ ΠΟΛΟΣ ΕΛΞΗΣ.....	33
2.1 ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΤΟΠΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ.	34
2.1.1 Η ΕΥΡΩΠΗ ΓΝΩΡΙΖΕ ΕΩΣ ΠΟΛΥ ΠΡΟΣΦΑΤΑ ΔΥΟ ΕΙΔΗ ΓΕΩΡΓΙΑΣ:	34
2.1.2 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ:	36
2.2 ΓΙΑ ΠΟΙΟΥΣ ΛΟΓΟΥΣ ΘΑ ΕΠΡΕΠΕ ΝΑ ΤΑΞΙΔΕΨΕΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΓΝΩΡΙΣΕΙ ΤΗΝ ΠΛΟΥΣΙΑ ΚΟΥΖΙΝΑ ΤΟΥ ΝΗΣΙΟΥ;	37
2.3 ΣΥΝΔΥΑΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΜΕ ΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΜΙΑ ΚΑΙΝΟΤΟΜΟΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ.....	39
2.3.1 ΜΑΓΕΙΡΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ: ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΕΛΠΙΔΕΣ. ..	41
2.3.2 ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥΣ-ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΥΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ.	42
2.3.3 ΑΝΟΙΚΤΑ ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΟΥ “ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΥ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ”.....	44
2.4 ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΣΤΗ ΚΡΗΤΗ.....	45

2.4.1 Η ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ.....	45
2.4.2 ΣΗΜΑ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑΣ ΣΤΑ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ.	47
2.5 ΤΡΟΠΟΙ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΗΣ.....	50
2.6 ΤΟ «ΚΡΗΤΙΚΟ ΣΥΜΦΩΝΟ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ».	54
2.6.1 ΟΙ ΑΝΑΓΚΕΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΤΟΥ.	55
2.7 ΝΟΜΑΡΧΙΕΣ ΣΕ ΜΙΑ ΛΟΓΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΙΚΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΗΣ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.....	57
2.7.1 ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΧΡΟΝΙΑ ΕΧΟΥΝ ΑΝΑΠΤΥΧΘΕΙ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΔΙΚΤΥΑ ΦΟΡΕΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ ΠΟΥ ΑΣΧΟΛΟΥΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....	58
2.7.2 ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΙ Η ΑΠΟΝΟΜΗ ΣΗΜΑΤΟΣ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΣΧΕΤΙΚΟΥ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ.	58
2.7.3 ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΠΛΑΙΣΙΟΥ ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΟΠΟΙΟ ΘΑ ΔΙΝΕΤΑΙ Η ΣΧΕΤΙΚΗ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ.	60
2.8 ΒΑΘΜΟΣ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΚΡΗΤΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΩΝ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΓΕΝΙΚΟΤΕΡΑ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΜΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΤΑΞΗ ΣΕ ΕΝΑ ΑΥΣΤΗΡΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΠΟΥ ΘΑ ΠΡΟΑΓΕΙ ΤΗΝ ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....	62
2.8.1 ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟΣ ΚΑΙ ΟΙΝΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ.....	62
2.8.2 ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΕΝΤΑΞΗΣ ΤΗΣ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΕ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΑ ΜΟΝΤΕΛΑ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΟ ΜΑΣ ΠΡΟΪΟΝ.....	64
2.9 ΜΠΟΡΕΙ ΚΑΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΣΥΜΦΩΝΟ ΚΑΙ ΟΙ ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΜΕΡΟΣ ΕΝΟΣ ΕΥΡΥΤΕΡΟΥ ΣΧΕΔΙΟΥ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΜΟΡΦΩΝ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ.....	67
2.9.1 ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ ΚΑΤΑΔΕΙΚΝΟΥΝ ΟΤΙ Η ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΧΕΙ ΔΙΑΦΥΓΕΙ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΧΡΟΝΙΑ ΤΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΚΡΗΤΙΚΟΥ. ΣΧΕΔΙΟ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΤΟΜΕΑ.....	68
2.9.2 ΟΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΙ ΣΤΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΟΥ.	69
2.9.3 ΤΑ ΑΜΕΣΑ ΣΧΕΔΙΑ.	70

2.9.4 ΦΑΣΗ ΑΛΛΑΓΩΝ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΝΟΜΑΡΧΙΑΚΗΣ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗΣ. Ο ΒΑΘΜΟΣ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΕΞΑΣΦΑΛΙΣΤΕΙ ΚΑΙ Η ΑΠΡΟΣΚΟΠΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟ «ΚΡΗΤΙΚΟ ΣΥΜΦΩΝΟ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ».....	71
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο	72
ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ ΓΝΩΣΤΕΣ ΟΙ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΤΟΥ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ	72
3.1 ΕΝΤΥΠΩΣΕΙΣ ΠΕΡΙΗΓΗΤΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ.	73
3.2 ΤΟ ΦΥΣΙΚΟ ΦΑΡΜΑΚΟ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΑΚΡΟΒΙΟΤΗΤΑ.....	76
3.3 ΠΗΓΕΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ.	82
3.4 ΤΟ ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ.....	84
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο	86
ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΚΑΙ ΒΟΤΑΝΑ ΚΡΗΤΗΣ.....	86
4.1 ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΩΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑ.	87
4.2 ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΒΟΤΑΝΩΝ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΤΡΟΠΟ.....	94
4.3 ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΣΤΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ.	98
4.4 ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ ΜΕΓΑΛΩΝΟΥΝ ΤΑ ΠΙΟ ΣΠΑΝΙΑ ΕΙΔΗ ΒΟΤΑΝΩΝ.	101
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	104
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	107

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η Ζωή των Κρητικών είναι απλή μα συνάμα πολύ όμορφη. Υπάρχουν αρκετές σκοτούρες καθημερινά όμως όλα ξεχνιούνται μόλις βρεθούν με καλή παρέα, παίξουν τάβλι, πιούν ένα ποτηράκι κρασί και γευτούν ένα καλό μεζέ. Είναι από τις μικρές ευτυχίες που μπορεί να απολάυσει κανείς σε οποιοδήποτε μέρος της Κρήτης.

Ο καλός μεζές είναι ο πρωταγωνιστής, η πικάντικη νοστιμιά του τραπεζιού. Χρειάζονται λίγοι μεζέδες τόσο ώστε να ανοίγουν την όρεξη για τη συνέχεια του γέυματος κι όχι να τη χαλάνε. Στιγμές ενός ντόπιου στο ταβερνάκι ή στο καφενείο της γειτονιάς είναι στιγμές ξεγνοιασιάς και ψυχαγωγίας.

Παρατηρούνται κάθε χρόνο αρκετοί ξένοι επισκέπτες να προτιμούν περιοχές που δεν είναι τουριστικές, περιοχές απόμερες, παραδοσιακές για να περάσουν εκεί τις διακοπές τους. Συχνά αγοράζουν και οικόπεδα για να χτίσουν τη βίλα τους σε κάποιο χωριό της Κρήτης. Ο λόγος που γίνεται αυτό είναι όχι μόνο επειδή τους αρέσει το μέρος αλλά γιατί έχουν κάνει φιλίες με τους κατοίκους εκεί, που σημαίνει πως νιώθουν πολύ άνετα, φιλόξενα και γενικά το νιώθουν σαν τον δικό τους τόπο.

Αυτό συμβαίνει γιατί οι Κρητικοί ξέρουν να υποδέχονται έναν ξένο στην περιοχή τους, είναι ανοιχτόκαρδοι, ξέρουν να περνάνε καλά, δε χρειάζονται τη μεγάλη ζωή για να γλεντήσουν.

Διοργανώνουν πανηγύρια, εκδηλώσεις και χορεύουν με την ψυχή τους. Παρόλα αυτά ενώ κάποιους τουρίστες τους μαγεύει ακόμα η ζωή στην Κρήτη, ο τουρισμός παρουσιάζει σημαντικές δυσκολίες κάθε χρόνο.

Για να αναπτυχθεί ο τουρισμός λοιπόν, στην Κρήτη και να καλυτερεύσουν οι σχέσεις, πολλοί παράγοντες παίζουν ρόλο, όπως η συμπεριφορά απέναντι στους πελάτες ανεξαρτήτως επαγγέλματος, από τους σερβιτόρους ενός ξενοδοχείου, τους διευθυντές, μέχρι ακόμα και τους απλούς κάτοικους του τόπου.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η Κρητική διατροφή από αρχαιοτάτων χρόνων έως σήμερα συγκεντρώνει όλα τα χαρακτηριστικά που την καθιστούν την καλύτερη δίαιτα πρόληψης ασθενειών, καρδιαγγειακών νοσημάτων και καρκίνου. Τα αγνά, θρεπτικά υλικά και το παρθένο ελαιόλαδο συντελούν στη μακροζωία και άριστη υγεία των Κρητικών (Μαρία & Νίκος Ψιλάκης, 2001).

Με το πέρασμα των χρόνων δυστυχώς έχει αλλοιωθεί η παραδοσιακή διατροφή της Κρήτης με αποτέλεσμα να έχουν αυξηθεί τα προβλήματα υγείας. Παρ' όλα αυτά οι Κρητικοί προσπαθούν να διατηρήσουν την αυθεντικότητα και την ποιότητα στη διατροφή τους.

Ποιοί είναι όμως οι λόγοι που προκαλούν ευεξία, ενέργεια, ψυχική και σωματική υγεία στους Κρητικούς; Σε τι διαφέρει η διατροφή της Κρήτης από τις υπόλοιπες περιοχές της Ελλάδας; Η απάντηση είναι απλή.

Λίγο κρασί, λίγο θάλασσα και το αγόρι μου... Στίχοι τραγουδιού με τους οποίους κλείνοντας τα μάτια έρχεται στο νου η εικόνα μιας ταβέρνας δίπλα στο κύμα, καλοκαίρι, ο ήλιος να καίει, ωραία συντροφιά, Κρητικά εδέσματα και άφθονο κρασί!

Οι γιατροί συνιστούν ένα ποτηράκι κρασί καθημερινά κάνει καλό στην καρδιά. Οι περισσότεροι Κρητικοί τηρούν αυτό τον κανόνα, όμως κάποιες φορές το παρακάνουν. Όταν βρίσκονται με καλή παρέα, λύρα και μαντινάδες το κέφι δυναμώνει και τα μπουκάλια αδειάζουν.

Είτε γνωστός, είτε άγνωστος επισκεφθεί κάποιο χωριό το κέρασμα επιβάλλεται είτε κρασί είναι αυτό, είτε τσικουδιά, με τα απαραίτητα Κρητικά πιάτα και ορεκτικά όπως ντολμαδάκια, άγρια χόρτα, χωριάτικη σαλάτα κτλ.

Σε όλες τις περιοχές του νησιού καταναλώνονται όλων των ειδών τα χόρτα του βουνού που συλλέγουν οι ίδιοι οι κάτοικοι και τρώγονται ωμά ή βραστά με ελαιόλαδο και λεμόνι.

Μαζεύουν από την ύπαιθρο σαλιγκάρια που μαγειρεύονται στο τηγάνι με δενδρολίβανο και σβήνονται με ξίδι, οι λεγόμενοι μπουμπουριστοί χοχλοί.

Οι διαιτολόγοι τονίζουν πως τα λαχανικά, τα φρούτα και το ελαιόλαδο είναι απαραίτητα στην καθημερινή μας διατροφή, διότι εκτός απ' τις βιταμίνες, τα πλούσια θρεπτικά τους συστατικά, τα λαχανικά και τα φρούτα αποτοξινώνουν τον οργανισμό από βλαβερές για την υγεία καταχρήσεις όπως αλκοόλ, καφέ, αναψυκτικά κτλ. Και συντελούν στην ομαλή λειτουργία του.

Καθημερινή κατανάλωση άφθονων φρούτων, λαχανικών και χόρτων. Ψάρι 1 με 2 φορές την εβδομάδα ενώ κρέας 1 φορά. Ντόπιο ελαιόλαδο, συχνή κατανάλωση οσπρίων και κρασιού απαραίτητως σε κάθε γεύμα. Τα χωριά διατηρούν αυτό τον τρόπο διατροφής, ενώ στις πόλεις έχει αλλάξει λόγω της πολιτιστικής και κοινωνικής εξέλιξης τους.

Το ελαιόλαδο είναι απαραίτητο γιατί αποτελεί (βάση μελετών που είχαν πραγματοποιηθεί στο παρελθόν) προληπτικό και πολλές φορές θεραπευτικό παράγοντα σε παθήσεις σαν το διαβήτη, αρτηριοσκλήρυνση, καρδιαγγειακά νοσήματα και τον καρκίνο. (Stoneham & Goldacre, 2002).

Αρκετά χρόνια πριν απαγορευόταν να εισέλθει στη Κρήτη σπορέλαιο γιατί εκτός από το ελαιόλαδο και παράγωγα του (πολτός ελιάς, σταφιδολιές, ραφινρισμένο ελαιόλαδο κτλ), δεν χρησιμοποιούσαν άλλου είδους λάδι. Γνώριζαν από τότε πως δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο και πιο εύγεστο προϊόν στο είδος του από το παρθένο ελαιόλαδο.



Οι Κρητικοί διαμόρφωσαν τη διατροφή τους με βάση τα προϊόντα που οι ίδιοι παράγουν. Εκτός από αυτά που προαναφέρθηκαν είναι και τα γαλακτοκομικά, όπως μυζήθρα, γραβιέρα, φέτα, παραδοσιακό στακοβούτυρο που χρησιμοποιείται στο πιλάφι. Επίσης το ψωμί, κριθίνο ή ολικής αλέσεως, από σπάρι, μιγάδι και τα παξιμάδια.

Τα πιο γνωστά είναι ο ντάκος και η κουλούρα, που συντελούν στην καλή λειτουργία του εντέρου και στην πέψη. Τα σπιτικά γλυκίσματα και το μέλι συνήθως προσφέρονται στο τέλος ενός γεύματος στις ταβέρνες μαζί με τσικουδιά για τη χώνεψη. Τέτοια γλυκίσματα είναι τα ξεροτήγανα με μέλι και τα μυζηθοπιτάκια, τα καλιτσούνια, τα σταφιδοτά κ.α.

Δεν είναι τυχαίο ότι η αυξημένη ζήτηση των προϊόντων της Κρήτης από τις υπόλοιπες περιοχές της Ελλάδας αλλά και χώρες του εξωτερικού συντέλεσε στη δημιουργία επιχειρήσεων όπως η Ένωση Πεζών, ο Αγροτικός Συνεταιρισμός Αρχανών καθώς και πολλών άλλων συνεταιρισμών.

Σύμφωνα με μελέτες, έρευνες που έγιναν στο παρελθόν η Κρήτη είναι παγκοσμίως γνωστή για την πολύτιμη διατροφή της, όπως στα τέλη της δεκαετίας του 1950 η μελέτη των 7 χωρών που εντυπωσίασε αρκετούς επιστήμονες. Μελέτη είχε πραγματοποιήσει και το αμερικάνικο ίδρυμα Ροκφέλερ πριν λίγα χρόνια για την κοινωνία, την οικονομία του νησιού και συμπεράσματα για τη διατροφή των Κρητικών. (Ansel Keys, 1950).

Έμειναν εντυπωσιασμένοι από τη συμβολή του ελαιολάδου και ελαίων στη ζωτικότητα του οργανισμού. Κρητικοί! Ένας λαός φιλόξενος, καλόκαρδος, που το φαγητό τις περισσότερες φορές είναι διασκέδαση και το ποτό μεράκι! Τα ήθη, τα έθιμα, τα πανέμορφα τοπία και τέλος η αξιέπαινη γαστρονομία του νησιού προκαλεί παγκόσμια εκτίμηση και θαυμασμό.

Η πληθώρα ερευνών που έχουν πραγματοποιηθεί στη Κρήτη αποδεικνύουν τη σημαντικότητα διατήρησης της γαστρονομικής κληρονομιάς καθώς και την περίφημη παράδοση της, που την κάνουν να κατέχει μια ξεχωριστή θέση σε παγκόσμιο επίπεδο.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο

ΑΡΩΜΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΡΗΤΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ



Το κρασί, τα σιτηρά και το ελαιόλαδο, η αγία τριάδα του αρχαίου Μινωικού και Μυκηναϊκού φαγητού, αποθηκεύονται στα ελληνικά χωριά αιώνες πριν καταγραφούν στις πήλινες πλακέτες σε γραφή γραμμική Β των αποθηκών της Κνωσού, αιώνες πριν περιγραφούν στην Οδύσσεια, στις αποθήκες του Οδυσσέα, όπου ήταν στοιβαγμένος χρυσός και χαλκός, πολυτελής στολές και μεγάλες ποσότητες ελαιολάδου.

Ο Μινωικός και Μυκηναϊκός πολιτισμός ανέπτυξαν πολύ γρήγορα έντονη εμπορική δραστηριότητα μέσω θαλάσσης με όλους τους λαούς της περιοχής, Αιγύπτιους, Φοίνικες, Ασσύριους, Σουμέριους και Λίβυους, ανταλλάζοντας σκεύη, αγγεία, πρώτες ύλες, τρόφιμα, αρωματικά, μπαχαρικά και συνταγές.

1.1 Η ΚΡΗΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΑΠΟ ΑΡΧΑΙΟΤΑΤΩΝ ΧΡΟΝΩΝ ΕΩΣ ΣΗΜΕΡΑ.



Τα οστά, τα εργαλεία, οι εγκαταστάσεις, οι αναπαραστάσεις και τα λίγα υπολείμματα γραφής μας επιτρέπουν να περιγράψουμε της διατροφικές συνήθειες της εποχής. Μπορεί να ειπωθεί ότι ένα από τα αγαπημένα φαγητά των Μινωιτών ήταν το χοιρινό κρέας μαγειρεμένο με λάδι, κρασί, μυρωδικά και ρεβίθια. Ελάφια, ζαρκάδια, άγριες αγελάδες, αίγαγροι, αγριόχοιροι, πλατόνια, λαγοί, κουνάβια, αγριοπερίστερα, και πέρδικες ήταν τα αγαπημένα της κυνήγια.

Το φαγητό συμπληρωνόταν από τη θάλασσα, από ψάρια δηλαδή μαλάκια, οστρακοειδή, τα οποία μερικές φορές καπνίζονταν ή παστώνονταν. Η χρήση των μπαχαρικών και αρωματικών στη μαγειρική της ήταν εκτεταμένη, τα αρωματικά δεν τα χρησιμοποιούσαν μόνο στη μαγειρική μα στην αρωματοποίηση καθώς και στα θυμιάματα.

Είναι χαρακτηριστικό ότι η σύγχρονη Κρήτη διατηρεί πανάρχαιες συνήθειες της εποχής των Μινωιτών ακόμη και σήμερα σε ορισμένες περιοχές. Οι χοχλιοί (σαλιγκάρια), μαγειρεμένοι γιαχνί με λαχανικά και χορταρικά, ο χόνδρος ή ξινόχονδρος (είδος τραχανά), το φουριάτικο με μέλι (αγριοκάτσικο), η στάκα ή στακοβούτυρο, η ωρίμανση του τυριού σε σπήλαια, είναι μερικά παραδείγματα της της παράδοσης.



Η άριστη υγεία και μακροζωία των Κρητών οφείλετε στην παραδοσιακή διατροφή τους. Η διατροφή αυτή ήταν απλή και περιλάμβανε κυρίως ελαιόλαδο που έδινε το 1/3 περίπου της ημερήσιας ενέργειας σε κάθε άτομο, ενώ το μεγαλύτερο μέρος της ενέργειας προήρχετο από δημητριακά, κυρίως ψωμί, όσπρια, λαχανικά, φρούτα, και σπανιότερα σε μικρές ποσότητες από αυγά, γάλα, τυρί, κρέας, ψάρι και λίγο κόκκινο κρασί σε κάθε γεύμα.

Η απλή αυτή παραδοσιακή διατροφή της Κρήτης έχει αλλοιωθεί τις τελευταίες δεκαετίες κυρίως από τις νεότερες γενιές. Τα αποτελέσματα είναι πολύ δυσάρεστα για την υγεία του πληθυσμού και οι πρόωροι θάνατοι από εμφράγματα και κακοήγη νεοπλασμάτα έχουν πάρει επιδημικές διαστάσεις. Γι' αυτό κάθε προσπάθεια που αποβλέπει στη διατήρηση του παραδοσιακού τρόπου διατροφής των Κρητών έχει μεγάλη σημασία από πλευράς δημόσιας υγιεινής.

Ο σύγχρονος άνθρωπος μπορεί να επιλέξει από μία πληθώρα συνταγών ανάλογα τον τρόπο ζωής του και της ανάγκες του. Τα (γαρδούμια), τα εντόσθια και το λίπος του χοιρινού στα διάφορα φαγητά χρησιμοποιήθηκαν κατά το παρελθόν μόνο περιστασιακά και σε ορισμένες χρονικές περιόδους όπως τα Χριστούγεννα, το Πάσχα κτλ. Και θα πρέπει να χρησιμοποιούνται και σήμερα σε πολύ αραιά χρονικά διαστήματα ή και να αποφεύγονται.

Της αρχές της δεκαετίας του 1960 οι Κρήτες αγρότες περπατούσαν 13 χιλιόμετρα κατά μέσο όρο ημερησίως. Το 70% των Κρητών αγροτών και αστών περπατά λιγότερο από 2 χιλιόμετρα την ημέρα! Επομένως ο σύγχρονος άνθρωπος δεν καταναλώνει της τροφές υψηλής θερμιδικής αξίας με την παραγωγή ενέργειας.



Με βάση τα σημερινά δεδομένα πρέπει να επιτευχθεί η επιστροφή στην παραδοσιακή διατροφή της Κρήτης με κύρια έμφαση στην περιορισμένη σε ποσότητα και συχνότητα χρήσης κρέατος και άλλων ζωικών προϊόντων. Αντίθετα τα δημητριακά, τα όσπρια, τα λαχανικά,

τα φρούτα και το ελαιόλαδο πρέπει να αποτελούν περισσότερο από το 85% του καθημερινού διαιτολόγιου, (Καφάτος, 2008).

Η παραδοσιακή Κρητική μαγειρική προσφέρει στο σύγχρονο άνθρωπο πλήθος εναλλακτικών διατροφικών προτάσεων αλλά και ποικιλία γεύσεων και εδεσμάτων που παρασκευάζονται με αγνές υγιεινές πρώτες ύλες. Οι παραδοσιακές συνταγές μαγειρικής διασώθηκαν της ακριβώς διασώθηκε και η πλούσια Κρητική παράδοση από τη μια γενιά στην άλλη. Παρ' ότι πλέον δεν υπάρχουν καθημερινά στο τραπέζι του Κρητικού οι πλούσιες αυτές τροφές η παράδοση ήταν τόσο ισχυρή ώστε ακόμη και σήμερα ταυτίζονται μερικά φαγητά με τις αντίστοιχες γιορτές, όπως συμβαίνει πανελληνίως με το οφτό αρνί το Πάσχα.

Στην κεντρική Κρήτη οι Αποκριές ταυτίζονταν με τον «τζουλαμά», τα Χριστούγεννα με το χοιρινό, η Ανάληψη με την Κακκαβιά κτλ. Δηλαδή ήταν πολύ σημαντικός ο ρόλος της ορθόδοξης παράδοσης στην εξέλιξη των διατροφικών συνηθειών των Κρητών. (Μαρία & Νίκος Ψιλιάκης, 1995).

Οι μακρές περίοδοι νηστείας εφαρμόζονταν σχεδόν με ευλάβεια στο νησί ως τα μέσα του 20^{ου} αιώνα, ενώ ακόμη και σήμερα δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις των οικογενειών που εφαρμόζουν τις παραδοσιακές νηστείες της ορθόδοξης πίστης. Ο Κρητικός λοιπόν μπορεί να έχει ξεχάσει αρκετές από της παλιές συνήθειες στην διατροφή του, έχει διατηρήσει όμως κάποιες από αυτές. Για παράδειγμα το ελαιόλαδο υπάρχει πάντοτε στο διαιτολόγιο του. Ακόμη και σήμερα πολλά σπία έχουν κήπους της οποίους καλλιεργούν φρούτα, λαχανικά και όσπρια. Σε κάποια χωριά νέοι και γέροι ασχολούνται με τα χωράφια, όπως και οι γυναίκες ζυμώνουν ψωμί, πίτες, κτλ.

Ήθη και έθιμα του τόπου έχουν διατηρηθεί της τα λεγόμενα “ρακοκάζανα”, τα πανηγύρια που προσφέρουν άφθονο κρασί, κρέας και πιλάφι. Το ίδιο γλέντι γίνεται και της «κουρέας» δηλαδή την εποχή που κουρεύουν τα πρόβατα στα χωριά. Η αξιοζήλευτη Κρητική κουζίνα είναι τρόπος ζωής, απλή, λιτή, χωρίς περιττά καρυκεύματα, χωρίς ενισχυτικά γεύσης.



Μέσα από την απλότητα αναδύεται η ευρηματικότητα της οικοδέσποινας που κρατά στα χέρια της την εμπειρία αιώνων, αλλά δεν κρατά ποτέ σταγονόμετρο, ούτε έχει ζυγαριά στην κουζίνα της. Αν ρωτηθεί πόσο αλεύρι χρειάζεται για κάποιο παρασκεύασμα θα πει όσο «σηκώσει» και πως τα καταφέρνει πάντα να το πετυχαίνει! Στη σημερινή εποχή επομένως, οι αξίες της Κρητικής κουζίνας διατηρούνται στα χωριά μα δυστυχώς στις πόλεις έχουν προστεθεί στοιχεία και από χώρες του εξωτερικού όπως η γαλλική κουζίνα, (fast-food), κ .α, με αποτέλεσμα να έχει αλλοιωθεί η διατροφή των Κρητικών.

1.2 ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ;

Σύμφωνα με τον ερευνητή (Serge Renaud), η σύγχρονη διαιτολογία θεωρεί σήμερα τη μεσογειακή δίαιτα ως τρόπο ζωής που χαρίζει μακροζωία και καλή υγεία. Οι περισσότερες από τις έρευνες, όμως, που έχουν γίνει διεθνώς, φέρουν την Κρήτη ως το καλύτερο και πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα μεσογειακής διατροφής. Αφού διαπίστωσαν πως οι κάτοικοι του νησιού έχουν τους μικρότερους δείκτες θνησιμότητας, τα πιο μικρά σε παγκόσμια κλίμακα ποσοστά θνησιμότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνους, άρχισαν να αναζητούν την ταυτότητα της διατροφής που χάρισε (και χαρίζει) της Κρητικούς αυτά τα εξαιρετικά προνόμια υγείας (Τραυλός, 2001).

Πολύ γρήγορα φάνηκε πως πρόκειται για μια ιστορία που χάνεται στα βάθη του χρόνου. Δεν είναι δηλαδή αποτέλεσμα της μελέτης κάποιων επιστημόνων αλλά ένα πείραμα που διαρκεί εδώ και χιλιάδες χρόνια! Αυτό είναι όμως το μυστικό της Κρητικής διατροφής;

Η απάντηση είναι ότι οι Κρητικοί τρέφονται με τα προϊόντα που παράγει η γη τους, δηλαδή τρώνε άφθονα κηπευτικά, χόρτα και λαχανικά, όσπρια και φρούτα, αρωματίζουν το φαγητό τους με βότανα και φυτά από τα βουνά του νησιού, όπως θυμάρι και βασιλικό, ενώ σχεδόν πάντα συνοδεύουν το φαγητό με κρασί από τα τοπικά αμπέλια και εξαιρετικά νόστιμο ψωμί, που παραδοσιακά ονομάζεται “ζυμωτό”.

Άλλο ένα χαρακτηριστικό του Κρητικού τραπέζιού είναι η ποικιλία των πιάτων, όπου κανένα δεν μονοπωλεί τη γεύση αλλά όλα μαζί συνθέτουν ένα εύγευστο σύνολο. Το σημαντικότερο όμως διατροφικό στοιχείο είναι το λάδι, το οποίο για τους Κρητικούς αλλά και για όλους της λαούς της Μεσογείου, αποτελεί τη βασική πηγή λίπους.

Έχουν τις δικές τους σαλάτες, γαλακτοκομικά προϊόντα, γλυκά και όσπρια. Έχει ακουστεί πουθενά αλλού να τρώνε παπούλες, σταμναγκάθι, ραδίκια, οβριές, κορφοκούκια, βλαστάρια από μαργαρίτες, ή βρυωνιές; Να λοιπόν οι σαλάτες σπεσιαλιτέ, πάντα ωμές, πάντα δροσερές και με μπόλικο λάδι, ξίδι και χοντρό αλάτι, με λίγες ελιές θρούμπες, (ζαρωμένες).

Από τα δημητριακά καλλιεργήθηκε πολύ το κριθάρι και λιγότερο το σπάρι. Μέχρι σήμερα έχει φτάσει σε όλους η περίφημη κριθαροκουλούρα, η οποία, μαλακωμένη στο νερό, ποτισμένη με λάδι, ξίδι, αλάτι και ύστερα με ρίγανη και ντομάτα, αποτελεί εθνικό έδεσμα, τον περίφημο ντάκο, νοστιμότατο και πολύ βοηθητικό στην πέψη.

Η Κρήτη βοσκήθηκε από τα πολύ παλιά χρόνια έως και σήμερα σχεδόν αποκλειστικά από αιγοπρόβατα, τα οποία αποτελούν τον κορμό της Κρητικής κτηνοτροφίας. Το κρέας της είναι νόστιμο και μαγειρεύεται με όλων των ειδών τα χορταρικά.

Δεν είναι μακριά τα χρόνια που σε κάθε χωριό ο χασάπης (κρεοπώλης) έσφαζε ένα πρόβατο ή κασίκι, αφού είχε εξασφαλίσει την πώληση, γιατί έτσι και του έμενε ή θα χάλαγε (αφού βέβαια δεν υπήρχαν ψυγεία) ή θα ήταν υποχρεωμένος να το φάει μόνος του. Προβιά λοιπόν πρωτόγεννη ή δευτερόγεννη, αρνί ή αίγα (κασίκα) ή ριφάκι (κασικάκι), μαγειρεμένα με μάραθα, με πεντανόστιμες ντόπιες αγκινάρες, με άγρια χόρτα του βουνού, με ντομάτα ή αυγολέμονο, αλλά και απλό βραστό με πιλάφι πνιγμένο στη στάκα. Αχ αυτή η στάκα! Πηγή χοληστερίνης και άλλων ανθυγιεινών συστατικών, πλην όμως νοστιμότατη, παχιά, αρωματική, δεν είναι τίποτε άλλο παρά το ανθοβούτυρο (η τσίπα, της λένε στην Κρήτη), που μαζεύεται από το βοσκό με μεγάλη σχολαστικότητα, "ψευτοαλατίζεται" και φυλάσσεται σε δροσερό μέρος μέχρι να χρειαστεί σε γάμους και χαρές για την Παρασκευή του περιφήμου γαμοπίλαφου (το ρύζι του γάμου).

Δύσκολο να βρεθεί σήμερα, αν δεν υπάρχει πρόσβαση σε Κρητική οικογένεια, η οποία με τη σειρά της να έχει φίλο ή συγγενή κάποιου βοσκό. Όμως τα γαλακτοκομικά δεν περιορίζονται μόνο στη στάκα, έχουμε και της καταπληκτικές μυρωδάτες μυζήθρες, τον ανθότυρο, τα σπιτικά τυροζούλια και την καταπληκτική ολόπαχη πρόβια γραβιέρα, κατοχυρωμένη διεθνώς ως τυρί με ονομασία προέλευσης.

Ελαφρώς κίτρινη, αλατισμένη, λίγο πιπεράτη (αναλόγως την ωρίμανση) με όλα της τα λιπαρά, πικάντικη, με εντελώς χαρακτηριστική γεύση. Είναι η βασίλισσα των ελληνικών γραβιερών και ήδη άρχισε να κάνει το ντεμπούτο της στην ευρωπαϊκή και διεθνή αγορά, την οποία σίγουρα θα κατακτήσει με τα προσόντα που διαθέτει.

Επανερχόμενοι για λίγο στα κρεατικά, θα αναφερθεί το νοστιμότατο κουνελάκι, που έσωσε την Κρήτη από τους λοιμούς που προκάλεσαν κατά καιρούς οι διάφοροι κατακτητές

και κατά το Β΄ παγκόσμιο πόλεμο, οι ναζί. Εύκολο στην αναπαραγωγή, εύκολο στην ανάπτυξη λόγω της χλωρίδας του τόπου, υπήρχε και υπάρχει πάντα σε κάθε αυλή χωριάτικου σπιτιού.

Μαγειρεύεται εύκολα σπιθάδο, τηγανητό, στο φούρνο με πατάτες, και είναι πάντα νόστιμο και υγιεινό. Οι Κρητικοί του οφείλουν πολλά και το δείχνουν προτιμώντας το. Το ήμισυ του αριθμού των εν Ελλάδι κουνελιών βρίσκεται στην Κρήτη.

Ένας άλλος ιθαγενής της Κρητικής υπαίθρου, που έδωσε πολλά στο καθημερινό πιάτο, είναι τα σαλιγκάρια. Μαγειρεύονται με πολλούς τρόπους: ζεματιστά στο αλατόνερο για μεζέ στη ρακή (σπάνιο πιάτο της μέρες μας), με κρεμμύδια και σάλτσα από φρέσκια ντομάτα, και βέβαια η κορυφαία συνταγή, οι περίφημοι χοχλιοί “μπουμπουριστοί”, τηγανισμένοι, σβησμένοι στο ξίδι και αρωματισμένοι με δεντρολίβανο.

Όμως και το ξίδι, είναι στοιχείο σημαντικό στη μαγειρική του τόπου. Χρησιμοποιείται παντού, ακόμα και στην Παρασκευή αλλαντικών, στα οποία δίνει μια πολύ χαρακτηριστική γεύση. Όσον αφορά τα όσπρια, τα κουκιά δώσανε μια σπεσιαλιτέ κλασική και πολύ διαδεδομένη τα παλιά χρόνια, τα κουκιά “ματσαριστά”. Πολύ καλή και γευστική σπεσιαλιτέ, στην ουσία είναι βραστά κουκιά με πατάτες, λιωμένα στο γουδί με λάδι και ξίδι. Είναι βαριά, δυναμωτικά και πρωτεϊνούχα, απαραίτητα για την κοπιαστική ζωή των ανθρώπων της υπαίθρου (Μαρία & Νίκος Ψιλάκης, 1995).

Μην ξεχνάμε ότι η Κρήτη είναι νήσος, και μάλιστα μεγαλόνησος, γι’ αυτό και οι Κρήτες τήμησαν και τιμούν τα προϊόντα της θάλασσας. Τι σαργοί, τι ροφοί, τι μπαρμπούνια, τι σκορπίδια, χταπόδια, πεταλίδες και άλλα πολλά, που αποτελούν νοστιμιές κυρίως των παραθαλάσσιων χωριών.

Ξεχωρίζει όμως ο πρίγκιπας των Κρητικών χωρικών υδάτων, ο σκάρος. Αυτοί που ξέρουν (κυρίως οι ψαράδες και οι θεριακλήδες καλοφαγάδες των χωριών), τον κατατάσσουν της κορυφαίες απολαύσεις. Άσπρη κρουστή σάρκα, πετσούλα τραγανή, αρωματικά εντόσθια.

Ο σκάρος τρώγεται ολόκληρος, ναι, ναι! Ολόκληρος! Πρέπει βέβαια να είναι φαρεμένος πρωί, πρωί, πριν βοσκήσει, για να ‘ναι το στομάχι του άδειο, ώστε όταν θα φα-

γωθεί να μην ενοχλεί η άμμος. Ο μερακλής φαγάς τον ψήνει απόφιο. Το μόνο που του αφαιρεί είναι το πικρό υγρό της χολής (μια επιχείρηση μερικών δευτερολέπτων μ' ένα σπύρτο), και μετά τον ψήνει και απολαμβάνει το μεζέ.

Ιδιαίτερο πιάτο είναι και η ψαρόσουπα, η διάσημη κακκαβιά. Τη φτιάχνουν με σκορπίνες, πατάτες, μπόλικο λεμόνι και λάδι, άντε και κανένα κρεμμύδι προεραπικά, άλλο πράγμα, καμιά σχέση με διάφορες κακέκτυπες εκδόσεις μέτριας μαγειρικής έμπνευσης. Ας μην εξαιρεθεί και η περίφημη αχινοσαλάτα.



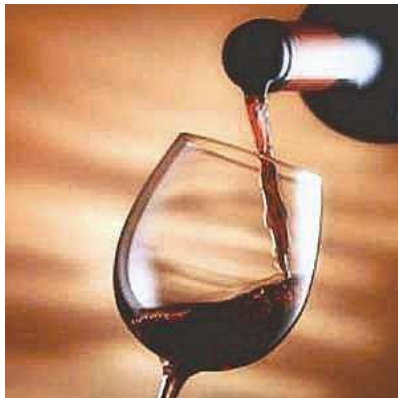
Για επιδόρπιο, ένα καλιτσουνάκι σε σχήμα λύχνου, το γλυκό αστέρι της Κρήτης, δυστυχώς διαθέσιμο μόνο ορισμένες εποχές του έτους, κυρίως όταν τα πρόβια γάλατα είναι παχιά και άφθονα. Είναι ένα πιπαράκι με γέμισμα φρέσκιας μυζήθρας, με αυγά, με δυόσμο ή χωρίς, με σουσάμι ή χωρίς, πάντως όμως με λίγη κανελίτσα, τρώγεται ευχάριστα και διατηρείται για πολλές μέρες σε δροσερό μέρος.. Άλλο έδεσμα είναι τα τραγανιστά ξεροτήγανα, τηγανητές ζυμαρένιες τυλιχτές κορδέλες ποτισμένες με μελοσίροππο και πασπαλισμένες με μπόλικη τριμμένη καρυδόψυχα.

Ότι και να φάτε χωρίς να το καταβρέξετε μ' ένα καλό ποτό, χάνει κάτι από την αξία του. Η Κρήτη έχει να επιδείξει δύο οινοπνευματώδη, τη ρακή ή τσικουδιά, και το παραδοσιακό Κρητικό κρασί. Η τσικουδιά είναι ένα άριστο ποτό για κάθε περίπτωση. Τσικουδιά για την όρεξη, τσικουδιά για τη χώνεψη, τσικουδιά (ζεστή, ανακατεμένη με μέλι και λίγο πιπέρι) για τη ζεστασιά, τσικουδιά (παγωμένη) για δροσιά, τσικουδιά στην ξεκούραση. Τσικουδιά οι άντρες, τσικουδιά οι γυναίκες, και το μωρό λίγη τσικουδιά για το κακό το μάτι, μια ζωή πνιγμένη στην τσικουδιά, και παράπνοο ουδέν. Η τσικουδιά είναι ένα θεσπέσιο απόσταγμα στέμφυλων (τσίκουδων), που γίνεται σε παλιούς αποστακτήρες (καζάνια τα λένε στην Κρήτη). Καμιά φο-

ρά τα αρωματίζουν με κίτρα και άλλα αρωματικά, κι έτσι έχουμε την κίτρορακή και τη μουρνορακή.

Είναι λοιπόν γνήσιο οινοπνευματώδες, με λεπτό άρωμα ώριμου σταφυλιού και εσπεριδοειδών, διαφανές σαν κρύσταλλο. Πίνεται σε όλη την γκάμα των θερμοκρασιών, από ζεστό κατευθείαν από τον αποστακτήρα έως παγωμένο, σαν σφηνάκι, αλλά θέλει προσοχή γιατί ζαλίζει τους ασυνήθιστους.

Σχετικά με το κρασί, τα τελευταία χρόνια βελτιώθηκε πάρα πολύ χάρη στις προσπάθειες πολλών φιλότιμων αμπελοκαλλιεργητών και οινοποιών. Έτσι, προκύπτει υψηλή ποιότητα κρασιού που τιμά το προϊόν και την άριστη τυποποίηση. Το σπιτικό κρασί κρατάει όλο το χαρακτήρα του Κρητικού άντρα. Είναι βαρύ, είναι αφύ, είναι σοβαρό και μπουμπουνίζει αλλά και γλυκίζει ταυτόχρονα.



Στο τέλος σκάει και ένα χαμόγελο μετρημένο. Αρέσει στον παραγωγό και στους Κρητικούς γενικά, και σε ειδικά εκπαιδευμένα "λαρύγγια". Έχει χρώμα γαιώδες έως βαθυκόκκινο και κρατάει το άρωμα του σταφυλιού του. Είναι δύστροπο! Καλό φαΐ, καλό πιστό, κάτι λείπει το χωνευτικό! Και τι χωνευτικό, το καλύτερο! Δίκαμο το Κρητικό, γνωστό στους κατοίκους του νησιού από την αρχαιότητα. Οι Κρητικοί το αποκαλούν Έρωντα, ίσως γιατί πρέπει να έχεις αληθινό έρωτα για να το αναζητήσεις στις κακοτράχαλες πλαγιές του Ψηλορείτη όπου φυτρώνει.



Σήμερα πλέον καλλιεργείται κανονικά και έχει χάσει κάτι από την αγριάδα του, όμως από το τίποτε, καλύτερα το καλλιεργημένο.

Όπου κι αν σταματήσετε στην τραχιά Κρητική ύπαιθρο, πάντα θα βρείτε μια καλή παρέα και μια γευστική προσφορά, μαζί με λίγη τσικουδιά για να γαληνέψετε. Επομένως, η Κρητική διατροφή είναι και παγκοσμίως γνωστή, βέβαια όχι μόνο για τα υπέροχα γευστικά πιάτα της αλλά και της ευεργετικές τις προσφορές στην υγεία και ευεξία του ανθρώπου γενικότερα (Μαρία & Νίκος Ψιλάκης, 2001).

1.3 ΚΡΗΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ.

Αμέτρητες οι περίφημες τροφές της Κρήτης. Είναι αδύνατον να περιγραφτούν όλες γιατί είναι αναρίθμητες. Μερικές από τις πιο διαδεδομένες επιλέχθηκαν για να γνωρίσουν όλοι καλύτερα τι σημαίνει Κρητική διατροφή. Το “οφτό” είναι μια από τις πιο παλιές συνήθειες στην Κρήτη. Ο πιο αγαπημένος τρόπος ψησίματος του κρέατος στο νησί είναι στα κάρβουνα.

Οι βοσκοί του Ψηλορείτη δε συνηθίζουν να χρησιμοποιούν άλλη μέθοδο για να μαγειρέψουν τα αρνιά τους. Η διαδικασία πολλές φορές θυμίζει τελετουργία, ο πιο μικρός βοσκός αναλαμβάνει να καθαρίσει το χώρο από τους θάμνους και τις πέτρες. Ύστερα ανοίγει ένα λάκκο στη γη μέσα στον οποίο ανάβει φωτιά και γύρω του τοποθετεί πέτρες για να στηριχθούν οι σούβλες.

Οι βοσκοί του Ψηλορείτη δεν περιμένουν τα κάρβουνα για να ψηθεί το οφτό τους όπως γίνεται στην υπόλοιπη Ελλάδα αλλά απλώνουν μεγάλα κομμάτια στις σούβλες που φτιάχνουν εκείνη την ώρα γύρω από τη φωτιά για να ψήνονται με τη θερμοκρασία που ελκύετε από το κάψιμο των ξύλων.

Σήμερα στις περισσότερες Κρητικές οικογένειες το “οφτό” τρώγεται μαγειρευτό. Η συνήθεια της σούβλας βρίσκεται στα χωριά γύρω από τον Ψηλορείτη. Ιδιαίτερα ονομαστό είναι το “ανωγειανό οφτό”, που τεμαχίζετε, αλατίζετε, αλείφετε με αρωματικά φυτά και βότανα (συνήθως ρίγανη), και οι σούβλες τοποθετούνται κυκλικά γύρω από τη φωτιά που ανάβει για να ψηθεί το κρέας.

Το «σφουγγάτο του Αι Γιώργη» είναι ευρέως γνωστό πριν καλλιεργηθεί στο νησί η πατάτα, με την οποία παρασκευάζετε συνήθως στις μέρες μας (ομελέτα). Στην παραδοσιακή κουζίνα της Κρήτης γινόταν με πολλά είδη χόρτων και λαχανικών, με πολλές ελιές και κρέας.

Συχνά οι νοικοκυρές συνδυάζαν διάφορα είδη χορταρικών και λαχανικών όπου το αποτέλεσμα ήταν χορταστικό και γευστικότατο. Στο Αμάρι θεωρούν πως είναι καλύτερο το σφουγγάτο με μικρά κομμάτια κρέατος.

Τα ζυμαρικά ήταν ένα από τα πιο γνωστά φαγητά των Κρητικών επί τουρκοκρατίας. Οι τρόποι παρασκευής τους υποδηλώνουν μακραίωνη εμπειρία που φτάνει ως τις μέρες μας. Παρασκευάζονταν συνήθως λίγο πριν το μαγείρεμα τους. Σε πολλές περιπτώσεις οι οικοδέσποινες έφτιαχναν ζυμαρικά, τα ξέραιναν στον αέρα ή στον ήλιο, τα αποθήκευαν και τα χρησιμοποιούσαν μετά από εβδομάδες ή μήνες. Μερικά από τα πιο γνωστά Κρητικά ζυμαρικά είναι το 'μαγγίρι' της ανατολικής Κρήτης, οι χυλόφτες, τα λαζάνια, τα σκιουφιχτά μακαρόνια, το λαντουρίδι κ.α . Από ζύμη έφτιαχναν ακόμα τη "χυλομπαζίνα" με γλυκιά γεύση και πολλά άλλα γλυκά όπως τα μελομακάρονα.

Ο ξινόχοντρος είναι ένα από τα πιο ιδιαίτερα φαγητά της Κρήτης. Παρασκευαζόταν από αλεσμένο σπάρι και ξινισμένο γάλα και μπορούσε να τον φάει κανείς είτε φρέσκο είτε αποξηραμένο στον ήλιο. Σε κάποιες περιοχές της Κρήτης προτιμούσαν να τον αποξηραίνουν σε σκιερό μέρος. Ο ξινόχοντρος χρησιμοποιείται για να νοστιμίσει τα περισσότερα φαγητά. Τον ρίχνουμε στο τσικάλι για 10 λεπτά πριν το κατεβάσουμε από τη φωτιά. Κατ' αυτόν τον τρόπο μπορεί να μαγειρευτεί, ο ξινόχοντρος με φασόλια φρέσκα ή με φασόλια ξέρα, με ρεβίθια, με μπάμιες, με σαλιγκάρια, με γεμιστά ή ντολμάδες, με κοτόπουλο, με σουππα, με κατσικά ή με χοιρινό κτλ.



Οι χοχλιοί ήταν μια από τις τροφές που συνέβαλαν στην επιβίωση των Κρητικών σε πολύ δύσκολες εποχές. Σε περιόδους υποδούλωσης και οικονομικής κρίσης, οι χοχλιοί μαζί με τα χόρτα που φυτρώνουν σε κάθε γωνιά της Κρητικής γης, αποτελούσαν την πιο πρόσφορη και φθηνή λύση στο πρόβλημα του φαγητού. Σε περιόδους νηστείας ήταν ιδιαίτερα αγαπητοί, μαγειρευόταν συνήθως βραστοί με λίγο ξίδι χωρίς λάδι.

Αποτελούσαν όμως και εκλεκτό μεζέ που συνόδευε το κρασί ή την τσικουδιά. Λέγεται πως οι χοχλιοί της Κρήτης είναι οι νοστιμότεροι, ιδίως εκείνοι που μαζεύονται από ορεινές ή ακαλλιέργητες περιοχές, λόγω της χλωρίδας της Κρήτης η οποία αποτελείται από πολλά αρωματικά φυτά και βότανα. Αυτά τα φυτά προσδίδουν μια εξαιρετική γεύση στους χοχλιούς. Στην Κρήτη μπορεί να βρει κανείς δεκάδες τρόπους μαγειρέματος των χοχλιών ανάλογα την εποχή όπως, μπουμπουριστοί, με ξινόχοντρο, βραστούς με πατάτες, με χόρτα, κτλ.

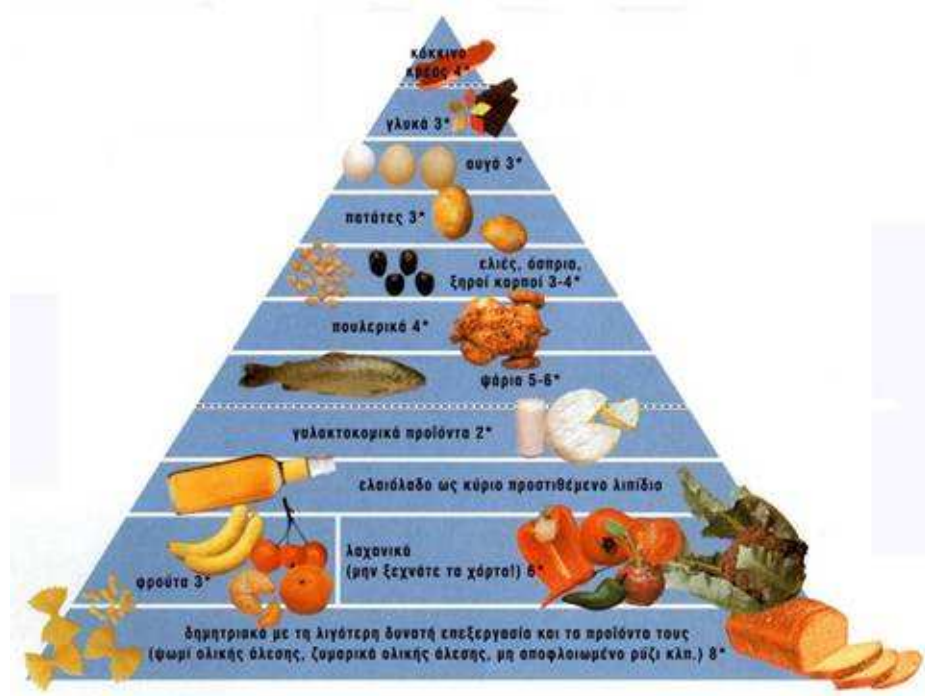
Στην Κρήτη επιβιώνουν εκπληκτικές συνήθειες που αφορούν το ψωμί ως βασική τροφή του ανθρώπου. Συνήθειες που αφορούν όλη τη διαδικασία παραγωγής, από τη σπορά των δημητριακών καρπών, ως το ξεφούρνισμα και την αποθήκευση του ψωμιού. Το πιο συνηθισμένο ψωμί στην περίοδο τουρκοκρατίας ήταν εκείνο που παρασκευαζόταν από ακοσκίνιστο αλεύρι, κυρίως κρίθινο.

Με το κρίθινο ψωμί έφτιαχναν υπέροχα παξιμάδια, πολλών ειδών. Οι ντάκοι και οι κριθνοκουλούρες είναι τα πιο χαρακτηριστικά από αυτά. Συχνά το κρίθινο αλεύρι ανακατευόταν με σταρένιο και τότε ζύμωναν το μιγαδερό ψωμί. Πιο σπάνιο και πιο πολυτελές ήταν το “χάσικο” αλεύρι, το λευκό δηλαδή που ήταν απαλλαγμένο από το πύουρο. Το ψωμί αυτό καταναλωνόταν μόνο σε μεγάλες γιορτές, όπως ήταν τα Χριστούγεννα και το Πάσχα. Με αυτό το αλεύρι ζύμωναν τα Χριστόψωμα, τους Λαζάρους, τα Λαμπροκούλουρα, τους άρτους της εκκλησίας, τα πρόσφορα και τα άλλα λατρευτικά ψωμιά. Επίσης ζύμωναν τα ψωμιά του γάμου και της βάφτισης.



Σε ένα Κρητικό τραπέζι μπορείτε να δείτε πολύ ωραίους συνδυασμούς τροφών όπως ψάρι μαγειρεμένο με μπάμιες, το αρνί μαγειρεμένο με ραδίκια, μάραθο, μαρούλι ή άλλα χόρτα από τη μεγάλη ποικιλία του νησιού. Το ψάρι, το ψωμί, το τυρί και οι ωμές σαλάτες από αρωματικά λαχανικά καταναλώνονται σε πολύ μεγάλη συχνότητα στην Κρήτη.

Οι ειδικοί μάλιστα στηριζόμενοι στην Μεσογειακή-Κρητική διατροφή δημιούργησαν την «πυραμίδα» της υγιεινής διαίτας που προσφέρει στον άνθρωπο πλήθος εναλλακτικών διατροφικών προτάσεων αλλά και ποικιλία γεύσεων και εδεσμάτων που παρασκευάζονται με αγνές και υγιεινές πρώτες ύλες. (Σακκούλη, 2008).



Σύγχρονες επιστημονικές μελέτες γύρω από τη διατροφή έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα πως η μεσογειακή διαίτα είναι η καλύτερη παγκοσμίως! Οι διαπολόγοι μάζ διαβεβαιώνουν σήμερα πως ο ιδανικός τρόπος για να εξασφαλίσει κανείς καλή υγεία και μακροζωία είναι να ακολουθήσει την πρότυπη διατροφή των κατοίκων της Μεσογείου, βασικά συστατικά της οποίας είναι τα φρούτα και τα λαχανικά (Σακκούλη, 2008).

Η Κρητική διαίτα «ακολουθεί» πιστά τη παραπάνω διατροφική συμβουλή, αφού περιλαμβάνει την κατά κόρον κατανάλωση των καρπών της φύσης και συνιστά την κατανάλωση κρέατος με μέτρο.

Μάλιστα, η Κρητική διατροφή αποτελεί το πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα μεσογειακής διατροφής. Κάθε άλλο παρά τυχαίο είναι λοιπόν το γεγονός ότι οι Κρητικοί έχουν το χαμηλότερο δείκτη θνησιμότητας παγκοσμίως. (Bellisle & De Castro 2007).



Το μυστικό είναι απλό, οι Κρητικοί τρώνε ότι παράγει η πλούσια γη τους. Τα χόρτα, τα κηπευτικά, τα φρούτα, τα όσπρια, το τυρί και το καλό λάδι χρησιμοποιούνται στο έπακρο και η εφευρετικότητα των κατοίκων του νησιού συνέβαλε στη δημιουργία μιας ευρείας ποικιλίας συνταγών, μέσα από την οποία και αναδύθηκε το λεγόμενο «θαύμα» της Κρητικής διατροφής.

1.4 ΛΑΔΙ ΒΟΤΑΝΑ ΤΥΡΙ ΚΑΙ ΜΕΛΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΡΗΤΙΚΗ ΓΗ.

Ο επισκέπτης, ταξιδεύοντας στην ενδοχώρα της Μεγαλόνησου, δεν μπορεί παρά να παρατηρήσει τους εκτενείς ελαιώνες που κυριαρχούν στο τοπίο. Το ελαιόλαδο είναι ένα μεγάλο κεφάλαιο της Κρητικής διατροφής και αδιαμφισβήτητος «πρωταγωνιστής» στις περισσότερες τοπικές συνταγές.

Στα τέλη της δεκαετίας του '50, οι Αμερικανοί διαιτολόγοι που έφτασαν στο νησί διαπίστωσαν ότι οι κάτοικοι καταναλώνουν τεράστιες ποσότητες λαδιού και με αφετηρία αυτή τη διαπίστωση, ανακάλυψαν ότι το ελαιόλαδο προστατεύει την καρδιά και επιδρά ευεργετικά σε πλήθος ασθενειών. Το Κρητικό λάδι έγινε παγκοσμίως γνωστό για την υψηλή του ποιότητα και καθιερώθηκε ως το ελαφρύτερο και το πιο εύγευστο στον κόσμο (Τούτουζας, 2009).

Αν πάτε στα απόκρημνα βουνά του νησιού, τα αρώματα από το δεντρολίβανο, τη ρίγανη, τη μαντζουράνα ή το φασκόμηλο σίγουρα θα σας μεθύσουν προτού καν «επιδοθείτε» στη τσικουδιά. Θα βρείτε εύκολα τα βότανα της ευλογημένης Κρητικής γης, συσκευασμένα σε βαζάκια στα καταστήματα τοπικών προϊόντων. Αν τα δοκιμάσετε, θα καταλάβετε ότι η διακριτική τους γεύση είναι αυτή που κάνει τη διαφορά.

Η κατανάλωση τυριού στην Κρήτη είναι η υψηλότερη παγκοσμίως, ενώ τα Κρητικά τυριά συγκαταλέγονται στα καλύτερα του κόσμου. Η γραβιέρα, το κεφαλοτύρι, το ανθότυρο και η ξινή ή γλυκιά μυζήθρα δίνουν την ξεχωριστή πινελιά γεύσης στις πίτες, τα καλτσούνια και την Κρητική σαλάτα, ενώ το Κρητικό παξιμάδι, προϊόν αναγνωρισμένο από την Ευρωπαϊκή Ένωση, έχει κατακτήσει Έλληνες και ξένους καταναλωτές και έχει καταστήσει τον ντάκο έδεσμα διεθνούς φήμης, (Μαρία & Νίκος Ψιλάκης, 2001).

Ούτε όμως το μέλι ούτε και οι ξηροί καρποί λείπουν από την Κρητική κουζίνα. Άλλοτε χρησιμοποιούνται στην παρασκευή πρωτότυπων σπεσιαλιτέ, όπως είναι το σπιγάδο με κάστανο και μανιτάρια, και άλλοτε «ανοίγουν το δρό-

μο» για νέα γευστικά μονοπάτια με βάση παραδοσιακές συνταγές. Το μέλι, αυτή η εξαιρετική γλυκαντική ουσία, περιέχει σάκχαρα διάφορα της γλυκόζης που το καθιστούν ικανό να χρησιμοποιείται ακόμη και σε περιπτώσεις σακχαρώδους διαβήτη. Η κυριότερη βιταμίνη του (E) μαζί με άλλες ουσίες, χρησιμεύει για να απομακρύνει από τον οργανισμό τα βλαβερά προϊόντα που προέρχονται είτε από τον ίδιο τον μεταβολισμό είτε από επίδραση εξωγενών παραγόντων, όπως το κάπνισμα, οι ακτινοβολίες και διάφορες καρκινογόνες ουσίες.

Το Κρητικό μέλι είναι απολύτως φυσικό προϊόν και παράγεται σε περιοχές με ενδημική βλάστηση. Όπως είναι γνωστό σήμερα, το βιοσύστημα του νησιού πλούσιο σε αυτοφυή και αρωματικά φυτά, τα οποία προσφέρουν στις Κρητικές μέλισσες την αγαπημένη τους τροφή. Χιλιάδες θάμνοι μοσχομυρίζουν μερικοί από τους οποίους φυτρώνουν μόνο στην Κρήτη. Οι παραγωγοί μελισσών δεν χρειάζεται να ταΐζουν ζάχαρη τις μέλισσες, γιατί δεν υπάρχουν νεκρές εποχές, ούτε περίοδοι που η άγρια βλάστηση είναι καλυμμένη με χιόνι. Από τα προϊστορικά χρόνια μέχρι σήμερα η Κρήτη παράγει συνεχώς μέλι που είναι από τα πιο αρωματικά ανά τον κόσμο, (Μαρία & Νίκος Ψιλάκης, 2001).

1.5 ΜΕΛΕΤΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΚΡΗΤΙΚΩΝ.

Οι μελέτες ξεκίνησαν αρχικά με τη διαπίστωση πολλών ερευνητών ότι μερικά νοσήματα (όπως τα καρδιαγγειακά), είναι δυνατόν να συνδέονται με τη διατροφή. Δεν είναι καθόλου τυχαίο ότι οι έρευνες που έχουν γίνει διεθνώς φέρουν την Κρήτη ως το καλύτερο και πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα της φημισμένης σήμερα μεσογειακής διατροφής. (Δημητρούλης, 2009)

Μετανάστες από την Κρήτη που εγκαταστάθηκαν στην Αυστραλία, για όσο καιρό διατηρούσαν τις διατροφικές συνήθειες της πατρίδας τους, είχαν μικρότερα ποσοστά καρδιοπαθειών σε σχέση με τους Αυστραλούς (120 περιπτώσεις ανά 100.000 πληθυσμού, έναντι 269 περιπτώσεις ισάριθμου πληθυσμού Αυστραλών). Αντίθετα, όταν πέρασαν στον τρόπο διατροφής των Αυστραλών υπερέβησαν το ποσοστό καρδιοπαθειών των γηγενών, κατά περίπου 35%. Τα αποτελέσματα άλλωστε έρευνας που πραγματοποιήθηκε στην Καρδιολογική Κλινική του Πανεπιστημίου της Κρήτης, έδειξαν ότι η αλλαγή των διατροφικών συνηθειών των Κρητικών, και η υιοθέτηση άλλων προτύπων διατροφής, οδήγησε σε δραματική αύξηση των καρδιοπαθειών, οι οποίες βρίσκονται ήδη σε επίπεδα συγκρίσιμα με άλλες περιοχές της Ελλάδας. (Καφάτος, 2001).

Ο καθηγητής (Serge Renaud) πραγματοποίησε μια πολύ ενδιαφέρουσα έρευνα σε ένα δείγμα του πληθυσμού της περιοχής της Προβηγκίας στη Βόρεια Γαλλία. Προσπάθησε να τροποποιήσει τους παράγοντες κινδύνου της ανθρώπινης υγείας, για ένα πειραματικό διάστημα έξι εβδομάδων, με την υιοθέτηση διατροφικών συνηθειών όμοιων με εκείνες που ακολουθούνται στην Κρήτη. Μετά από το τέλος των έξι εβδομάδων, ο πληθυσμός αυτός είχε τουλάχιστον εργαστηριακά, ομογενοποιηθεί με αυτόν της Νοτίου Γαλλίας, και πλησίαζε πολύ στο ιδανικό μεσογειακό πρότυπο που συναντάται στην Κρήτη, (Καφάτος, 2007).



Το παράδειγμα που ακολουθεί είναι μια περιγραφική αναφορά του επιδημιολόγου (Blackburn, 1986), ο οποίος, ως μοναδικό του σκοπό είχε να καυτηριάσει τα πρότυπα της σημερινής καθημερινότητας στις μεγαλουπόλεις, και πόσο διαφέρουν από την καθημερινή διαβίωση ενός ανθρώπου που ζει και εργάζεται στη φύση, υγιέστατος.

«Είναι κτηνοτρόφος ή αγρότης, πηγαίνει στη δουλειά του περπατώντας στο γλυκό φως της Κρήτης, ανάμεσα στα τζιτζίκια και στη γαλήνη της γης του. Το σπιτικό του φαγητό αποτελείται από μελιτζάνες,μανιτάρια, λαχανικά, ψωμί βουτηγμένο στο ελαιόλαδο. Τα ζεστά φαγητά του είναι τα όσπρια, μαγειρεμένα με κρέας και καρυκεύματα. Το κύριο πιάτο του συνοδεύεται από μια σαλάτα, ξηρούς καρπούς ή φρέσκα φρούτα. Και το τοπικό, κόκκινο κυρίως κρασί, συμπληρώνει αυτό το πλούσιο και τόσο ευεργετικό και γευστικό διαιτολόγιο».

Ίσως και να έχουν κάποιοι δίκιο, οι Κρητικοί την τροφή δεν την αντιμετωπίζουν μόνο ως φάρμακο, αλλά γνωρίζουν και να απολαμβάνουν τη γεύση των ποιοτικών προϊόντων που καταναλώνουν, η οποία είναι αξεπέραστη.

Σημαντική πηγή ασβεστίου και πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας, είναι και το τυρί, το οποίο διαδραματίζει πρωτεύοντα ρόλο στην Κρητική διατροφή. Έρευνες αποδεικνύουν πως είναι μια πηγή κορεσμένου λίπους, αλλά οι Κρητικοί που το τρώνε δεν έχουν υψηλά επίπεδα χοληστερόλης. Πιθανότατα οι συνδυασμοί του Κρητικού διατροφικού προτύπου να παρέχει την ιδανική ισορροπία.



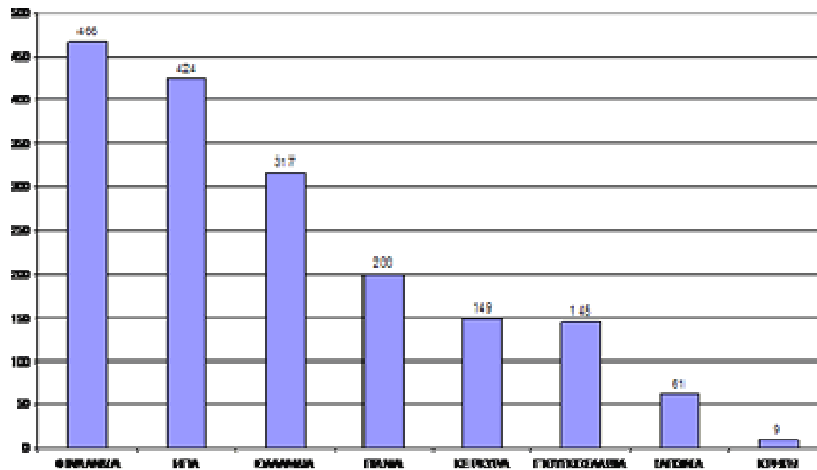
Στην Κρητική διατροφή υπάρχει μια εντυπωσιακή ισορροπία φυσικών προϊόντων που προσφέρουν εκείνο ακριβώς που χρειάζεται ο άνθρωπος για να παραμένει υγιής, (Γεωργαράκης, 2007).

Τελευταίες επιστημονικές έρευνες συσχετίζουν τα προϊόντα αποδομήσεως των πρωτεϊνών των γαλακτοκομικών προϊόντων με την πρόληψη και την αντιμετώπιση της εμφάνισης αλλά και την εξέλιξη όγκων του μαστού και του προστάτη. Στην Κρήτη και στη Γαλλία, μάλιστα, γίνονται εκτεταμένες μελέτες για την ανάπτυξη καινούργιων μεθόδων αντιμετώπισης της νόσου με βάση αυτά τα επιστημονικά συμπεράσματα. Οι βιταμίνες που περιέχονται στα τυριά είναι πολλές (Α, Β1, Β2, Β3, Β6, φολικό οξύ), όπως συμβαίνει και με τα βασικά μέταλλα και με τα αμινοξέα, (Βαραγιάννης 2008).

Η Κρητική Διατροφή σήμερα θεωρείται η ιδανική δίαιτα για τον άνθρωπο, η οποία διασφαλίζει καλή υγεία και μακροζωία. Για να δημιουργηθεί όμως αυτή η άποψη, έγινε μια έρευνα ανάμεσα σε επτά χώρες από πολλούς ερευνητές ξένων χωρών. Η έρευνα περιελάμβανε περιοχές και πληθυσμούς από τις χώρες: ΗΠΑ (1), Ιταλία (3), Πρώην Γιουγκοσλαβία (5), Ιαπωνία (2), Φινλανδία (2), Ολλανδία (1) και Ελλάδα (2), εκ των οποίων η μία είναι η Κρήτη και η άλλη η Κέρκυρα.

Η έρευνα βασιζόταν κυρίως σε καρδιακές παθήσεις που συμβαίνουν στους πληθυσμούς αυτών των χωρών. Τα αποτελέσματα της έρευνας προκάλεσαν πολλά ερωτηματικά και πολλές συζητήσεις οι οποίες έφτασαν σε κάθε άκρη της γης. Το διάγραμμα (1) δείχνει τους καταγεγραμμένους θανάτους που έχουν προκληθεί από στεφανιαία νόσο.

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 1: ΘΑΝΑΤΟΙ ΑΠΟ ΣΤΕΦΑΝΙΑΙΑ ΝΟΣΟ



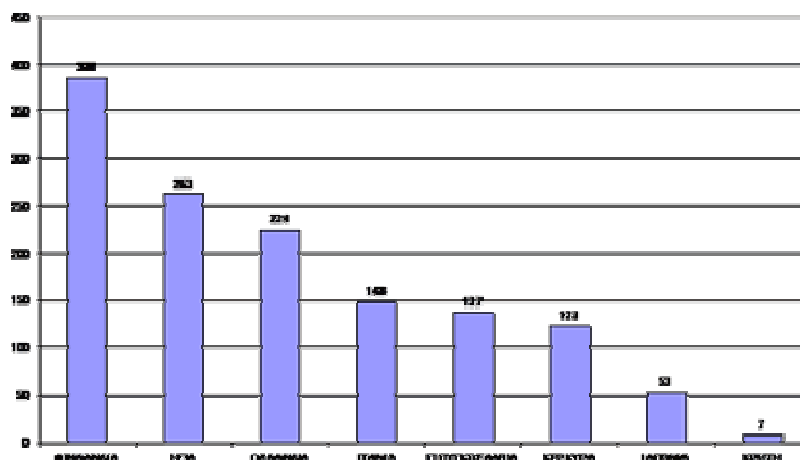
(ΠΗΓΗ: ΕΡΕΥΝΑ ΤΩΝ 7 ΧΩΡΩΝ:

http://www.rethimno.gr/el/T_morals/food.php?sub=food)

Από την έρευνα ήταν ξεκάθαρο ότι οι Μεσογειακές χώρες είχαν τους πιο λίγους θανάτους. Η πιο αξιοσημείωτη όμως διαπίστωση από την έρευνα αυτή ήταν ότι οι κάτοικοι της Κρήτης που παρουσίαζαν πολύ λιγότερα θανατηφόρα περιστατικά λόγω καρδιάς, σε σημείο που να θεωρείται σπάνιο φαινόμενο.

Το διάγραμμα (2) είναι ακριβώς για την ίδια ασθένεια αλλά συμπεριλαμβάνεται εδώ για σύγκριση, αφού έγινε από τον παγκόσμιο οργανισμό υγείας το 1987 για ξεχωριστό λόγο από την μελέτη των επτά χωρών.

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 2 : ΘΑΝΑΤΟΙ ΑΠΟ ΣΤΕΦΑΝΙΑΙΑ ΝΟΣΟ

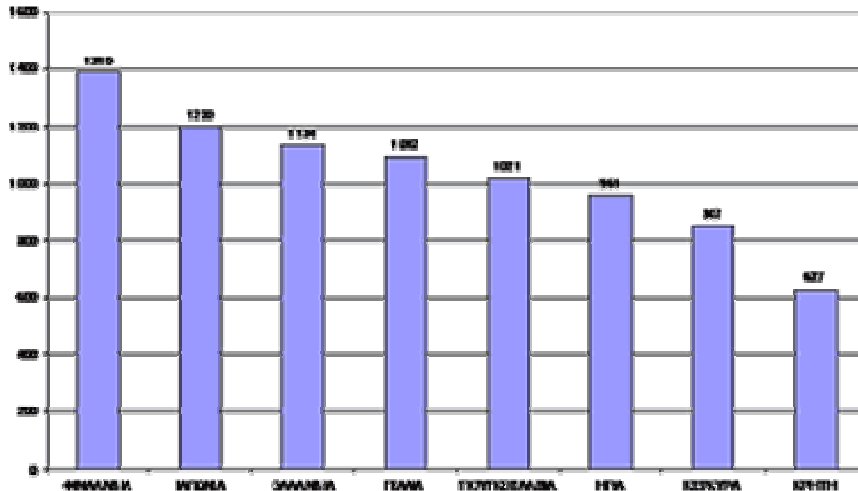


(ΠΗΓΗ : ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ:

http://www.rethimno.gr/el/T_morals/food.php?sub=food)

Στην έρευνα των 7 χωρών, οι ερευνητές μελέτησαν τον γενικό μέσο όρο θνησιμότητας των περιοχών αυτών. Το διάγραμμα (3) δείχνει τη διαφορά ανάμεσα τους σε θνησιμότητα ανά 100,000 άτομα. Η Κρήτη πάλι έχει τη χαμηλότερη τιμή, κάτι που αποδεικνύει ότι οι κάτοικοι της είναι πιο υγιείς από κάθε άλλους (Πλατή, 2004).

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 3: (ΓΕΝΙΚΟΣ ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ ΘΝΗΣΙΜΟΤΗΤΑΣ ΑΝΑ 100,000)



(ΠΗΓΗ : ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ:

http://www.rethimno.gr/el/T_morals/food.php?sub=food)

Ο Γάλλος καθηγητής Serge Renaud σκέφτηκε να χρησιμοποιήσει το Κρητικό διατροφικό πρότυπο για την πρόληψη των θανάτων σε ανθρώπους που είχαν ήδη υποστεί έμφραγμα του μυοκαρδίου και βρίσκονταν υπό ιατρική παρακολούθηση. Έτσι, διαίρεσε τους ασθενείς του σε δύο ομάδες. Οι ασθενείς της μιας ομάδας τρεφόταν σύμφωνα με οδηγίες της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας και οι ασθενείς της δεύτερης σύμφωνα με το Κρητικό διατροφικό πρότυπο. Από την ομάδα με την Κρητική δίαιτα πέθαναν συνολικά οκτώ άνθρωποι και από την άλλη είκοσι. Τα ποσοστά θνησιμότητας ήταν αυξημένα στη δεύτερη ομάδα κατά 70% ως και 76% (Καφάτος, 2007).

Ένας Κρητικός καταναλώνει μόνο αγνό παρθένο ελαιόλαδο, ελάχιστο κρέας, αρκετές ποσότητες ψωμιού, λίγο ψάρι, άφθονα φρούτα και λαχανικά, όσπρια σε μεγάλες ποσότητες και κρασάκι με το φαγητό του. Για μια ζωή χωρίς στερήσεις και χωρίς ιδιαίτερα προβλήματα υγείας, μια είναι η λύση η επιστροφή στις ρίζες!

Στόχος του καθηγητή της ιατρικής δεν ήταν να παρακινήσει τον κόσμο να ξαναγυρίσει στις ασχολίες της υπαίθρου, αλλά να θυμηθεί μία-μία τις ξεχασμένες γεύσεις της Κρητικής υπαίθρου, οι οποίες όχι μόνον θα χαρίσουν σε όλους την τέρψη του ουρανίσκου, αλλά και την καλή κατάσταση της σωματικής υγείας.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο

ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΟΣ ΠΟΛΟΣ ΕΛΞΗΣ



Η προώθηση των τοπικών προϊόντων στην τουριστική αγορά, αποτελεί ένα υψηλό στόχο στην Κρήτη. Παρότι είναι ένας στόχος «κοινής λογικής» και αμοιβαία επωφελής για την τοπική γεωργία και τον τουρισμό, φαίνεται στην πράξη δύσκολος για να επιτευχθεί πλήρως εξ' αιτίας σειράς προβλημάτων που πρέπει να αντιμετωπισθούν τόσο στην γεωργία όσο και στον τουρισμό. Ειδικά για την Κρήτη που είναι ένα νησί και μάλιστα απομακρυσμένο από τις μεγάλες αγορές, είναι παράλογο να αναζητούνται αγορές για τα αγροτικά της προϊόντα σε μεγάλες αποστάσεις στην Ευρώπη, Αμερική κ.τ.λ (με την ανάλογη επιβάρυνση) όταν δεν εξαντλείται η τοπική αγορά.

Η Κρήτη αποτελεί την ναυαρχίδα του ελληνικού τουρισμού μια και εκεί βρίσκεται το 16,7% των τουριστικών μονάδων της Ελλάδος, το 21,3% των κλινών και το 21% των δωματίων. Ενώ, η περιφέρεια Κρήτης κατέχει και το μεγαλύτερο ποσοστό μονάδων πολυτελείας με 24% των ξενοδοχειακών μονάδων με 5 αστέρια, το 21% των ξενοδοχειακών μονάδων με 4 αστέρια και το 17% των ξενοδοχειακών μονάδων με 3 αστέρια (Ζοπουνίδης, 2007).

2.1 ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΤΟΠΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ.

Η κατεύθυνση της σύνδεσης τουρισμού - γεωργίας δίνει μία διέξοδο στα τόσα αδιέξοδα και προβλήματα που αντιμετωπίζει ο γεωργικός τομέας σ' όλες τις περιοχές, αλλά ειδικότερα στις απομακρυσμένες νησιώτικες και τουριστικές, όπως είναι η Κρήτη. Είναι γνωστό ότι η Ευρωπαϊκή γεωργία βρίσκεται σε κρίση, ειδικά τα τελευταία χρόνια, εξαιτίας γενικότερων καταστάσεων οι οποίες διαμορφώνονται διεθνώς αλλά και των πολιτικών που ακολουθούνται. Είναι αναγκαίο να γίνει ένας γενικός διαχωρισμός της Ευρωπαϊκής γεωργίας σε δύο τμήματα γιατί είναι διαφορετικά τα προβλήματα του καθενός.

2.1.1 Η ΕΥΡΩΠΗ ΓΝΩΡΙΖΕ ΕΩΣ ΠΟΛΥ ΠΡΟΣΦΑΤΑ ΔΥΟ ΕΙΔΗ ΓΕΩΡΓΙΑΣ:

α) Μία «κλασική γεωργία» που εφαρμόζεται στο μεγαλύτερο μέρος του Ευρωπαϊκού χώρου και είναι η βιομηχανική γεωργία, η γεωργία της μεγάλης παραγωγής, η οποία βασίζεται στην εντατικοποίηση και στην αυξημένη αποδοτικότητα με τεχνικές βελτίωσης.



β) Και μία «παραδοσιακή γεωργία» στις λιγότερο ευνοημένες περιοχές, ορεινές και νησιώτικες όπως είναι αυτή της Κρήτης.



Το πρώτο μοντέλο περιήλθε σε κρίση. Δέχτηκε το μοιραίο κτύπημα στην αχίλλειο πτέρνα του, που είναι η ποιότητα και η υγιεινή των τροφίμων (τρελές αγελάδες, διοξίνες κ.τ.λ). Αυτόματα το μειονέκτημα του πρώτου μοντέλου μπορεί να γίνει το μεγάλο πλεονέκτημα του δεύτερου μοντέλου, αρκεί να γίνουν ορισμένα προσεκτικά βήματα βελτίωσης για να αποδώσει η παραδοσιακή γεωργία προϊόντα, τρόφιμα εγγυημένης ποιότητας που να καλύπτουν τις απαιτήσεις του σύγχρονου καταναλωτή.

Η παραδοσιακή γεωργία είναι αυτή που μπορεί να επιτύχει αυτό το στόχο γιατί βασίζεται στο φυσικό τρόπο παραγωγής και όχι στον εντατικό και ύπτοπτο σήμερα ως ανθυγιεινό. Να λοιπόν ένα ανοικτό πεδίο και μία πρόκληση που καλείται να εκμεταλλευτεί η Κρητική γεωργία. Πρωτίστως μπροστά στον διατροφικά ταλαιπωρημένο Ευρωπαϊό επισκέπτη του νησιού.

Ο κύριος λόγος όμως που επικαλούνται οι τουριστικές μονάδες για να μην αγοράζουν Κρητικά προϊόντα είναι οι ακριβές τιμές τους. Θεωρούν δηλαδή ότι τα Κρητικά αγροτικά προϊόντα είναι ακριβά σε σχέση με άλλες επιλογές που έχουν και ότι τα περιθώρια δαπανών τους είναι περιορισμένα εξαιτίας του τιμολογίου τουριστικών υπηρεσιών που διαμορφώνεται κάθε φορά. Αυτός ο λόγος είναι ελάσσων και επακόλουθος. Αλλού βρίσκεται όμως το πρόβλημα. Το πρόβλημα βρίσκεται στο τουριστικό καταναλωτικό μοντέλο που έχει καθιερωθεί και κυριαρχεί στην Κρήτη. Αυτό είναι το μοντέλο του μαζικού και φτηνού τουρισμού.



Σίγουρα σε αυτό το μοντέλο δεν μπορεί να αποδώσει πλήρως ο στόχος της διασύνδεσης με την Κρητική γεωργία, της Κρητικής διατροφής κ.τ.λ.

Είναι ανάγκη ταυτόχρονα με την προώθηση και την εξασφάλιση της ποιότητας των τοπικών αγροτικών προϊόντων, να προωθηθεί ο στόχος της αναβάθμισης της ποιότητας των παρεχομένων τουριστικών υπηρεσιών. Ο Κρητικός τουρισμός πρέπει στο σύνολό του να αποκτήσει το στοιχείο της μοναδικότητας του. Πρέπει να αποκτήσει την ιδιαίτερη ταυτότητά του ενσωματώνοντας τις άυλες και υλικές αξίες του χώρου του. Μία από αυτές είναι η Κρητική διατροφή. Αλλά είναι και η τοπική κουλτούρα, ο πολιτισμός, η φύση κ.α. Αυτό θα τον αναβαθμίσει ποιοτικά, θα τον κάνει διακριτό, ελκυστικό, επιζητούμενο και ισχυρό τουριστικό προορισμό.

Μία δεύτερη σημαντική παράμετρος στην κατεύθυνση της αναβάθμισης της ποιότητας των τουριστικών υπηρεσιών είναι η ενίσχυση των εναλλακτικών μορφών τουρισμού οι οποίες βασίζονται και εξαρτώνται από πρότυπα υγιεινής διατροφής, φυσικής ζωής όπως ο αγροτουρισμός, οικολογικός τουρισμός κ.τ.λ.

2.1.2 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ:

Στην Κρήτη κυριαρχούν σήμερα λοιπόν δύο τομείς της οικονομία μας που λειτουργούν συμπληρωματικά και αλληλοβοηθητικά.

Ορισμένα βήματα έχουν γίνει προς αυτή την κατεύθυνση όμως πολλά ζητήματα πρέπει να λυθούν στην πορεία. Όπως:

1. Ο στόχος της σύνδεσης τουρισμού - τοπικών προϊόντων δεν πρέπει να μείνει άλλο ως στόχος ζύμωσης και να αποκτήσει ένα καλά οργανωμένο σχέδιο που να καλύπτει τις σκοπούμενες δράσεις σε όλα τα επίπεδα της οικονομίας, της διοίκησης και της κοινωνίας.

2. Η γεωργία πρέπει να εξασφαλίσει τις ποσότητες των προϊόντων στον χρόνο που είναι αναγκαίες, με εξασφαλισμένη και εγγυημένη την ποιότητα με τους σύγχρονους όρους.

3. Ο τουρισμός πρέπει να αναβαθμίσει την ποιότητα των παρεχομένων υπηρεσιών του ενσωματώνοντας τα τοπικά άυλα και υλικά πλεονεκτήματα.

2.2 ΓΙΑ ΠΟΙΟΥΣ ΛΟΓΟΥΣ ΘΑ ΕΠΡΕΠΕ ΝΑ ΤΑΞΙΔΕΨΕΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΓΝΩΡΙΣΕΙ ΤΗΝ ΠΛΟΥΣΙΑ ΚΟΥΖΙΝΑ ΤΟΥ ΝΗΣΙΟΥ;

Ποικίλουν οι λόγοι που θα έπρεπε να γνωρίσει όλος ο κόσμος την εκλεκτή αυτή κουζίνα. Κατ' αρχάς για να διαπιστώσουν πόσο εύγεστη είναι και πόσο διαφορετική! Δεν είναι μόνο η κουζίνα της Κρήτης που κάνει την διαφορά αλλά και το όλο περιβάλλον που την περικλείει.

Για παράδειγμα έρχεται ένας τουρίστας στο νησί, που θα του πρότεινε κάποιος να απολαύσει το παραδοσιακό φαγητό του; Μα σε ένα ταβερνάκι, δίπλα στη θάλασσα, ακούγοντας κρητική μουσική, τότε μόνο θα καταλάβει την πλούσια κληρονομιά του τόπου και θα ευχαριστηθεί τις ιδιαίτερες γεύσεις της κρητικής κουζίνας! Σε αρκετές ευρωπαϊκές και άλλες χώρες το λάδι που χρησιμοποιούν είναι συνήθως σπορέλαιο, σογιέλαιο, ή κάποιο άλλο είδος λαδιού. Τους κάνει εντύπωση η ποσότητα ελαιόλαδου που χρησιμοποιείται στη Κρήτη είτε ωμό είτε μαγειρεμένο, μόλις όμως το δοκιμάσουν γεύονται την διαφορετικότητα του.

Όταν, στα τέλη της δεκαετίας του 1950, ήρθαν στην Κρήτη Αμερικανοί διαιτολόγοι για να εξετάσουν το φαινόμενο της μακροζωίας των Κρητικών, δεν πίστευαν στα μάτια τους! "Πόσο λάδι τρώνε, θεέ μου", αναφώνησε ο διεθνούς φήμης γιατρός και πρωτοπόρος σε θέματα διατροφής Ancel Keys, καθώς έβλεπε την πράσινη σαλάτα να κολυμπά κυριολεκτικά στο ελαιόλαδο.

Στην ουσία ο Keys επανέλαβε εκείνο που είχαν προσέξει κατά τους προηγούμενους αιώνες όλοι σχεδόν οι περιηγητές που έδειχναν ενδιαφέρον για την καθημερινή ζωή των Κρητών. Ένα μυστικό των Κρητικών είναι ότι μπορούν να τρώνε κάθε μέρα κηπευτικά, γιατί απολαμβάνουν τη φυσική γεύση και το άρωμά τους.

Παρατηρείτε συχνά σε ξένους επισκέπτες που έχουν συνηθίσει τα χωρίς γεύση προϊόντα που αναπτύσσονται σε ξένο (τεχνητό) περιβάλλον, χωρίς τις

γεμάτες ζωή ακτίνες του ήλιου. Η γεύση των κρητικών κηπευτικών προϊόντων θυμίζει την παλιότερη εποχή, είναι αυθεντική και τόσο ελκυστική που ξαφνιάζει. Βλέπετε πολύ συχνά τους ξένους να αγοράζουν μια ντομάτα, μια μπανάνα και γενικά να ψωνίζουν φρούτα και λαχανικά πολύ επιφυλακτικά, γιατί στη χώρα τους εκτός από άγευστα είναι και πολύ ακριβά! Δε γνωρίζουν ότι ούτε στη γεύση, ούτε στην τιμή συγκρίνονται!

Σε όλο τον κόσμο, σε αρκετά άρθρα κατά καιρούς και στην τηλεόραση ακούγονται διάφορα, όπως τελευταία ότι το ελαιόλαδο είναι θαυματουργό στο να μην εμφανιστεί ο κίνδυνος στεφανιαίας νόσου, τα λαχανικά βοηθάνε στην αποφυγή του καρκίνου στον προστάτη, και πολλά άλλα που προστατεύουν τον οργανισμό από επικίνδυνες ασθένειες. Αφού η Μεσογειακή-Κρητική διατροφή λοιπόν (επιστημονικά αποδεδειγμένα) προστατεύει τον κάθε οργανισμό από επικίνδυνες αρρώστιες αποτελεί ένα σοβαρό λόγο για να ταξιδέψουν επισκέπτες στην Κρήτη έτσι θα γνωρίσουν και πιθανότατα να υιοθετήσουν τον τρόπο διατροφής των ντόπιων, με αποτέλεσμα να προστατεύσουν την υγεία τους και να βελτιώσουν την φυσική τους κατάσταση (Σιαλβέρα, 2009). Στο νησί δεν έρχονται μόνο απλοί τουρίστες για να δοκιμάσουν την κουζίνα, μα και επιστήμονες για μελέτες πάνω στην διατροφή αυτή, αλλά και για τα αρωματικά φυτά και βότανα που μόνο στην Κρήτη ευδοκιμούν. Έχουν γίνει πολλές έρευνες για τα ωφέλιμα για την υγεία βότανα. Ερευνητές ταξιδεύουν από τη μια άκρη του κόσμου στην άλλη για να δουν αυτό το φαινόμενο από κοντά! Το συμπέρασμα είναι ότι όσο διατηρούν οι κάτοικοι του νησιού τις παραδόσεις, τις αξίες, το περιβάλλον και τα αγνά υλικά που χρησιμοποιούν τόσο περισσότερους τουρίστες θα προσελκύουν και άλλο τόσο ικανοποιημένοι θα αποχωρούν από την Κρήτη.



2.3 ΣΥΝΔΥΑΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΜΕ ΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΜΙΑ ΚΑΙΝΟΤΟΜΟΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ.

Ο Γαστρονομικός και οινικός τουρισμός ή μαγειρικός τουρισμός αναφέρεται στην επίσκεψη που πραγματοποιείται σε ένα προορισμό με σκοπό την επαφή με άλλους πολιτισμούς μέσω της τροφής τους και αποτελεί μια καθιερωμένη δραστηριότητα σε διάφορες περιοχές του κόσμου, όπως για παράδειγμα στην Ιταλία. Από την άλλη πλευρά, η μεσογειακή κρητική διατροφή θεωρείται σήμερα αυτή που χαρίζει σε ανθρώπους μακροζωία και καλή υγεία. Στο τμήμα Διαιτολογίας-Διατροφολογίας του ΤΕΙ Κρήτης δουλεύουν σε μια προσέγγιση, όσον αφορά τη διατροφή και τον τουρισμό και την ένταξη του γαστρονομικού και οινικού τουρισμού στη μεσογειακή διατροφή. Αυτή η προσέγγιση ονομάζεται "διατροφικός και υγιεινός τουρισμός".

Πρόκειται για μια καινοτόμο ιδέα πακέτων φιλοξενίας που προσφέρονται από τα ξενοδοχεία που περιλαμβάνουν διαφημιστικά μηνύματα και αφορούν τα οφέλη της μεσογειακής διατροφής, λεπτομερή στοιχεία και έγγραφα σχετικά με τη μεσογειακή διατροφή, τις εναλλακτικές επιλογές που βασίζονται σε παραδοσιακές συνταγές της μεσογειακής διατροφής, θρεπτική αξιολόγηση των μεμονωμένων τουριστών, τη παρέμβαση στις διατροφικές συνήθειες και τις προτιμήσεις των ομάδων των τουριστών, σε ατομικές δίαιτες, σε μαθήματα μαγειρικής και τέλος, στην υγεία και στην άσκηση.

Αυτές οι δραστηριότητες αναμένεται να προσφέρονται κυρίως από διατροφολόγους-διαιτολόγους, που θα συνεργάζονται με άλλους επαγγελματίες υγειονομικής περίθαλψης (π.χ. γιατρούς), με τεχνολόγους τροφίμων και προπονητές αθλημάτων. Μέσα από τα ξενοδοχεία μια δραστηριότητα που μπορούν να αναβαθμίσουν είναι η συνολική ποιότητα των τουριστικών υπηρεσιών. Να προετοιμάσει τους αποφοίτους του αντικειμένου εκείνου με προσόντα σε "διατροφικές ανάγκες του τουρισμού" όπως επίσης πρέπει να δοθεί έμφαση στην εκμάθηση γλωσσών, της ιστορίας, της γεωγραφίας και της διατροφής της Ευρώπης και της Αμερικής, καθώς και στις προτιμήσεις των τροφίμων και τις

συνήθειες, την ψυχολογία, τις δημόσιες σχέσεις, τη διατροφική αξιολόγηση και τη συμβουλευτική διατροφή.

Όταν εφαρμόζεται ευρέως στην πράξη, και δεδομένου ότι ο τουρισμός μπορεί να είναι η "βαριά βιομηχανία" σε πολλές μεσογειακές χώρες, αναμένουμε ότι τα νέα προϊόντα της φιλοξενίας, "διατροφή και υγιεινός τουρισμός" θα δώσουν σημαντικές ευκαιρίες απασχόλησης. Τέλος, να αναφέρουμε ότι από τα αναμενόμενα σημαντικά οφέλη της υγείας των τουριστών, αφού αλλάζουν τρόπους διαβίωσης, μπορεί να μάθει και τους φορείς και ν' αναβιώσει μέσα από υγιείς διατροφικές συνήθειες. (Φραγκιαδάκης, 2008).

Πολλές διακοπές περιλαμβάνουν δραστηριότητες που έχουν ως στόχο τη δημιουργία ανάπτυξης συναισθηματικών αντιλήψεων, με αποτέλεσμα την προσωπική αλλαγή. Ορισμένες δραστηριότητες, όπως το μαγείρεμα σε σχολικές διακοπές, μπορεί να μας διδάξει νέους τρόπους για την βελτίωση της υγείας με το φαγητό. Πολλοί παραθεριστές ισχυρίζονται ότι το ταξίδι αποτελεί το πρωταρχικό μέσο εκμάθησης στις διαφορετικές συνήθειες διατροφής και την προώθηση της καλής υγείας. (Chirzan, 2006).

Ο Γαστρονομικός και οινικός τουρισμός, ή "μαγειρικός τουρισμός", θεωρείται βασικό είδος για την τόνωση της βιώσιμης οικονομικής ανάπτυξης. Από την άλλη πλευρά, η Μεσογειακή Διατροφή είναι ουσιαστικά η φυσική καταναλωτική συνήθεια του λαού της περιοχής της Μεσογείου, και συνδέεται με τα χαμηλότερα ποσοστά χρόνιων ασθενειών στον κόσμο και το υψηλότερο προσδόκιμο ζωής των ενηλίκων. (Gilbert, 1992).

Η μελέτη Επτά Χωρών (Keys, 1980), έδωσε στη δημοσιότητα, από την έρευνα, που τονίζει τα πιθανά οφέλη για την υγεία της μεσογειακής διατροφής στην πρόληψη του θανάτου και της στεφανιαίας νόσου. Από τότε, όλο και περισσότερα αποδεικτικά στοιχεία έχουν δείξει σαφώς ότι η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή συνδέεται με χαμηλά ποσοστά και των δύο χρόνιων ασθενειών και του πρόωρου θανάτου (Trichoroulou and Lagiou, 1997).

Οι αρχικές παρατηρήσεις σχετικά με τα πιθανά οφέλη για την υγεία της μεσογειακής δίαιτας έγιναν στην Κρήτη, στην Ελλάδα και τη Νάπολη, της Ιταλίας και οδήγησαν στο εξής συμπέρασμα. Τα διατροφικά πρότυπα που βρέθηκαν στις δύο μικρές αυτές γεωγραφικές περιοχές της Μεσογείου έχουν επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό την αναγνώριση της μεσογειακής διατροφής ως μια ενιαία οντότητα (Keys 1980).

Η σύνδεση του γαστρονομικού τουρισμού με τη μεσογειακή διατροφή μπορεί να έχει λογικά προφανή οφέλη, όσον αφορά τη βελτίωση της τοπικής οικονομίας της Μεσογείου καθώς και την υγεία των τουριστών. Φυσικά, για πολλούς τουρίστες τα ταξίδια μαγειρικής είναι λιγότερο σχετικά με την υγεία και την εκπαίδευση και περισσότερο σχετικά για την εξεύρεση εμπειριών μοναδικού φαγητού και ποτού. (Garcia & Closas, 2005).

2.3.1 ΜΑΓΕΙΡΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ: ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΕΛΠΙΔΕΣ.

Σε μια προσπάθεια να βοηθήσουν τις περιφέρειες με χαμηλό εισόδημα και τα προβλήματα των αγροτικών αναδιαρθρώσεων (κυρίως μειωμένη βιωσιμότητα των μικρών πόλεων των χωρών), οι κυβερνήσεις έχουν σημαντικές επενδύσεις σε προγράμματα αγροτικής ανάπτυξης που εστιάζουν στον τουρισμό. Σε πολλές χώρες της Μεσογείου, ο γαστρονομικός και οινικός τουρισμός, έχουν τεθεί ως ακριβώς ένα τέτοιο πιθανό εργαλείο για την περιφερειακή ανάπτυξη, με την κυβέρνηση και τη βιομηχανία του τουρισμού γενικά, αναγνωρίζοντας το ρόλο που παίζει το φαγητό και το κρασί στην εικόνα του προορισμού και την τουριστική κατανάλωση (Hall & Mitchel, 2000).

Ενώ η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει αποτελέσει τον κύριο παράγοντα στην προσπάθεια για τη δημιουργία περιφερειακών (τροφίμων/κρασιών), τουριστικών δικτύων, μόνο στην Ιταλία ένας εθνικός οργανισμός συντονισμού έχει δημιουργηθεί. Δυστυχώς, έχουν δημιουργηθεί σχετικά χαμηλοί δεσμοί μεταξύ των (τροφίμων/κρασιών) και του τουρισμού στις χώρες της Μεσογείου, σε σύγκριση με κάποιες από τις νέες χώρες παγκοσμίως, όπως η Αυστραλία, η Καλιφόρνια,

η Νέα Ζηλανδία, το Οντάριο, και οι ΗΠΑ (Hall & Mitchel, 2000).

Στο φεστιβάλ τροφίμων της Μεσογείου όπου ένα συνονθύλευμα των χωρών της Μεσογείου γιορτάζει τη γαστρονομική κουλτούρα της περιοχής, είναι ένα σημαντικό βήμα για την προώθηση του γαστρονομικού τουρισμού. Σημαντικές είναι οι διάφορες δημόσιες ή ιδιωτικές πρωτοβουλίες του δημόσιου τομέα, όπως επίσης και οι διάφορες εκστρατείες για την προσφορά της Κρητικής κουζίνας καθώς και η χρησιμοποίηση του ελαιολάδου στα εστιατόρια για τους τουρίστες. Ωστόσο, φαίνεται ότι, εάν η τουριστική βιομηχανία δεν επενδύει στην ανάπτυξη και την προσφορά πιο συγκεκριμένων γαστρονομικών και διατροφικών υπηρεσιών που περιλαμβάνει η μεσογειακή διατροφή, θα παρακολουθείται ασήμαντη πρόοδος.

Έτσι, ο γαστρονομικός τουρισμός παραμένει λιγότερο ή περισσότερο μια ελπίδα σε πολλές μεσογειακές χώρες, απαλλάσσοντας την Ιταλία. Αυτό το είδος του τουρισμού μπορεί, ωστόσο, να είναι καλά ενσωματωμένο στο μέλλον με τον αγροτουρισμό, όπου οι ταξιδιώτες θα μπορούν να ζήσουν σε μικρά αγροτικά χωριά και να μάθουν τα μυστικά της δημιουργίας των τοπικών εδεσμάτων, των τυριών, των κρασιών και άλλων προϊόντων.

2.3.2 ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥΣ-ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΥΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ.

Ένα πιθανό τρόπο για τη βελτίωση της αποτελεσματικότητας της τουριστικής βιομηχανίας που έχει να ανταγωνιστεί στο γαστρονομικό τουρισμού, είναι να παρέχει μορφωμένους επιστήμονες που μπορεί να απασχολήσει σε σχετικές θέσεις εργασίας στον κλάδο. Διατροφολόγοι-Διαιτολόγοι είναι ειδικοί στα τρόφιμα και τη διατροφή. Έτσι, θα συμβάλουν στην προώθηση της καλής υγείας μέσω της σωστής διατροφής, οι οποίοι θα εποπτεύουν επίσης την προετοιμασία και το σερβίρισμα των τροφίμων καθώς και την ανάπτυξη όσον αφορά τις δίαιτες και θα συμμετάσχουν στην έρευνα και την εκπαίδευση των ατόμων και των

ομάδων στις υγιείς διατροφικές συνήθειες. Επίσης, λόγω του υπόβαθρού τους θα μπορούν να αποδειχθούν πολύτιμοι για την μαγειρική στις τουριστικές υπηρεσίες.

Οι Διατροφολόγοι-Διαιτολόγοι θα συνεργάζονται περιστασιακά με άλλους επαγγελματίες, δηλαδή του Τουρισμού και τους Διευθυντές Φιλοξενίας, Ιατρούς, Νοσηλευτές, Τεχνολόγους Τροφίμων, τους Εκπαιδευτές Αθλητισμού και τους τοπικούς Τουριστικούς Οδηγούς, εντός του ξενοδοχείου. Μια δραστηριότητα που μπορεί να αναβαθμίσει τη συνολική ποιότητα τουριστικών υπηρεσιών. Ακόμα, μια παρόμοια προσέγγιση μπορεί να δοκιμαστεί κατά τη διάρκεια κρουαζιέρας πλοίου που είναι μια επικερδής δραστηριότητα στη Μεσόγειο Θάλασσα.

Εκτός από τις υπηρεσίες της διατροφής-διαιτολογίας, ένα τακτικό πρόγραμμα της μέτριας σωματικής δραστηριότητας και της κατάρτισης του βάρους κρίνεται αναγκαίο να μεγιστοποιήσει την υγεία, την φυσική κατάσταση και τα αποτελέσματα μείωσης του βάρους. Εάν το ξενοδοχείο διαθέτει κέντρο υγείας ταιριάζουν, θρεπτική αξιολόγηση, συμβουλές απώλειας βάρους, προώθηση της υγιής αειφόρου ανάπτυξης και ευχαρίστησης του φαγητού.

Έτσι, μπορεί να συνδυάζεται με εκτιμήσεις εκγύμνασης και εξατομικευμένο σχεδιασμό προγράμματος άσκησης, προσαρμοσμένα πακέτα, προσωπική κατάρτιση και παρέμβαση στη συμπεριφορά των ασκήσεων. Σε αυτή την περίπτωση ένας Διατροφολόγος-Διαιτολόγος, καθώς και ένας πιστοποιημένος σύμβουλος αθλητισμού και φυσικής κατάστασης θα μπορούν να συνεργαστούν στην ίδια περιοχή.

Αυτή η διεπιστημονική κατάρτιση μπορεί να επιτρέψει στους πτυχιούχους της Διατροφής-Διαιτολογίας να συνδυάσουν τις διαιτητικές τους δεξιότητες με τη διατροφή και τις διαχειριστικές ικανότητες των γαστρονομικών υπηρεσιών, καθώς και της μαγειρικής τέχνης που εργάζονται στη βιομηχανία του τουρισμού.

2.3.3 ΑΝΟΙΚΤΑ ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΟΥ “ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΥ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ”.

Υπάρχουν πολλά ερωτήματα που αφορούν τόσο την παραδοσιακή μαγειρική, τον γαστρονομικό ή οινικό τουρισμό, καθώς και τη διατροφή και τον υγιεινό τουρισμό που οραματιζόμαστε. Το πρώτο σημαντικό ζήτημα είναι στη βιομηχανία τουρισμού να μπορούν να υιοθετήσουν και να εφαρμόσουν αυτή την προσέγγιση αποτελεσματικά. Αρκετές δυσκολίες μπορούν εύκολα να προβλεφθούν. Η εισαγωγή εναλλακτικών μενού της Μεσογείου μπορεί να απαιτήσει από αναδιοργανώσεις της διατροφής των τροφίμων και ποτών καθώς και υπηρεσίες εφοδιασμού σε ξενοδοχεία. Από την άλλη πλευρά, για να προσφερθούν πιο προηγμένες υπηρεσίες διατροφής-διαιτολογίας στο πλαίσιο εντός του ξενοδοχείου θα απαιτήσει ουσιαστική ενσωμάτωσή τους στο πλαίσιο της συνολικής παραδοσιακής λειτουργίας του ξενοδοχείου. (Chrzan, 2006)

Όσον αφορά την ιδέα της προσφοράς σε “διατροφικές και υγιεινές υπηρεσίες”, αν και η συνεργασία μπορεί να αποτελεί πρόκληση, στη διατροφή/διαιτολογία, σε επιστήμονες τροφίμων και σεφ /επαγγελματίες μαγειρικής, μπορούν να επωφεληθούν από την εκμάθηση της προοπτικής των άλλων για τον τουρισμό, δηλαδή μπορούν εκ των προτέρων να γνωρίζουν τη διαιτητική υπηρεσία στη κουζίνα και το προσωπικό του τμήματος κατάρτισης τροφοδοσίας. Οι διαφορές στη γλώσσα της ορολογίας συνήθως δημιουργούν κενά επικοινωνίας και αυτό συμβαίνει συχνά όταν οι άνθρωποι σε διάφορες ειδικότητες συνεργάζονται. Ωστόσο, ο συνδυασμός των δεξιοτήτων και των ταλέντων, στο πλαίσιο της διαχείρισης της ανοιχτής όρασης, μπορεί να παράγει πάντα μια θετική συνεργατική επίδραση στην τουριστική βιομηχανία. Ένα σημαντικό ερώτημα που προκύπτει είναι σε ποιο βαθμό τα αποτελέσματα των ατομικών διατροφικών αλλαγών μπορούν να αναμένονται μετά την τουριστική εμπειρία; Είναι δυνατό τα εν λόγω αποτελέσματα θα δώσουν βιώσιμα οφέλη στην υγεία των παραθεριστών; Η σχετική τεκμηρίωση για το ζήτημα αυτό πρέπει να απαντηθεί γιατί είναι ζωτικής σημασίας για τη συνολική προώθηση της μαγειρικής, της διατροφής και της υγείας στις τουριστικές υπηρεσίες.

2.4 ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΣΤΗ ΚΡΗΤΗ.

“Η Ιερή Μαγειρική της Κρήτης” (Crete’s Culinary Sanctuaries)

Η εταιρία “Ιερή Μαγειρική της Κρήτης”, (Crete’s Culinary Sanctuaries) ειδικεύεται στη διοργάνωση γαστρονομικών ταξιδιών στην Κρήτη. Πελάτες της είναι κυρίως Αμερικανοί τόσο επαγγελματίες μάγειροι όσο και ερασιτέχνες, ενώ λόγω της έμφασης ορισμένων ταξιδιών στα θέματα υγιεινής διαβίωσης υπάρχει σημαντική συμμετοχή από γιατρούς και διαιτολόγους. Τα ταξίδια της εταιρίας “Ιερή Μαγειρική της Κρήτης” (Crete’s Culinary Sanctuaries), δεν επικεντρώνονται απλώς στη μαγειρική ή σε προϊόντα όπως το ελαιόλαδο.

Μέσα από τα μαθήματα, τα εργαστήρια και τις ξεναγήσεις οι πελάτες γνωρίζουν από πρώτο χέρι τον παραδοσιακό τρόπο ζωής της Κρήτης και μαθαίνουν ποιοι είναι οι παραγωγοί και οι επαγγελματίες που δημιουργούν τα υψηλής ποιότητας προϊόντα του νησιού.

2.4.1 Η ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ.

Η Κρήτη θεωρείται από τις πιο ενδιαφέρουσες από γαστρονομικής άποψης περιοχές της Ελλάδας. Αυτό δεν οφείλεται στα αναρίθμητα τουριστικά εστιατόρια της παραλιακής ζώνης, αλλά κυρίως στις ταβέρνες της ενδοχώρας που διατήρησαν την παράδοση. Αποτελεί ίσως από τα μόνα μέρη στην Ελλάδα όπου η τοπική κουζίνα είναι τόσο διαδεδομένη και προσιτή για τον τουρίστα.

Σε αυτό βοήθησε σε μεγάλο βαθμό η στάση ζωής των Κρητικών που διατηρούν ζωντανή την παράδοση και νιώθουν ως πρεσβευτές της ιστορίας και της πολιτιστικής τους κληρονομιάς. Τα εστιατόρια στην Κρήτη παραμένουν προσηλωμένα στην τοπική κουζίνα σε αντίθεση με άλλες περιοχές της Ελλάδας που η γαστρονομική παράδοση εκτοπίστηκε από τη μόδα, τις εύκολες και οικονομικές λύσεις.

Τη γαστρονομική της χάρη η Κρήτη την οφείλει επίσης, στη μεγάλη αγροτική παραγωγή που περιλαμβάνει εξαιρετικής ποιότητας προϊόντα στο πλαίσιο

της παραδοσιακής ή βιολογικής καλλιέργειας και κτηνοτροφίας (αν και δεν λείπουν και περιπτώσεις καλλιέργειας υποβαθμισμένων προϊόντων με κατάχρηση λιπασμάτων και φυτοφαρμάκων).

Ας σημειωθεί ότι λειτουργούν και εστιατόρια σύγχρονης μεσογειακής κουζίνας ή υψηλής γαστρονομίας στα πολυτελή ξενοδοχεία του νησιού. Ωστόσο, είναι τα εστιατόρια και οι ταβέρνες της τοπικής κουζίνας στην κρητική ενδοχώρα που ορίζουν τη γαστρονομική φυσιογνωμία της μεγαλονήσου.

Συνοπτικά, η γαστρονομική ταυτότητα της Κρήτης αποτυπώνεται ως εξής:

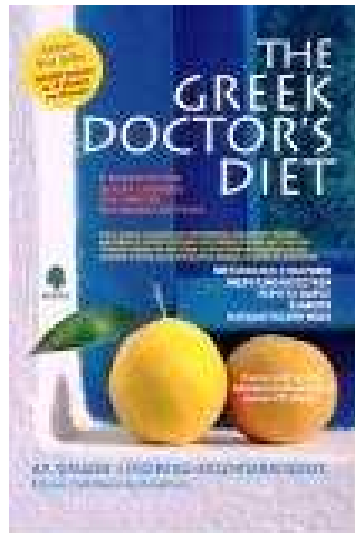
Γαστρονομική ταυτότητα της Κρήτης = μεγάλος πλούτος σε τοπικές συνταγές
+ πολλά εμβληματικά προϊόντα, όπως το λάδι και το κρασί
+ εστιατόρια που παραμένουν προσηλωμένα στην παράδοση
+ μεγάλη αγροτική παραγωγή με προϊόντα υψηλής ποιότητας
+ η εν γένει στάση ζωής των Κρητικών (Αγγελόπουλος, 2009).

Χαρακτηριστικό παράδειγμα της υψηλής γαστρονομικής φυσιογνωμίας της Κρήτης είναι η περίπτωση του 43χρονου Έλληνα γιατρού, γνωστός στους Νορβηγούς από το best seller βιβλίο του «Natturlig Slank» («Φυσικά αδύνατος») και όχι μόνο, το οποίο πέτυχε να μεταφέρει την Κρήτη στον Βορρά της Ευρώπης.

Σε μια χώρα με περίπου 4 εκατομμύρια πληθυσμό ο κ. Λίντμπεργκ Χατζηπαναγιώτου βρίσκεται ήδη μέσω του βιβλίου του σε 250.000 σπίτια, δίνοντας έτσι στους Νορβηγούς πολύ χρήσιμες διατροφικές συμβουλές και συνταγές με βάση την κρητική διατροφή - πυλώνας της διάσημης σε όλο τον κόσμο μεσογειακής δίαιτας.

Την ίδια στιγμή με τον τίτλο «The Greek Doctor's Diet» (Η δίαιτα του Έλληνα γιατρού), το βιβλίο αυτό κάνει τον γύρο πολλών χωρών της Ευρώπης, ενώ αναμένεται να κυκλοφορήσει πολύ σύντομα και στην Αυστραλία αλλά και σε ολόκληρη τη Λατινική Αμερική.

Οι διατροφικές προτάσεις του κ. Λίντμπεργκ-Χατζηπαναγιώτου αποτελούν, όπως ο ίδιος είπε «μια προσαρμογή της ευεργετικής παραδοσιακής Κρητικής διατροφής στις σημερινές ανάγκες, μια ανανεωμένη έκδοσή της ώστε να συμβαδίζει με τον σύγχρονο τρόπο ζωής».



Οι Νορβηγοί, τη στιγμή που οι Κρητικοί δυστυχώς όπως δείχνουν τα στατιστικά στοιχεία των ερευνών εγκαταλείπουν τη γεννημένη στη χώρα τους συνταγή της μακροζωίας, βάζουν την Κρητική διατροφή ολοένα και περισσότερο στη ζωή τους. Και όλο και περισσότεροι τρώνε «Greek salad», φρούτα, λαχανικά και όσπρια, στο όνομα του Έλληνα γιατρού που τους τα έμαθε. Αυτό που παρατηρείται είναι πως αντί οι Κρήτες να είναι περήφανοι για τη διατροφή τους, βάζουν στη ζωή τους τις συνήθειες των ξένων λαών χάνοντας με αυτόν τον τρόπο σιγά, σιγά τη γαστρονομική τους κληρονομιά!

2.4.2 ΣΗΜΑ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑΣ ΣΤΑ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ.

Η Ελληνική Ακαδημία Γεύσης, οι Ενώσεις Ξενοδόχων της Κρήτης και οι Εστιατορές ανακοίνωσαν σε συνέντευξη στο Ηράκλειο της Κρήτης ότι ξεκινάνε άμεσα την υλοποίηση μιας πρωτοποριακής δράσης με τίτλο: “Διατηρώντας την Κρητική διατροφή – CONCRED”. Σύμφωνα με το πρόγραμμα αυτό, οι χώροι εστίασης των ξενοδοχείων και τα εστιατόρια και οι ταβέρνες που θα προσφέρουν καλής ποιότητας Κρητική κουζίνα, δηλαδή εδέσματα προσαρμοσμένα στο

Κρητικό διατροφικό πρότυπο, θα αποκτούν το σήμα ποιότητας που θα πιστοποιεί ότι προσφέρουν καλή Κρητική κουζίνα.

Το πρόγραμμα, που υλοποιείται με τη συνεργασία των εστιατόρων της Κρήτης, εντάσσεται στο Πρόγραμμα Καινοτόμων Δράσεων της Περιφέρειας Κρήτης (ΕΤΠΑ) και χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, την Περιφέρεια Κρήτης και τους φορείς που το υλοποιούν.



Οι επί μέρους λεπτομέρειες εφαρμογής αποσκοπούν στο να διασφαλιστεί η πολυδιαφημισμένη διεθνώς Κρητική Διατροφή και να αποτελέσει ποιοτικό τουριστικό πόρο, ενώ παράλληλα θα μπορέσει να προωθήσει τον διατροφικό πολιτισμό και τα προϊόντα του νησιού. Στόχος των φορέων που συνεργάζονται στην εφαρμογή του προγράμματος είναι να αλλάξει η γαστρονομική φυσιογνωμία της Κρήτης και να δημιουργηθεί το ποιοτικό υπόβαθρο που θα μπορέσει ακόμη και να προσελκύσει τον περιζήτητο από όλους τους προορισμούς γαστρονομικό τουρισμό. Το σημαντικό για την περίπτωση είναι ότι η πρωτοποριακή για τα ελληνικά δεδομένα δράση εφαρμόζεται με τη συνεργασία των τουριστικών φορέων του νησιού που αποσκοπούν στο να δημιουργήσουν καινούργια ποιοτικά δεδομένα στον τουρισμό μας.

Στο πρόγραμμα συμμετέχουν ισότιμα και οι τέσσερις ξενοδόχοι της Κρήτης αξιοποιώντας υποδειγματικά μια από τις μεγάλες δυνατότητες του τόπου, δεδομένου ότι η «κρητική διατροφή» είναι γνωστή πλέον σε όλο τον κόσμο. Έχοντας σημαντική ελληνική και διεθνή εμπειρία, η Ελληνική Ακαδημία Γεύσης μελέτησε ένα πρότυπο εφαρμογής της τοπικής γαστρονομίας για το οποίο έχει

ήδη εκδηλωθεί διεθνές ενδιαφέρον.

Για την παρασκευή των εδεσμάτων που αποτελούν τη βάση αυτού του προτύπου θα χρησιμοποιείται αποκλειστικά εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο καθώς και άλλα προϊόντα της Κρήτης, εκείνα που διαμορφώνουν τον χαρακτήρα και τη φυσιολογία της παραδοσιακής διατροφής και γαστρονομίας.

Τα καταστήματα που θα συμμετάσχουν στο πρόγραμμα θα εφοδιάζονται με ειδικό σήμα ποιότητας το οποίο θα έχει ελληνική και διεθνή σφραγίδα, καθώς η Ελληνική Ακαδημία Γεύσης προωθεί την επέκταση του στις άλλες μεσογειακές χώρες μέσω του «Κονσερβατουάρ Μεσογειακής Διατροφής» στο οποίο εκπροσωπεί τη χώρα μας. Παράλληλα θα υπάρχει και μια σειρά άλλων ευεργετημάτων, όπως η ελληνική και διεθνής προβολή, η παροχή ειδικού υλικού, η οργανωτική και η τεχνική βοήθεια.

Ο πρόεδρος της Ελληνικής Ακαδημίας Γεύσης κ. Παναγιωτόπουλος κατά τη συνέντευξη τόνισε ότι τα οφέλη για όσους ενταχθούν στο πρόγραμμα είναι πολλά και σημαντικά. Αφενός θα υποστηριχθούν από την Ελληνική Ακαδημία Γεύσης σε επίπεδο πληροφόρησης και κατάρτισης, αφετέρου θα κερδίσουν πολλά σε επίπεδο προβολής (Παναγιωτόπουλος, 2003).



2.5 ΤΡΟΠΟΙ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΗΣ.

Με την Κρητική διατροφή έχουν ασχοληθεί γιατροί παγκοσμίου φήμης και έχει αποδειχθεί τρόπος διατροφής που μας παρέχει υγεία και ευεξία. Δυστυχώς όμως τα τελευταία χρόνια έχει παραμεληθεί με όλα τα γνωστά αποτελέσματα που έχει μια διατροφή με αυξημένα λιπαρά και αμφιβόλου ποιότητας σπορέλαια, αναμιγμένα ως συνήθως με ορυκτέλαια και μαργαρίνες. Σύμφωνα με στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Τουρισμού, το 44% των ταξιδιωτών ανά τον κόσμο θεωρούν το φαγητό ως κύρια επιλογή του τόπου που θα επισκεφτούν.

Ωστόσο, ο γαστρονομικός τουρισμός του τόπου μας ελάχιστα έχει αναπτυχθεί παρ' ότι έχουμε όλα τα εχέγγυα της υγιεινής διατροφής με την άριστη ποιότητα πρώτης ύλης από πλευράς φρεσκάδας αρωμάτων, τοπικές φυλές αρνιών και κατσικιών, τυροκομικών προϊόντων, με τα σμήνη μελισσών μας να μαζεύουν τη γύρη και το νέκταρ από το θυμάρι, θρούμπη, ρίγανη και τα χόρτα μας.

Οι επιχειρήσεις που χρησιμοποιούν τοπικές πρώτες ύλες είναι λίγες. Για παράδειγμα, μερικοί αρτοποιοί χρησιμοποιούν ευρέως σπορέλαια ή υποβαθμισμένες μαργαρίνες με αποτέλεσμα τα παξιμάδια τους να έχουν μια γεύση νταγκή καθώς και τα κουλουράκια επίσης, ενώ αν χρησιμοποιούσαν ελαιόλαδο παρθένο τα αρτοποιήματα τους θα είχαν μια υπέροχη γεύση. Παράλληλα, θα έδινε μεγαλύτερη οικονομική άνθηση στον παραγωγό, στον τυποποιό καθώς και μια γευστική απόλαυση στον καταναλωτή.

Επίσης, σε μερικά εστιατόρια ταβέρνες συναντάται κάτι παρόμοιο μαγειρεύοντας ή τηγανίζοντας με σπορέλαιο. Εταιρίες τροφίμων, αρτοποιία, ταβέρνες-εστιατόρια που κάνουν χρήση των τοπικών πρώτων υλών, βρίσκονται πρώτες στις προτιμήσεις των καταναλωτών. Επιπλέον, υπάρχουν προϊόντα που δεν έχουν αναδειχθεί και δεν έχουν μπει στο ράφι των υπεραγορών της νοικοκυράς και του μάγειρα.

Ενδεικτικά, σας αναφέρω την χούμελη, ένα προϊόν της μέλισσας που μπορεί να χρησιμοποιηθεί στις σαλάτες ή για μαρινάρισμα. Το κρίταμο, το οποίο έχει χαρακτηριστεί από τους επιστήμονες σαν η τροφή του μέλλοντος, μιας και περιέχει πολύ μεγάλες ποσότητες βιταμίνης C, σε άλλα νησιά το χρησιμοποιούν ευρέως ως τουρσί ή φρέσκο (Αποστολάκης, 2009).

Τα αρωματικά βότανα στη μαγειρική εμπλουτίζουν γευστικά τα εδέσματα. Επίσης, με τα άγρια χόρτα μπορούμε να παρασκευάσουμε διάφορα αφεψήματα που είναι πλούσια σε αντιοξειδοτικά που είναι απαραίτητα στον οργανισμό μας, όπως σταμναγκάθι, ροδίκιο κλπ. Με τα τσιγαριστά χόρτα μπορούμε να παρασκευάσουμε πομάδα [pesto] που όπως αντιλαμβάνεστε είναι πολύ νόστιμο.

Τα σύγκλινα με ελαιόλαδο, το γαμπούλαφο που είναι περιζήτητο στους επισκέπτες αλλά δυστυχώς λίγοι το γεύονται, τη σαλάτα του γιαλού που μπορείς να παρασκευάσεις, διάφορους μεζέδες, εδέσματα που αφήνουν τις καλύτερες εντυπώσεις, διάφορες παρασκευές με το αβοκάντο, την παλαιωμένη γραβιέρα ή αν είσαι τυχερός κεφαλογραβιέρα κομμένη σε νιφάδες στη σαλάτα.

Ο γαστρονομικός τουρισμός που μεσουρανή στην τουριστική αγορά και επιφέρει τεράστια οικονομικά οφέλη στις γείτονες μεσογειακές χώρες, ελάχιστα έχει απασχολήσει τους επιχειρηματίες ανεξάρτητου μεγέθους παρ' ότι η Κρητική διατροφή αποτελεί μόδα και επικρατεί ως σύγχρονο μοντέλο υγιεινής διατροφής.



Σήμερα, δεν έχουμε αναδείξει την Κρήτη ως κοιτίδα του συγκεκριμένου τρόπου διατροφής και δεν την εκμεταλλευόμαστε ως θησαυρό ανάπτυξης και ως μοντέλο αξέχαστων γευστικών εμπειριών.

Είναι παγκόσμια πρωτοτυπία, να προσφέρεται σε τόσα εκατομμύρια τουρίστες ετησίως, οτιδήποτε εκτός από την τοπική κουζίνα, εκτός αν αποκαλείται Κρητική κουζίνα ο μουσακάς και τα λαδερά με σπορέλαιο. Το πρώτο που θα έπρεπε να υλοποιηθεί είναι τα εστιατόρια και ξενοδοχεία του νησιού να προσφέρουν καλή κρητική κουζίνα που βέβαια προϋποθέτει κρητικά προϊόντα.

Να προωθηθεί η ιδέα της Κρητικής διατροφής δείχνοντας ορεκτικά πιάτα και οργανώνοντας συνέδρια σε όλο τον κόσμο. Οι εξαγωγείς πρέπει να γίνουν υπέρμαχοι της σωστής εφαρμογής της Κρητικής κουζίνας σε εστιατόρια και ξενοδοχεία.

Η προώθηση της Κρητικής διατροφής πρέπει να ενταθεί:

- 1) Με επιδείξεις μαγειρικής**
- 2) Με παρουσιάσεις προϊόντων**
- 3) Με ειδικές βραδιές Κρητικής κουζίνας**
- 4) Με αφύπνιση όλων των επαγγελματιών της Κρήτης**

Αν τα εκατομμύρια τουρίστες που έρχονται στο νησί γνωρίσουν και αγαπήσουν την Κρητική κουζίνα, θα έχουν κάθε χρόνο, ισάριθμους πρεσβευτές των προϊόντων του νησιού και υποψήφιους καταναλωτές εξαγωγικών προϊόντων.

Για να πετύχουν κάτι πρέπει να αφυπνιστούν και οι παραγωγοί. Με στήριξη όσων προσφέρουν καλή Κρητική κουζίνα, πίεση και συμμετοχή για την προβολή των προϊόντων εδώ, προβολή μέσα από τα εστιατόρια και τις οργανώσεις στο εξωτερικό. Σημαντική είναι η πρωτοποριακή για τα ελληνικά δεδομένα δράση που εφαρμόζεται με τη συνεργασία των τουριστικών φορέων του νησιού που αποσκοπούν στο να δημιουργήσουν καινούργια ποιοτικά δεδομένα στον τουρισμό μας.



Παράλληλα θα υπάρχει και μια σειρά άλλων ευεργετημάτων, όπως ελληνική και διεθνής προβολή, παροχή ειδικού υλικού, οργανωτική και τεχνική βοήθεια. Αν καταργηθούν οι ξένες επιρροές στις κουζίνες όλων και ο απλός λαός επιστρέψει στις ρίζες του τότε όχι μόνο θα αναπτυχθεί ο τουρισμός αλλά θα βελτιωθεί και η ποιότητα ζωής στην Κρήτη.

2.6 ΤΟ «ΚΡΗΤΙΚΟ ΣΥΜΦΩΝΟ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ».

Το Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας είναι μια αστική μη κερδοσκοπική εταιρεία της κ. Σχοιναράκη-Ηλιάκη, που ιδρύθηκε από τις τέσσερις Νομαρχιακές Αυτοδιοικήσεις της Κρήτης με σκοπό την διάσωση, προβολή και διάδοση του προτύπου της Κρητικής Διατροφής αλλά και την πιστοποίηση χώρων εστίασης που προσφέρουν Κρητική Κουζίνα. Η δημιουργία της εταιρείας έρχεται να καλύψει την ανάγκη για συντονισμένη προβολή και προώθηση της Κρητικής Διατροφής και την προαγωγή των τοπικών προϊόντων, τόσο σε επίπεδο νησιού, όσο και στην υπόλοιπη Ελλάδα και διεθνώς.

Ο **στρατηγικός στόχος** του Κρητικού Συμφώνου Ποιότητας είναι η ισόρροπη και αειφόρος ανάπτυξη της Κρήτης μέσω της συνεργασίας με τους τοπικούς φορείς, τις επιχειρήσεις και την κοινωνία των πολιτών. Οι βασικοί άξονες πάνω στους οποίους θα κινηθεί η εταιρεία για την επίτευξη του στόχου της είναι οι ακόλουθοι:

- 1. Τοπική γαστρονομική παράδοση:** θα γίνει προώθηση της Κρητικής Διατροφής ως τρόπος ζωής.
- 2. Η υγεία:** θα προβληθεί η συμβολή της Κρητικής Διατροφής στην βελτίωση του επιπέδου υγείας, ως μέσο θεραπείας αλλά και πρόληψης.
- 3. Τα τοπικά προϊόντα:** θα γίνει προσπάθεια για την βελτίωση της ποιότητας των Κρητικών προϊόντων μέσω της στήριξης για τον εκσυγχρονισμό των διαδικασιών παραγωγής (σε παραγωγή, μεταποίηση, διανομή).
- 4. Το περιβάλλον:** θα προωθηθεί η «πράσινη ανάπτυξη» του νησιού, προβάλλοντας την Κρήτη ως έναν τόπο με καθαρό περιβάλλον και μεγάλη βιοποικιλότητα, όπου παράγονται μοναδικά, ασφαλή και υγιεινά προϊόντα.
- 5. Ο πολιτισμός:** θα προωθηθεί η Κρητική Διατροφή ως αναπόσπαστο κομμάτι του κρητικού πολιτισμού και θα συνδεθεί με τις τοπικές αξίες.

6. Ο τουρισμός: θα προωθηθεί ο γαστρονομικός τουρισμός στο νησί, βασισμένος στα εκλεκτά τοπικά προϊόντα και την Κρητική Κουζίνα.

Να σημειωθεί ότι Το Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας δεν δημιουργήθηκε για να αντικαταστήσει τμήματα των Νομαρχιακών Αυτοδιοικήσεων, αλλά για να λειτουργήσει ως ενδιάμεσος φορέας που θα συντονίζει δράσεις που θα γίνονται σε όλο το νησί γύρω από τον χώρο των τροφίμων και της Κρητικής Κουζίνας.



2.6.1 ΟΙ ΑΝΑΓΚΕΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΤΟΥ.

Η Κρητική Διατροφή αποτελεί το διατροφικό πρότυπο πάνω στο οποίο στήθηκε η Μεσογειακή Διατροφή, εκμεταλλευόμενη τα πορίσματα διεθνών μελετών που αποδείκνυαν την θετική σχέση της δίαιτας των Κρητικών του 1960 σε σχέση με την υγεία. Σε μια παγκοσμιοποιημένη οικονομία, εν μέσω της διεθνούς χρηματοπιστωτικής κρίσης, των προβλημάτων στον αγροτικό τομέα και την μεταποίηση, τον κίνδυνο απώλειας της ταυτότητας των Κρητικών προϊόντων καθώς και την μείωση της ανταγωνιστικότητας του τουριστικού μας προϊόντος, η ενίσχυση του ανταγωνιστικού μας πλεονεκτήματος σαν προορισμός που θα βασίζεται στην φημισμένη Κρητική Διατροφή και τα εκλεκτά τοπικά προϊόντα και θα ενισχύεται με ένα Σήμα Ποιότητας διεθνούς αναγνωρισιμότητας αποτελεί ανάγκη αλλά και ευκαιρία.

Δυστυχώς μέχρι σήμερα, σαν νησί δεν καταφέραμε να εκμεταλλευτούμε αυτόν τον πλούτο, κυρίως λόγω έλλειψης συντονισμού και συγκεκριμένης στρατηγικής. Το Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας σκοπεύει να λειτουργήσει σαν ενδιάμεσος φορέας, εξασφαλίζοντας την συνεργασία των τοπικών φορέων και επιχειρήσεων και προβάλλοντας συντονισμένα και αποτελεσματικά τις δράσεις όλων στον συγκεκριμένο τομέα.

2.7 ΝΟΜΑΡΧΙΕΣ ΣΕ ΜΙΑ ΛΟΓΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΙΚΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΗΣ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.

Το Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας αποτελεί την πρώτη καθαρά διανομαρχιακή εταιρεία και αποδεικνύει την δέσμευση των Νομαρχιακών Αυτοδιοικήσεων για την από κοινού διαχείριση και αντιμετώπιση των σχετικών ζητημάτων που αφορούν το νησί και δεν μπορούν να αντιμετωπιστούν αρκετά γρήγορα και αποτελεσματικά με τον τρόπο που είναι σχεδιασμένη η λειτουργία τους στην παρούσα φάση.

Στο Διοικητικό Συμβούλιο της εταιρείας συμμετέχει και εκπρόσωπος του Τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας του ΤΕΙ Κρήτης, οι αποφάσεις λαμβάνονται πάντα ομόφωνα, ενώ υπάρχει εποπτικό συμβούλιο το οποίο εξασφαλίζει την διαφάνεια στην οικονομική διαχείριση. Τέλος να σημειωθεί ότι η Προεδρία του Διοικητικού Συμβουλίου αλλάζει ετησίως, εξασφαλίζοντας ότι, εκ περιτροπής θα προεδρεύουν οι Νομάρχες και των τεσσάρων Νομών.

Το Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας, αντί για επιχείρηση, θα πρέπει να λειτουργήσει περισσότερο ως ένα «κίνημα» για την επιστροφή στην υγιεινή παραδοσιακή Κρητική Διατροφή, στην ενίσχυση των τοπικών προϊόντων και την πιο αποτελεσματική σύνδεση της παραγωγής με τις υπηρεσίες του τουρισμού για να μπορέσει να καθιερωθεί η Κρήτη ως ένας ξεχωριστός και ποιοτικός γαστρονομικός προορισμός και να ενδυναμωθεί η οικονομία της.

Κάτι τέτοιο δεν μπορεί να συμβεί με πρωτοβουλίες που ξεκινούν μόνο από την αγορά (αυτό που λένε «market driven»), καθώς για να πετύχουμε τον στόχο θα χρειαστεί συνεργασία μεταξύ φορέων, επιχειρήσεων και κοινωνικών ομάδων. Γι' αυτό είναι σημαντικό που αυτής της πρωτοβουλίας ηγούνται οι Νομαρχιακές Αυτοδιοικήσεις της Κρήτης, καθώς από την φύση τους μπορούν να υποστηρίξουν ένα τέτοιο όραμα για την ανάπτυξη του νησιού και να συσπειρώσουν όσους χρειάζεται για να δουλέψουν συλλογικά προς αυτήν την κατεύθυνση. Επίσης, έχουν το κύρος και την δύναμη να υποστηρίξουν μια τέτοια προσπάθεια και έχουν δεσμευτεί στην λήψη κοινών αποφάσεων.

2.7.1 ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΧΡΟΝΙΑ ΕΧΟΥΝ ΑΝΑΠΤΥΧΘΕΙ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΔΙΚΤΥΑ ΦΟΡΕΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ ΠΟΥ ΑΣΧΟΛΟΥΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.

Σε όλη την Κρήτη υπάρχουν πολλοί φορείς που ασχολούνται με την προβολή της Κρητικής Διατροφής και των τοπικών προϊόντων και έχουν προσφέρει πολλά στην κατεύθυνση αυτή. Στόχος του Κρητικού Συμφώνου Ποιότητας είναι η συνεργασία με όλους αυτούς τους φορείς για την συνδιοργάνωση δράσεων, την προβολή του έργου τους και την ένταξή τους στο πλαίσιο μιας παγκρήτιας προσπάθειας για την ανάδειξη της Κρητικής Κουζίνας και των τοπικών προϊόντων.

Η εταιρεία, λειτουργώντας ως το «Cluster (Δίκτυο) της Κρητικής Διατροφής», σκοπεύει να αποτελέσει την «ομπρέλα» κάτω απ' την οποία θα μπορέσουν να ενταχθούν όλες τις τοπικές πρωτοβουλίες που κινούνται προς την ίδια κατεύθυνση.

Χαράζοντας μια κοινή και ολοκληρωμένη πολιτική, οι τέσσερις Νομαρχιακές Αυτοδιοικήσεις, σε συνεργασία με όλους τους αρμόδιους φορείς, επιχειρήσεις και πολίτες, θα δουλέψουν για την αύξηση της ζήτησης για τοπικά προϊόντα και υπηρεσίες, ενώ παράλληλα θα ενισχύουν την ποιότητα της προσφοράς τους.

2.7.2 ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΙ Η ΑΠΟΝΟΜΗ ΣΗΜΑΤΟΣ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΣΧΕΤΙΚΟΥ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ.

Με την ίδρυση της εταιρείας ορίστηκαν και οι βασικές προδιαγραφές με τις οποίες θα έπρεπε να συμμορφώνεται ένα εστιατόριο για να μπορεί να διεκδικήσει το Σήμα Ποιότητας Κρητικής Κουζίνας. Οι συγκεκριμένες προδιαγραφές αποτέλεσαν προϊόν συλλογικής εργασίας και διαβούλευσης των Νομαρχιακών

Αυτοδιοικήσεων με τοπικούς φορείς και επιστήμονες.

Πρέπει να τονιστεί σε αυτό το σημείο, ότι, παρότι υπάρχουν ήδη κάποια Σήματα Ποιότητας για εστιατόρια στην Κρήτη τα οποία δεν κατάφεραν όμως να αποκτήσουν παγκρήτια εμβέλεια, στόχος του Σήματος του Κρητικού Συμφώνου Ποιότητας ήταν η δημιουργία ενός Παγκρήτιου Σήματος το οποίο, πέραν της ανάδειξης της Κρητικής Κουζίνας θα εξασφάλιζε την αποκλειστική χρήση τοπικών προϊόντων. Αυτό είναι και το κυρίαρχο διαφοροποιητικό χαρακτηριστικό του Σήματος από τα ήδη υπάρχοντα.

Μετά την ενεργοποίηση της εταιρείας, οι διαβουλεύσεις με φορείς και επιχειρηματίες συνεχίστηκαν και προσδιορίστηκαν κάποια σημεία των προδιαγραφών που χρειαζόταν οριστικοποίηση και αλλαγή για να εξασφαλιστεί η εφαρμογή τους. Μετά την συνεδρίαση Ομάδας Εργασίας με την συμμετοχή Συλλόγων Εστιατόρων του νησιού και εκπροσώπων φορέων που έχουν εμπειρία από την λειτουργία αντίστοιχων Σημάτων, έχει καταρτιστεί συγκεκριμένη πρόταση για την οριστικοποίηση των υπάρχόντων προδιαγραφών η οποία θα εγκριθεί στο επόμενο Διοικητικό Συμβούλιο της εταιρείας.

Εν τω μεταξύ, στο αμέσως επόμενο διάστημα θα γίνει η σύνθεση του σώματος των επιθεωρητών που θα αξιολογούν τις επιχειρήσεις και θα διοργανωθούν ενημερωτικές ημερίδες σε κάθε Νομό για την ενημέρωση των επιχειρηματιών και την παρουσίαση των προδιαγραφών του Σήματος και της διαδικασίας πιστοποίησης.

Παράλληλα το Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας επεξεργάζεται ένα ολοκληρωμένο Πλάνο Προβολής και δέσμης κινήτρων (κατάρτιση, δικτύωση κ.α.) για τις επιχειρήσεις που θα πιστοποιηθούν, ενισχύοντας την αξία που θα έχει το Σήμα Ποιότητας Κρητικής Κουζίνας για τους εστιάτορες.

2.7.3 ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΠΛΑΙΣΙΟΥ ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΟΠΟΙΟ ΘΑ ΔΙΝΕΤΑΙ Η ΣΧΕΤΙΚΗ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ.

Οι γενικές προδιαγραφές του Σήματος Ποιότητας Κρητικής Κουζίνας υπάρχουν και το μόνο που εκκρεμεί είναι η οριστικοποίηση κάποιων λεπτομερειών ούτως ώστε να αρχίσουν οι πιστοποιήσεις. Οι βασικές προϋποθέσεις που οφείλει να πληρεί ένα εστιατόριο ώστε να του χορηγηθεί το Σήμα Ποιότητας Κρητικής Κουζίνας είναι οι εξής:

Το μενού θα πρέπει να απαρτίζεται κατά τα 2/3 από εδέσματα της Κρητικής Παραδοσιακής Κουζίνας.

- 1) Αποκλειστική χρήση ελαιολάδου Κρητικής προέλευσης.
- 2) Απαραίτητη παρουσία ελάχιστου αριθμού Κρητικών οίνων.
- 3) Αποκλειστική χρήση τοπικών προϊόντων τα οποία παράγονται σε επάρκεια στο νησί.



Τα βήματα για την Πιστοποίηση ενός εστιατορίου θα είναι τα παρακάτω:

- 1) Αποστολή αίτησης πιστοποίησης από την ενδιαφερόμενη επιχείρηση στο Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας. Την αίτηση θα συνοδεύει και αντίγραφο της άδειας λειτουργίας και του καταλόγου (menu) του εστιατορίου.
- 2) Αξιολόγηση της αίτησης από το Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας
- 3) Επιθεώρηση της επιχείρησης από ομάδα επιθεωρητών του Κρητικού Συμφώνου Ποιότητας.
- 4) Αξιολόγηση ευρημάτων επιθεώρησης από Ειδική Επιτροπή Πιστοποίησης του Κρητικού Συμφώνου Ποιότητας
- 5) Απονομή του Σήματος Ποιότητας Κρητικής Κουζίνας στις επιχειρήσεις που πληρούν τις προδιαγραφές και καταχώρηση στο Μητρώο Πιστοποιημένων Επιχειρήσεων.
- 6) Αιφνιδιαστικές επιθεωρήσεις επανελέγχου και επαναξιολόγησης στα εστιατόρια για την εξασφάλιση της συμμόρφωσης των επιχειρήσεων και της ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών.

Το αντίτιμο για την πιστοποίηση των επιχειρήσεων εστίασης θα είναι συμβολικό και θα στοχεύει στην κάλυψη των δαπανών επιθεώρησης και των απαραίτητων εργαστηριακών ελέγχων.



2.8 ΒΑΘΜΟΣ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΚΡΗΤΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΩΝ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΓΕΝΙΚΟΤΕΡΑ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΜΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΤΑΞΗ ΣΕ ΕΝΑ ΑΥΣΤΗΡΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΠΟΥ ΘΑ ΠΡΟΑΓΕΙ ΤΗΝ ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.

Λόγω των άλυτων προβλημάτων στην ανταγωνιστικότητα των Κρητικών προϊόντων και του τουριστικού προϊόντος μας, και ιδιαίτερα λόγω της πίεσης από την οικονομική κρίση, οι τοπικοί φορείς και επιχειρηματίες αναγνωρίζουν ότι η μόνη διέξοδος είναι αυτή της ποιότητας και μάλιστα της πιστοποιημένης. Τώρα που η Κρήτη ανταγωνίζεται διεθνή προϊόντα και προορισμούς, ο μόνος τρόπος για να επιβιώσει είναι η ενίσχυση της ιδιαίτερης ταυτότητάς της, η διαφοροποίησή της και η προσφορά ποιοτικών προϊόντων και υπηρεσιών.

Πολλοί επιχειρηματίες, τόσο του τουρισμού όσο και στον χώρο της εστίασης, είναι πρόθυμοι στο να συμμετάσχουν σε μια κοινή προσπάθεια για την προώθηση της ποιοτικής Κρητικής Κουζίνας, εφόσον αυτό θα τους εξασφαλίσει μια διαφοροποίηση, προβολή και αναγνωρισιμότητα σε σχέση με τους υπόλοιπους επιχειρηματίες. Άλλωστε, οι ιδιαίτερα χαμηλές τιμές του Κρητικού ελαιολάδου θα διευκολύνουν πολύ την μετάβαση απ' την χρήση άλλων ελαίων στην αποκλειστική χρήση ελαιολάδου στην κουζίνα (ακόμα και στο τηγάνισμα), που αποτελεί και μια απ' τις μεγαλύτερες προκλήσεις του Σήματος.

2.8.1 ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟΣ ΚΑΙ ΟΙΝΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ.

Όπως προαναφέρθηκε, η ανάπτυξη του Γαστρονομικού Τουρισμού αποτελεί έναν απ' τους βασικούς άξονες πάνω στους οποίους θα κινηθεί το Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας για την προβολή της Κρητικής Διατροφής και την προαγωγή των τοπικών προϊόντων. Όταν μιλάμε για γαστρονομικό τουρισμό αναφερόμαστε ουσιαστικά σε μια υποκατηγορία του πολιτιστικού τουρισμού (η γαστρονομία θεωρείται πολιτιστική έκφραση) στην οποία οι ταξιδιώτες επιδιώκουν να

βιώσουν μοναδικές γαστρονομικές εμπειρίες, και αποτελεί μια απ' τις μεγαλύτερες τάσεις στον χώρο του τουρισμού παγκοσμίως.

Παραδείγματα γαστρονομικών υπηρεσιών είναι η διοργάνωση σεμιναρίων Κρητικής Κουζίνας, εκδηλώσεων γευσιγνωσίας και οινογνωσίας, η ξενάγηση και γνωριμία με παραδοσιακά προϊόντα και τις μεθόδους παρασκευής τους, μαγειρικές επιδείξεις κ.α. Με τον πλούτο που έχει η Κρήτη, τόσο σε γαστρονομικό πολιτισμό όσο και στην ποιότητα και αυθεντικότητα των τοπικών προϊόντων, είναι προφανή η ευκαιρία που υπάρχει για την ανάπτυξη του γαστρονομικού τουρισμού.

Ο γαστρονομικός τουρισμός και ο οινικός τουρισμός αποτελεί το «κανάλι» μέσα απ' το οποίο θα διοχετεύσουμε τα τοπικά προϊόντα και θα προβάλουμε τον διατροφικό πολιτισμό και την γαστρονομία μας. Αποτελεί το «πάντρεμα» των ποιοτικών τοπικών προϊόντων με το τουριστικό προϊόν στο οποίο στηρίζεται ένα τόσο μεγάλο κομμάτι της Κρητικής οικονομίας και θα μας δώσει πραγματικές προοπτικές για την ανάπτυξη δράσεων που θα εμπλουτίσουν το ήδη υπάρχον τουριστικό προϊόν, θα οδηγήσουν στην επιμήκυνση της τουριστικής περιόδου, και θα δημιουργήσουν ζήτηση για τα προϊόντα και τις υπηρεσίες που προσφέρονται μόνο στο νησί μας. Είναι ένα ισχυρό ανταγωνιστικό πλεονέκτημα δηλαδή.

Για να μπορέσει όμως να αναπτυχθεί ο γαστρονομικός τουρισμός στην Κρήτη θα χρειαστεί, προβολή, ανάπτυξη και προσφορά εξειδικευμένων ποιοτικών υπηρεσιών γαστρονομικού τουρισμού από τους ντόπιους επιχειρηματίες.

Να σημειωθεί εδώ ότι, οι προοπτικές για την ανάπτυξη αυτού του είδους τουρισμού στην Κρήτη ενισχύονται πάρα πολύ από την ύπαρξη πρωτοβουλιών στον χώρο του κρασιού όπως το Δίκτυο Οινοποιών Νομού Ηρακλείου και το Δίκτυο Οινοπαραγωγών Χανίων και Ρεθύμνου, καθώς και φορέων όπως η Ένωση Αγροτουρισμού Κρήτης και ο Παγκρήτιος Σύνδεσμος Εναλλακτικού Τουρισμού, φορείς οι οποίοι εξασφαλίζουν την δικτύωση των επιχειρηματιών του κλάδου τους, διευκολύνουν την συνεργασία με τρίτους και έχουν την δυνατότη-

τα να καθιερώσουν κάποια “standards” ποιότητας στον κλάδο τους, να τον αναβαθμίσουν και να τον συντονίσουν.

Στα πλαίσια της προώθησης της Κρήτης ως γαστρονομικό προορισμό, το Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας κατάθεσε πρόταση για την χρηματοδότηση διακρατικών δράσεων με την Κύπρο για την προβολή της τοπικής γαστρονομίας και οινικής παράδοσης και την ανάπτυξη των αντίστοιχων τουριστικών υπηρεσιών.

Η πρόταση αυτή συμπεριλαμβάνει την δημιουργία ενός Κέντρου Κρητικής Γαστρονομίας, ενός εκπαιδευτικού “tool kit” με εγχειρίδια και υποστηρικτικό υλικό για την ανάπτυξη υπηρεσιών γαστρονομικού τουρισμού από τους ντόπιους επιχειρηματίες, δράσεις κατάρτισης και έκδοση εξειδικευμένων εντύπων.

2.8.2 ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΕΝΤΑΞΗΣ ΤΗΣ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΕ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΑ ΜΟΝΤΕΛΑ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΟ ΜΑΣ ΠΡΟΪΟΝ.

Ο χώρος στον οποίο θα είναι ευκολότερη η ένταξη της Κρητικής Διατροφής είναι φυσικά αυτός του εναλλακτικού τουρισμού. Λόγω της φύσης του ο τουρισμός υπαίθρου και ο αγροτουρισμός είναι άμεσα συνδεδεμένοι με την ενδοχώρα, την παράδοση, την φύση και προσελκύει επισκέπτες που έχουν σαν κίνητρό τους να γνωρίσουν τον πολιτισμό των περιοχών που επισκέπτονται και να συμμετάσχουν σε σχετικές δραστηριότητες.

Η διευκόλυνση των επιχειρηματιών του κλάδου στην ανάπτυξη υπηρεσιών γαστρονομικού τουρισμού, (πχ γευσηγνωσίες με τοπικά κρασιά και τυριά, σεμινάρια Κρητικής Κουζίνας, λιομάζωμα, παραγωγή και γευσηγνωσία ελαιολάδου), θα οδηγήσει στην ανάπτυξης μιας κρίσιμης μάζας προσφερόμενων υπηρεσιών, που με την σειρά της θα ενθαρρύνει την ανάπτυξη συνεργασιών με τουριστικά γραφεία και πράκτορες της Ελλάδας και του εξωτερικού για την υλοποίηση προγραμμάτων γαστρονομικού τουρισμού.

Όσον αφορά τον μαζικό τουρισμό, εκεί προβλέπεται ότι η υιοθέτηση της Κρητικής Διατροφής θα επιτευχθεί σε μεγαλύτερο βάθος χρόνου. Καθώς η χρήση τοπικών προϊόντων συνεπάγεται μεγαλύτερο κόστος και δεδομένης της μεγάλης κλίμακας που υπάρχει στις υπηρεσίες εστίασης των μεγάλων ξενοδοχειακών επιχειρήσεων, η μετάβαση στην υιοθέτηση της Κρητικής Διατροφής στα μενού τους θα είναι πιο δύσκολη και θα χρειαστεί να βασιστεί σε μετρήσιμα οφέλη για τους επιχειρηματίες.

Επίσης, η γνωριμία με την τοπική κουλτούρα και παράδοση δεν αποτελεί κίνητρο για όλους τους πελάτες του μαζικού τουρισμού, κάτι που θα κάνει πιο δύσκολη την υιοθέτησή της από τις κουζίνες των μεγάλων μονάδων, εάν δεν έχει εξασφαλιστεί από πριν η επιτυχία της.

Παρόλα αυτά, λόγω των προβλημάτων στο τουριστικό προϊόν μας, της ξεκάθαρης ανάγκης για διαφοροποίηση αλλά και των διεθνών τάσεων που έχουν κάνει την γαστρονομία κομμάτι της ψυχαγωγίας μας, οι ξενοδοχειακές μονάδες θα μπορέσουν να εκμεταλλευτούν την ευκαιρία με την υλοποίηση δράσεων γαστρονομικού τουρισμού (πχ γευσηγνωσίες) για να εμπλουτίσουν τις υπηρεσίες που προσφέρουν στους πελάτες τους και να τους ενθαρρύνουν να αυξήσουν την κατά κεφαλήν κατανάλωση κατά την διάρκεια των διακοπών τους.

Χαρακτηριστικό πάντως των ευκαιριών απ' την ένταξη της Κρητικής Διατροφής στις ξενοδοχειακές μονάδες αποτελεί το γεγονός ότι ο ΣΕΤΕ (Σύνδεσμος Ελληνικών Τουριστικών Επιχειρήσεων), μόλις ολοκλήρωσε μελέτη για την ένταξη της γαστρονομίας στο τουριστικό προϊόν της χώρας, κάτι που παρουσιάζει και την νέα «τάση» στον κλάδο.

Και στις δυο παραπάνω περιπτώσεις πάντως, κυρίαρχο ρόλο στην επιτυχία ένταξης της Κρητικής Διατροφής στο τουριστικό προϊόν θα παίξει η ύπαρξη και αποτελεσματική λειτουργία συλλογικών φορέων, όπως τα προαναφερθέντα δίκτυα στον χώρο του εναλλακτικού τουρισμού και οι κατά τόπους Σύλλογοι Ξενοδόχων.

Επίσης κρίσιμη θα είναι η αποτελεσματική λειτουργία και ο συντονισμός από την πλευρά των παραγωγών, καθώς η αύξηση της ζήτησης για τοπικά προϊόντα θα χρειαστεί να συνοδευτεί από την ύπαρξη αποτελεσματικών δομών που θα εξασφαλίζουν την επαρκή προσφορά και έγκαιρη διανομή ποιοτικών τοπικών προϊόντων. Παράδειγμα στον χώρο αποτελούν τα δύο δίκτυα οινοποιών στο νησί, τα οποία θα μπορέσουν να αποτελέσουν πρότυπο και για τους υπόλοιπους κλάδους τοπικών προϊόντων (οπωροκηπευτικά, γαλακτοκομικά, προϊόντα κρέατος κα).

2.9 ΜΠΟΡΕΙ ΚΑΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΣΥΜΦΩΝΟ ΚΑΙ ΟΙ ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΜΕΡΟΣ ΕΝΟΣ ΕΥΡΥΤΕΡΟΥ ΣΧΕΔΙΟΥ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΜΟΡΦΩΝ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ.

Το Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας και οι δράσεις που θα υλοποιήσει θα συμβάλουν σίγουρα στον εμπλουτισμό και την περαιτέρω ανάπτυξη του εναλλακτικού τουρισμού στην Κρήτη και το μόνο βέβαιο είναι ότι θα μπορεί να προσφέρει πολλά σε αυτήν την κατεύθυνση, τόσο απευθείας στους επιχειρηματίες όσο και σε επίπεδο προβολής και διαμεσολάβησης με τουριστικούς πράκτορες και άλλους φορείς.

Παρόλα αυτά, την πρωτοβουλία για την δημιουργία ενός σχεδίου ανάπτυξης των εναλλακτικών μορφών τουρισμού στην Κρήτη θα την πάρουν οι επιχειρηματίες του χώρου, και το Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας θα σταθεί με την σειρά του αρωγός στην προσπάθεια αυτή.

Επίσης, μια προοπτική που θα μπορούσε να μελετηθεί μελλοντικά σε συνεργασία με τους συλλογικούς φορείς στον χώρο του εναλλακτικού τουρισμού θα ήταν, εφόσον αποδειχτεί η αποτελεσματικότητα της δομής για την απόδοση του Σήματος Κρητικής Κουζίνας, να γίνει διεύρυνση του Κρητικού Συμφώνου Ποιότητας για την ένταξη σε αυτό και άλλων υπηρεσιών που να αφορούν τον εναλλακτικό τουρισμό ή την προσφορά υπηρεσιών γαστρονομικού τουρισμού πέραν της εστίασης. Αυτό και πάλι όμως θα το αποφασίσουν οι επιχειρηματίες του χώρου.

2.9.1 ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ ΚΑΤΑΔΕΙΚΝΟΥΝ ΟΤΙ Η ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΧΕΙ ΔΙΑΦΥΓΕΙ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΧΡΟΝΙΑ ΤΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΚΡΗΤΙΚΟΥ. ΣΧΕΔΙΟ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΤΟΜΕΑ.

Ένας απ' τους βασικούς λόγους για την επαναφορά της Κρητικής Διατροφής στο προσκήνιο είναι τα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζει η σημερινή κοινωνία τα οποία συνδέονται σε πολύ μεγάλο βαθμό με τις αλλαγές στις διατροφικές μας συνήθειες.

Χαρακτηριστική είναι η «επιδημία παχυσαρκίας» καθώς και άλλα χρόνια μη μεταδιδόμενα νοσήματα, όπως τα καρδιαγγειακά και ο διαβήτης. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, το 60% των συνολικών θανάτων παγκοσμίως οφείλονται σε χρόνια νοσήματα και η υιοθέτηση συμπεριφορών που σχετίζονται με έναν υγιεινό τρόπο ζωής, όπως η διατροφή, μπορεί να μειώσει την εμφάνιση των νοσημάτων αυτών σε πολύ μεγάλο βαθμό.

Είναι γεγονός ότι η Κρητική Διατροφή δεν ακολουθείται πλέον όπως παλιότερα από τους Κρητικούς. Βασική απόδειξη αποτελεί η απίστευτη αύξηση του αριθμού των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών και εφήβων στην Κρήτη.

Τα στατιστικά δεδομένα από την Ελλάδα, και ειδικά από την Κρήτη, είναι απογοητευτικά. **Η Κρήτη κατέχει την 5η θέση στην Ευρώπη στα ποσοστά των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών ηλικίας 7-11 ετών και την 1η θέση στις ηλικίες 13-17 ετών** με διαφορά δέκα ποσοστιαίων μονάδων από την Αγγλία, η οποία βρίσκεται στη 2η θέση. Στην Κρήτη, 1 στα 3 παιδιά είναι υπέρβαρο ή παχύσαρκο. (Σώμαλη, 2010).

Η σημασία της υιοθέτησης ενός υγιεινού διατροφικού προτύπου είναι κυρίαρχης σημασίας για την εξασφάλιση της ποιότητας ζωής για τις επόμενες γενιές. Στα πλαίσια αυτά το Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας προγραμματίζει μια σει-

ρά από πρωτοβουλίες που θα στοχεύουν στην ενημέρωση και ευαισθητοποίηση παιδιών, εφήβων, γονέων αλλά και εκπαιδευτικών για την υγιεινή Κρητική Διατροφή. Οι δράσεις θα οριστικοποιηθούν στο Επιχειρησιακό Σχέδιο της εταιρείας και θα υλοποιηθούν σε συνεργασία με άλλους φορείς, και κοινωνικές ομάδες.

2.9.2 ΟΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΙ ΣΤΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΟΥ.

Επειδή το Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας αποτελεί την πρώτη καθαρά διανομαρχιακή εταιρεία, η κυρίαρχη πρόκληση μέχρι σήμερα ήταν το στήσιμο και ο σωστός προσδιορισμός του τρόπου λειτουργίας της, ούτως ώστε να αποτελεί έναν ευέλικτο και αποτελεσματικό ενδιάμεσο φορέα που θα δρα για το κοινό καλό αλλά θα ενεργοποιείται και στα πλαίσια την πραγματικής αγοράς με το Σήμα Κρητικής Κουζίνας. Δεδομένων και των καινοτόμων δράσεων που θα υλοποιησει, η διαδικασία αυτή υπήρξε ιδιαίτερα χρονοβόρα, αλλά απ' την στιγμή που θα ολοκληρωθεί θα μπορέσει να αποτελέσει παράδειγμα και καλή πρακτική και για άλλες περιοχές ή φορείς που θα επιθυμήσουν να κάνουν υπερβάσεις στις δομές τους ούτως ώστε να εξασφαλίσουν μια πιο αποτελεσματική και βιώσιμη ανάπτυξη.

Η δεύτερη μεγαλύτερη δυσκολία που αντιμετωπίζει ο φορέας είναι η δημιουργία ενός κλίματος συνεργασίας με τους διάφορους φορείς που δραστηριοποιούνται στον χώρο των τροφίμων και της διατροφής. Η έλλειψη κουλτούρας συνεργασίας και η αδυναμία κάποιων ανθρώπων να αντιληφθούν ότι το συλλογικό όφελος συνεπάγεται και το ατομικό, δημιουργεί καχυποψίες και καθυστερήσεις στην καθιέρωση αποτελεσματικών σχέσεων.

Στην παγκοσμιοποιημένη αγορά αυτό που πραγματικά μετράει είναι η δύναμη του ονόματος «Κρήτη» και αυτό θα επιτευχθεί μόνο μέσα από μια καλά συντονισμένη συλλογική προσπάθεια, ειδικά για μια περιοχή όπως το νησί στο οποίο κυριαρχούν οι μικρομεσαίες επιχειρήσεις.

Η λογική λοιπόν είναι «συνεργαζόμαστε για να μεγαλώσουμε την πίτα και στην συνέχεια ανταγωνιζόμαστε για να δούμε ποιό κομμάτι θα πάρει ο καθένας», σε κάθε περίπτωση όμως, με το να μεγαλώσουμε την πίτα κερδίζουμε "ΟΛΟΙ"! Απλά η υιοθέτηση αυτής της φιλοσοφίας παίρνει χρόνο, όπως όλες οι αλλαγές στην κουλτούρα μας.

2.9.3 ΤΑ ΆΜΕΣΑ ΣΧΕΔΙΑ.

Καταρχάς, είναι στον αέρα η ιστοσελίδα της εταιρείας μέσα απ' την οποία προβάλλεται η Κρητική Διατροφή, τα τοπικά προϊόντα και η παραδοσιακή μας κουζίνα. Στην ιστοσελίδα υπάρχει μεγάλη βάση δεδομένων με συνταγές και υπάρχει δυνατότητα καταχώρησης και νέων συνταγών με την συνδρομή των επισκεπτών.

Η συγκεκριμένη ιστοσελίδα συνεχίζει να εμπλουτίζεται συνεχώς, καθώς και θα μεταφραστεί σε αρκετές γλώσσες. Παράλληλα ολοκληρώνεται διαφημιστικό φυλλάδιο της εταιρείας που θα περιλαμβάνει παράλληλα παρουσίαση της Κρητικής Διατροφής και του Σήματος Ποιότητας Κρητικής Κουζίνας, ενώ δρομολογείται και η δημιουργία πολυσέλιδου εντύπου, εξειδικευμένου για την Κρητική Διατροφή και την γαστρονομία μας, για την διανομή του σε συνεργασία με τις Νομαρχιακές Επιτροπές Τουριστικής Προβολής. Επίσης, το Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας θα συμμετάσχει σε μια σειρά εκθέσεων (τουριστικών και προϊόντων), σε Ελλάδα και εξωτερικό για την προβολή της Κρητικής Διατροφής.

Τέλος, στο επόμενο Διοικητικό Συμβούλιο της εταιρείας, που θα υλοποιηθεί άμεσα, θα οριστικοποιηθεί το Επιχειρησιακό Σχέδιο της εταιρείας το οποίο θα συμπεριλαμβάνει συγκεκριμένες δράσεις για προβολή, κατάρτιση, πιστοποίηση, καθώς και πρωτοβουλίες που θα αφορούν τα τοπικά προϊόντα, τον γαστρονομικό τουρισμό και τα παιδιά.

Τότε θα μπορούμε να μιλήσουμε πιο συγκεκριμένα για τις δράσεις που θα ακολουθήσουν καθώς και τα μετρήσιμα αποτελέσματα για την Κρήτη απ' την λειτουργία του Κρητικού Συμφώνου Ποιότητας.

2.9.4 ΦΑΣΗ ΑΛΛΑΓΩΝ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΝΟΜΑΡΧΙΑΚΗΣ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗΣ. Ο ΒΑΘΜΟΣ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΕΞΑΣΦΑΛΙΣΤΕΙ ΚΑΙ Η ΑΠΡΟΣΚΟΠΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟ «ΚΡΗΤΙΚΟ ΣΥΜΦΩΝΟ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ».

Στόχος του Κρητικού Συμφώνου Ποιότητας είναι να εξασφαλίσει την βιωσιμότητά του σε βάθος χρόνου, καθώς οι δυσκολίες παρουσιάζονται κυρίως στο ξεκίνημα τέτοιων φορέων. Όσον αφορά την πιστοποίηση εστιατορίων με το Σήμα Ποιότητας Κρητικής Κουζίνας, αυτή δεν θα επηρεαστεί από τις αλλαγές στον χώρο της Νομαρχιακής Αυτοδιοίκησης, καθώς η δράση του φορέα σε αυτό το επίπεδο είναι ανεξάρτητη.

Σχετικά με τις υπόλοιπες δράσεις και πρωτοβουλίες που θα αναπτύξει ο φορέας πρέπει να σημειώσουμε ότι, παρότι θα καταργηθεί ο θεσμός της αιρετής Νομαρχιακής Αυτοδιοίκησης, με την δημιουργία της αιρετής Περιφέρειας Κρήτης θα συνεχίσουν να λειτουργούν οι κατά τόπους υπηρεσίες των Νομαρχιών. Επομένως, οι δράσεις που θα αναπτυχθούν σε συνεργασία με τις υπηρεσίες τους (π.χ. τουριστική προβολή), δεν θα επηρεαστούν.

Επίσης, στο επόμενο Διοικητικό Συμβούλιο της εταιρείας θα αποφασιστεί το Επιχειρησιακό Σχέδιο για την επόμενη τριετία, χαράζοντας ξεκάθαρα την πορεία και τις πηγές των πόρων της για τα επόμενα έτη. Όσον αφορά την Διοίκηση της εταιρείας, αυτό θα αποτελέσει θέμα διερεύνησης του Διοικητικού Συμβουλίου και θα έχει ξεκαθαριστεί μέχρι να γίνουν οι αλλαγές στο υπάρχον σύστημα.

Παρόλα αυτά, εφόσον η εταιρεία έρχεται να καλύψει υπάρχουσες ανάγκες και κενά σαν ενδιάμεσος φορέας Παγκρήτιας εμβέλειας, και όσο προσφέρει αξία στις πιστοποιημένες και συνεργαζόμενες επιχειρήσεις, το μέλλον της θα είναι εξασφαλισμένο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ ΓΝΩΣΤΕΣ ΟΙ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΤΟΥ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ



Ο Άγγλος περιηγητής Robert Pashley, που επισκέφθηκε την Κρήτη γύρω στο 1837 περιγράφει τις εντυπώσεις του: «Σε μια περιοχή η μέση παραγωγή μιας ελιάς είναι 5 οκάδες λάδι. Εξάλλου ένα πολύ κάλο δέντρο παράγει 2 μιστάτα (μέτρο βάρους για τα υγρά που ισοδυναμούσε με 10 οκάδες περίπου) , αλλά για 100 μιστάτα είναι αναγκαίες 150 ρίζες, αν όχι 200. Η ετήσια κατανάλωση στο σπίτι του οικοδεσπότη μου είναι 40 περίπου μιστάτα».

Ο Pashley υπολογίζει ότι η μέση ετήσια κατανάλωση λαδιού μιας κρητικής οικογένειας είναι σχεδόν 20 μιστάτα όταν υπάρχουν ελαιόδεντρα, ενώ αρκούνται στα δεκαπέντε όταν πρέπει να το αγοράζουν.

<<Όλη η Κρήτη είναι μαθημένη στο λάδι περισσότερο από άλλα μέρη, ακόμη και αν στοιχίζει 5 πιάστρες η οκά ο Κρητικός δε θα το θεωρήσει ακριβό>>.

3.1 ΕΝΤΥΠΩΣΕΙΣ ΠΕΡΙΗΓΗΤΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ.

Η καταγραφή εντυπώσεων περιηγητών για το ελαιόλαδο της Κρήτης είναι ενδιαφέρουσα, ακόμη και σήμερα οι ξένοι που επισκέπτονται τα χωριουδάκια της Κρήτης εντυπωσιάζονται τόσο από τα τεράστια και αιωνόβια ελαιόδεντρα όσο και από τις νέες καλλιέργειες.

Στο Σέλινο όπου οι ελιές είναι καλές, δύο δέντρα παράγουν συνήθως ένα μιστάτο λάδι, μερικές φορές χρειάζονται τρία. Ένα χωριό που παράγει 100 μιστάτα πρέπει να έχει κανονικά 200 ρίζες ελιές. Μου λένε εδώ, αλλά και όπου αλλού ρώτησα, ότι κάθε Κρητική οικογένεια καταναλώνει την εβδομάδα τουλάχιστον 4 οκάδες λάδι. Εν ολίγοις το λάδι μπαίνει σε όλα τα Κρητικά φαγητά και παρά το ότι στην υπόλοιπη Ελλάδα το τρώνε πολύ, εδώ η κατανάλωση είναι πολύ μεγαλύτερη. Εξάλλου οι Κρητικοί είναι μαθημένοι στο λάδι και είναι ίσως το μόνο πράγμα το οποίο κανείς δεν τσιγκουνεύεται.»



Το 1799 ο Γάλλος περιηγητής Claude Savary ταξιδεύει στην Κρήτη, απ' όπου γράφει σε μια Γαλλίδα φίλη του: «Πήγα ύστερα στους Μαργαρίτες, το πιο πολυάνθρωπο χωριό της Κρήτης, ανάμεσα στην Ίδη και τα πρώτα υψώματα των Λευκών Ορέων. Έξι χιλιάδες Έλληνες καλλιεργούν το γόνιμο κάμπο.

Επειδή το κλίμα της περιοχής είναι εξαιρετικό, οι Βενετοί κατοικούσαν στους Μαργαρίτες το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου. Τις προσόδους του πλού-

σιου αυτού χωριού με το φημισμένο λάδι απολαμβάνει τώρα η Βαλιδέ Σουλτάνα. Η κυριότερη παραγωγή της Κρήτης είναι το λάδι που όχι μονάχα καλύπτει την εσωτερική κατανάλωση και τις ανάγκες της σαπυνοποιίας, αλλά εξάγεται και στο εξωτερικό. Εκτός από την τεράστια κατανάλωση από τους Έλληνες, που το χρησιμοποιούν κατά τις τέσσερις σαρακοστές του χρόνου για να αρτύσουν τα λάχανα και τα ψάρια τους, εκτός από εκείνο που μεταχειρίζονται οι Τούρκοι για την Παρασκευή σαπουνιού».

Εξαιρετικό ενδιαφέρον όμως παρουσιάζουν και οι ταξιδιωτικές εντυπώσεις του Τούρκου συγγραφέα Εβλιγιά Τσελεμπί που περιηγήθηκε στην Πελοπόννησο, στην Κρήτη και τα νησιά του Ιονίου στο διάστημα 1668-1671. Σε ειδικό κεφάλαιο για το νησί της Κρήτης γράφει ότι στο νησί υπήρχαν εν λειτουργία 2.000 ελαιοτριβεία και συμπληρώνει με θαυμασμό: «Λοιπόν, έμπιστοι αδερφοί, ένα ακόμα Βιλαέτι σαν αυτό της Αιγύπτου πέρασε στα χέρια των απόγονων του Οσμάν.

Οτιδήποτε παράγεται σε όλο τον κόσμο, εδώ στην Κρήτη υπάρχει πέντε φορές περισσότερο. Φυτά, χόρτα, φρούτα, οτιδήποτε. Όταν οι γεωργοί σπέρνουν ένα κιλό σιτάρι, θερίζουν εκατό κιλά ακαθάριστη σοδειά. Το κριθάρι και μερικά άλλα τρόφιμα είναι λίγα στην Κρήτη. Υπάρχουν σαράντα είδη ελιάς, που και φρέσκες ακόμη είναι πολύ νόστιμες σαν τους χουρμάδες. Τέτοιο λάδι δεν βρίσκεις σε άλλη χώρα. Υπάρχουν σαράντα είδη ελιάς που μόνο εδώ ευδοκιμούν».



Όπως φαίνεται οι περιηγητές συχνά εκπλήσσονται από τη μεγάλη και ποικίλη χρήση του ελαιολάδου στην καθημερινή ζωή των Κρητικών. Ο αγνός φυσικός χυμός ελιάς σαφώς και υπερτερεί έναντι κάθε άλλης λιπαρής ουσίας που χρησιμοποιείται στη διατροφή του ανθρώπου, είτε αυτή προέρχεται από το ζωικό βασίλειο (λαρδί, βούτυρο), είτε από το φυτικό (ηλιέλαιο, καλαμποκέλαιο, σογιέλαιο κτλ), το ελαιόλαδο διαθέτει μοναδικά γευστικά, αρωματικά, θρεπτικά και βιολογικά στοιχεία, που το κάνουν εξαίρετη και αναντικατάστατη τροφή σε σχέση με όλα τα παραπάνω (Πλατή, 2008).

3.2 ΤΟ ΦΥΣΙΚΟ ΦΑΡΜΑΚΟ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΑΚΡΟΒΙΟΤΗΤΑ.

Δεν ονομάζουν οι Κρητικοί και οι επιστήμονες άδικα το ελαιόλαδο το καλύτερο φάρμακο που έβγαλε η φύση! Σήμερα πιστεύεται πως το ελαιόλαδο είναι το πιο μεγάλο μυστικό της Κρητικής διατροφής και της Κρητικής μακροζωίας. Ιατρικές έρευνες που έγιναν και συνεχίζουν να γίνονται στην Ευρώπη και στην Αμερική αποκαλύπτουν πως το ελαιόλαδο όχι μόνον προστατεύει την καρδιά αλλά και βοηθά στην καλή λειτουργία πολλών οργάνων ή δρά ευεργετικά σε μια μακρά σειρά ασθενειών.

Μειώνει τη χοληστερόλη, έχει αντιοξειδωτική δράση και προστατεύει από καρκίνους, βοηθά τη λειτουργία του ήπατος, είναι ιδανικό για τη διατροφή των ανθρώπων που πάσχουν από διαβήτη και τόσα άλλα! Η ποιότητα του Κρητικού ελαιολάδου είναι γνωστή σ' όλο τον κόσμο γιατί δεν είναι βιομηχανικό αλλά φυσικό προϊόν που βγαίνει από μια απλή σύνθλιψη της ελιάς, χωρίς εκχυλίσματα και βελτιωτικά πρόσθετα.

Είναι το πιο καλό, το πιο ελαφρύ, το πιο γευστικό ελαιόλαδο του κόσμου, ένα προϊόν που καλλιεργείται με φροντίδα και μεράκι και συσκευάζεται αγνό και φυσικό από επιχειρήσεις που δείχνουν το σεβασμό τους τόσο στο προϊόν όσο και στον ίδιο τον καταναλωτή. Δοκιμάστε αντί για βούτυρο στο πρωινό στο ψωμί ή παξιμάδι ολικής αλέσεως βουτηγμένο σε Κρητικό παρθένο ελαιόλαδο.

Αν θέλετε μπορείτε να το αρωματίσετε βάζοντας μέσα στο μπουκάλι το βότανο ή τους συνδυασμούς βοτάνων που σας αρέσουν. Είναι το καλύτερο, το πιο υγιεινό, το πιο γευστικό πρωινό. Το ελαιόλαδο, σε αντίθεση με τα σπορέλαια, είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα που είναι ανθεκτικά στην οξειδωση και ελαττώνουν την LDL χοληστερόλη χωρίς να επηρεάζουν την HDL χοληστερόλη η οποία προστατεύει από την αθηροσκλήρωση.

Το ελαιόλαδο περιέχει επιπλέον μεγάλη ποσότητα αντιοξειδωτικών ουσιών, που προφυλάσσουν τόσο από την αθηροσκλήρωση όσο και από τις διά-

φορες μορφές καρκίνου με τη δέσμευση των ελεύθερων τοξικών ριζών. Ενδιαφέρον είναι ότι η σύνθεση του ελαιολάδου σε λιπαρά οξέα είναι παρόμοια με εκείνη του λίπους του μητρικού γάλακτος (Μπλέκας, 2008).



« Πριν από έναν αιώνα περίπου διαπιστώθηκε ότι προσθήκη ελαιόλαδου στο γεύμα βοηθούσε στη μείωση της συγκέντρωσης των γαστρικών υγρών, μείωση της δυσπεψίας και ελάττωση του πόνου, με τη χορήγηση ελαιόλαδου μαζί με χυμό από πορτοκάλι.

Νεότερες μελέτες έδειξαν τη θεραπευτική δράση του ελαιόλαδου στο δωδεκαδακτυλικό έλκος και τη βελτίωση της κινητικότητας του παχέως εντέρου. Αντικατάσταση, στο διαιτολόγιο, του ζωικού λίπους με ελαιόλαδο μείωσε κατά 33,4% τα περιστατικά του έλκους του δωδεκαδάκτυλου.

Από πολύ παλαιά το ελαιόλαδο χρησιμοποιήθηκε σε τοπικές εφαρμογές κατά των παθήσεων του δέρματος με ικανοποιητικά αποτελέσματα. Φαίνεται ότι ο ρόλος του στην περίπτωση αυτή οφείλεται στη δράση της βιταμίνης (E). Γνωστός είναι ο προστατευτικός ρόλος του ελαιόλαδου στο δέρμα από την ακτινοβολία και ο κατευναστικός ρόλος του σε πόνους από νήγματα διαφόρων εντόμων (Christakis G. Fordyce M. K. and Kurtz C.S, 1982).

Οι (Christakis, 1980), υποστήριξαν ότι το ελαιόλαδο προλαμβάνει ορισμένες ασθένειες του ήπατος και παρουσιάζει αξιόλογη ευεργετική δράση

στη θεραπεία του διαβήτη. Έτσι, διαπιστώθηκε ότι το ελαιόλαδο εξαιτίας της μεγάλης του περιεκτικότητας στο μονοακόρεστο ελαϊκό οξύ προστατεύει τον οργανισμό από τη δημιουργία θρομβώσεων. Το ελαιόλαδο ακόμη, επιδρά ευνοϊκά στην ανάπτυξη του κεντρικού νευρικού συστήματος, στη δομή των οστών του εγκεφάλου και του αγγειακού συστήματος και στην κανονική ανάπτυξη των παιδιών.

Ένα σημαντικό πρώτο βραβείο, ενδεικτικό της ποιότητας του ελληνικού ελαιολάδου, κέρδισε η Ελλάδα, χάρη στη δραστηριότητα της Ελληνικής Ακαδημίας Γεύσης και την ποιοτική δουλειά των παραγωγών και των τυποποιητών ελαιολάδου. Στον δεύτερο διεθνή διαγωνισμό εξαιρετικού παρθένου ελαιολάδου που έγινε στη Σμύρνη, από 22 έως 25 Οκτωβρίου 2002, με την ευθύνη του «Κονσερβατουάρ Μεσογειακών Κουζινών» σε συνεργασία με το Τουρκικό Υπουργείο Πολιτισμού, το ελαιόλαδο «Σητεία», που παράγεται και τυποποιείται από την Ένωση Αγροτικών Συνεταιρισμών Σητείας, κατέλαβε την πρώτη θέση, προσφέροντας στην ελληνική ελαιοπαραγωγή μια πολύ σημαντική διεθνή διάκριση! Το γεγονός προσλαμβάνει ιδιαίτερα σημαντικές διαστάσεις, δεδομένου ότι οι Τούρκοι συνδιοργανωτές είχαν φροντίσει να προσκαλέσουν δημοσιογράφους που ασχολούνται με θέματα διατροφής και γεωργίας από χώρες οι οποίες εισάγουν ελαιόλαδο (Ιαπωνία, Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής, Αγγλία, Ελβετία κ.α.). Το δεύτερο βραβείο κέρδισε η Ιταλία και το τρίτο η Ισπανία (Στεργίου, 2002).



Η ελιά, το αναπόσπαστο κομμάτι της κρητικής γης, ζει και προσφέρει της καρπούς της για αιώνες. Το κρητικό ελαιόλαδο, το καλύτερο σε όλο τον κόσμο βοηθά της κρητικούς να ζουν περισσότερο από της πληθυσμιακές ομάδες στον κόσμο.

Το λάδι κατηγοριοποιείται ανάλογα με την ποιότητα του σε τρία είδη τα οποία αναγράφονται στη συσκευασία (Λαμπράκη, 1999).

Τύποι λαδιού:

1. Παρθένα ελαιόλαδα

α) Εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο αριστη ποιότητα –οξύτητα <1%.

β) Παρθένο ελαιόλαδο η εκλεκτό Πολύ καλής ποιότητας –οξύτητα <2%.

γ) Κοινό παρθένο ελαιόλαδο –οξύτητα <3,5% δεν υπάρχει τυποποιημένο.

δ) Μειονεκτικό (Λαμπάντε) παρθένο ελαιόλαδο-οξύτητα >3,5% ακατάλληλο για φαγητό. Χρησιμοποιείται στη βιομηχανία.

2. Εξευγενισμένο ελαιόλαδο. Λαμβανεται της τον εξευγενισμο παρθένων ελαιολάδων-οξύτητα <0,5%.

3. Ελαιόλαδο. (Ανάμιξη των δύο παραπάνω οξύτητα < 1,5%), (Νίκος & Μαρία Ψιλάκη, Ηλίας Καστανάς, 1999).



Η Κρήτη με το μεσογειακό της κλίμα και τη καλή σύσταση του εδάφους της επιτρέπει στο ελαιόδενδρο όχι μόνο να ευδοκίμει παντού, τόσο σε πεδινές όσο και σε ορεινές περιοχές, αλλά και να αποδίδει στο λάδι την καλύτερη δυνατή ποιότητά του, με χαμηλή οξύτητα και υπέροχο άρωμα.

Το γεγονός ότι οι Κρητικοί ζουν περισσότερο και έχουν τους χαμηλότερους δείκτες στην εμφάνιση ασθενειών φαίνεται να συνδέεται άμεσα με το ότι είναι οι μεγαλύτεροι καταναλωτές ελαιολάδου παγκοσμίως. Στη διεθνή επιστημονική κοινότητα γίνεται πολλή συζήτηση και αναζητείται ιδανική δίαιτα για την προαγωγή της υγείας και την πρόληψη των ασθενειών (Καφάτος, 2008).



Η Ιατρική σχολή του Πανεπιστημίου Κρήτης έχει αναλάβει μια τριακονταετή μελέτη παρακολούθησης του επιβιώσαντος Κρητικού πληθυσμού που χρησιμοποιήθηκε ως δείγμα στη μελέτη των Επτά Χωρών.

Τα νέα στοιχεία επιβεβαιώνουν όντως τα ευρήματα της αρχικής μελέτης των επτά χωρών, κατά την οποία οι Κρητικοί παρουσίασαν τη χαμηλότερη θνησιμότητα στη στεφανιαία νόσο. Χαρακτηριστικό ήταν το γεγονός ότι το 1991, που ο Τομέας Κοινωνικής Ιατρικής του Πανεπιστημίου Κρήτης ανέλαβε την επανεξέταση των ηλικιωμένων κατά το 31^ο έτος της μελέτης, οι επιζώντες στην Κρήτη ήταν το 50% περίπου του αρχικού πληθυσμού, ενώ στη Φινλανδία δεν υπήρχαν επιζώντες.

Στην Κρήτη σήμερα υπάρχει ένας πληθυσμός από 35,5 εκατομμύρια ελαιόδεντρα, τα οποία καλλιεργούνται με πολύ αγάπη και φροντίδα από 95.000 περίπου αγροτικές οικογένειες.

Το ελαιόλαδο παράγεται κάτω από τις άριστες εδαφοκλιματικές συνθήκες της κρητικής γης (μεγάλη ηλιοφάνεια, ήπιος χειμώνας, δροσερό καλοκαίρι, ορεινό και λοφώδες ανάγλυφο του εδάφους, φυσική γονιμότητα εδαφών, καθαρό ατμοσφαιρικό περιβάλλον) και από ελαιοπαραγωγούς που έχουν συσσωρευμένη εμπειρία αιώνων, που αγαπούν το ελαιόλαδο και σέβονται το περιβάλλον (Πλατή, 2008).

3.3 ΠΗΓΕΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ.

Όσοι επιθυμούν να μάθουν περισσότερα για το ελαιόλαδο μπορούν να αγοράσουν κάποιο βιβλίο, να επισκεφθούν έναν ελαιοπαραγωγό ή απλά κάποιον ντόπιο χωρικό, όμως υπάρχουν και άλλες πηγές για εκείνους που ενδιαφέρονται να το γνωρίσουν καλύτερα! Ο οικισμός Καψαλιανά βρίσκεται στο δρόμο του Ρεθύμνου προς την ιστορική Μονή Αρκαδίου. Απέχει 5 χλμ από την Ελευθέρνα και 8 χλμ από τη θάλασσα. Ο παλιός ελαιόμυλος της Μονής Αρκαδίου στα Καψαλιανά βρίσκεται στο κέντρο του οικισμού και αποτελεί το σημαντικότερο κτίσμα γύρω από το οποίο αναπτύχθηκαν τα υπόλοιπα οικήματα.



Τα πρώτα κτίσματα του οικισμού, η εκκλησία και ο ελαιόμυλος, κτίστηκαν κατά την περίοδο της ακμής της Μονής, στο τέλος δηλαδή του 16ου αιώνα με αρχές του 17ου, κατά την τελευταία φάση της Ενετοκρατίας, διατηρούν δε ακόμη την αρχική τους αρχιτεκτονική μορφή. Το κτιριακό αυτό συγκρότημα μετατρέπεται σήμερα σε μουσείο ελιάς, με έμφαση το χώρο της Κρήτης.

Το μουσείο ελιάς με τους διαφορετικούς χώρους, εκ των οποίων ορισμένοι με ιδιαίτερο ενδιαφέρον και χαρακτηριστικά, όπως ο κύριος χώρος

παραγωγής του μοναστηριακού ελαιόμυλου, η αίθουσα αποθήκευσης με τα πιθάκια, το ιδιωτικό ελαιοτριβείο, η κρητική εστία και το κελί του μοναχού-επιστάτη, θα διατηρήσουν τη λειτουργική τους οντότητα, ώστε να προβάλλεται η αρχική τους χρήση.

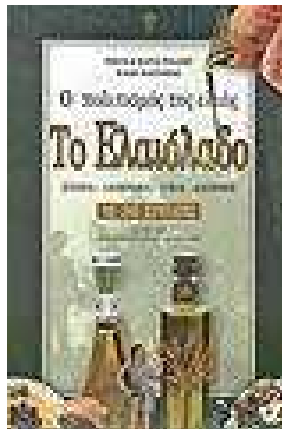


Ο επισκέπτης θα μπορεί παράλληλα να δει την παραγωγή της ελιάς και του ελαιόλαδου από την αρχαιότητα μέχρι τα μέσα του αιώνα μας και τη σύνθετη και πολύπλευρη σχέση του δέντρου και του προϊόντος με τον άνθρωπο. Στο χώρο του μουσείου προετοιμάζεται η διοργάνωση πολλών εκδηλώσεων με θέμα την ελιά και το ελαιόλαδο, ενώ θα λειτουργήσουν προσεχώς παραδοσιακό εστιατόριο, καφενείο, βιβλιοπωλείο, παντοπωλείο με προϊόντα ελιάς, όπως πολτός ελιάς, ελαιόλαδα, ποικιλία βρώσιμων ελιών, αρωματικά ελαιόλαδα κλπ, αίθουσα κεραμικών κ.α.

3.4 ΤΟ ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ.

Σκοποί του διεθνούς συμβουλίου ελαιολάδου είναι: Η βελτίωση της ελαιοκαλλιέργειας και της ποιότητας των προϊόντων της ελιάς, η καθιέρωση σταθερής ποιότητας, τόσο για το ελαιόλαδο όσο και για τη βρώσιμη ελιά, η προστασία και η προώθηση των προϊόντων αυτών στο διεθνές εμπόριο, η διοργάνωση διεθνών συνεδρίων με σκοπό την προβολή και προώθηση της ελιάς και των προϊόντων της και τέλος η γνωστοποίηση στο ευρύ κοινό της θρεπτικής αξίας του ελαιολάδου και της ελιάς.

Για το σκοπό αυτό το διεθνές συμβούλιο ελαιολάδου εκδίδει βιβλία με θέμα την ελιά, το λάδι και το βρώσιμο καρπό. Κράτη μέλη του οργανισμού αυτού είναι εκτός από τις δώδεκα χώρες-μέλη της ΕΟΚ, η Αγγλία, το Βέλγιο, η Γερμανία, το Λουξεμβούργο, η Ολλανδία, η Δανία, η Ιορδανία, η Ιταλία, η Ισπανία, η Πορτογαλία, η Αλγερία, η Αίγυπτος, η Γιουγκοσλαβία, η Λιβύη, το Μarόκο, η Τυνησία και η Τουρκία.



Με την ευκαιρία της ανακήρυξης του 2006 ως Έτους Ελιάς και Ελαιολάδου, ο Σύνδεσμος Ελαιοκομικών Δήμων Κρήτης (ΣΕΔΗΚ) προχώρησε στην έκδοση ενός αναμνηστικού Ημερολογίου με τίτλο ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΤΟΥΣ ΕΛΙΑΣ ΚΑΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ 2006 το οποίο έτυχε εξαιρετικά ευμενούς υποδοχής από παραγωγούς, παράγοντες και φορείς που σχετίζονται με την ελαιοκομία αλλά και το ευρύ κοινό της Κρήτης.

Στις σελίδες του ημερολογίου περιλαμβάνονται στοιχεία για την Ιστορία, τον Πολιτισμό, την Ποιότητα, την Υγεία, αλλά και στοιχεία για την Καλλιέργεια,

την Συγκομιδή, την Έκθλιψη, την Τυποποίηση αλλά και την Εμπορία. Παράλληλα περιέχονται αρκετές καλαίσθητες φωτογραφίες, σχετικές με τα ελαιοκομικά μνημεία της αρχαιότητας, τα πανάρχαια μνημειακά ελαιόδεντρα, τις βλαστικές φάσεις και καλλιεργητικές φροντίδες κάθε περιόδου και διάφορες δραστηριότητες που έγιναν με την συνδρομή του (ΣΕΔΗΚ), στα πλαίσια της αποστολής του. Επιπλέον περιέχει χρήσιμα στοιχεία για τις Υπηρεσίες, τους Φορείς και τις Επιχειρήσεις που σχετίζονται με την παραγωγή και εμπορία του Ελαιόλαδου σε Κεντρικό και Περιφερειακό επίπεδο.

Έτσι, το Ημερολόγιο αυτό αποτελεί ένα πράγματι χρήσιμο εργαλείο αλλά και ένα αξιόλογο αναμνηστικό στοιχείο για το έτος Ελιάς και Ελαιολάδου 2006 το οποίο μπορεί να συσταθεί σαν δώρο για φορείς και άτομα κάθε ηλικίας και επαγγέλματος.

Αντίτυπά του ημερολογίου μπορούν οι ενδιαφερόμενοι να βρουν στα Βιβλιοπωλεία ΚΥΒΟΣ, ΠΕΤΡΑΚΗ των Χανίων και ΔΟΚΙΜΑΚΗΣ & ΣΙΑ Ο.Ε του Ηρακλείου (τηλ: 2810288544) καθώς και στα Σούπερ Μάρκετ των Ενώσεων Αγροτικών Συν/σμων (ΕΑΣ) σε όλη την Κρήτη (Μάλεμε, Ρέθυμνο, Πέραμα, Ηράκλειο, Αρκαλοχωρι, Μοίρες, Χάρακα, Νεάπολη, Αγ. Νικόλαο, Ιεράπετρα και Σητεία) και στα Βιβλιοπωλεία ΕΛΕΥΘΕΡΟΥΔΑΚΗΣ και ΠΑΠΑΣΩΤΗΡΙΟΥ (Αεροδρόμιο ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΣ) των Αθηνών.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο

ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΚΑΙ ΒΟΤΑΝΑ ΚΡΗΤΗΣ



Τα αρωματικά φυτά αποτελούν μian ακόμη σπουδαία παράδοση για την Κρήτη. Βοτανολογικές μελέτες αποκαλύπτουν πως το νησί έχει ένα από τα πιο πλούσια και πιο ενδιαφέροντα οικοσυστήματα της Ευρώπης, με μεγάλο αριθμό ενδημικών φυτών, δηλ. φυτών που υπάρχουν αυτοφυή μόνο στην Κρήτη, όπως η μαλοτύρα (*siderites syrioca*) και ο δίκταμος (*origanum diktamus* L.) βασιλεία της ενδημικής χλωρίδας της Κρήτης γνωστός από την αρχαιότητα για την αντισηπτική του ιδιότητα. Ειδικά ο Ιπποκράτης συνιστούσε το δίκταμο ως "ωκυτόκειο" δηλαδή βοτάνι που έκανε τις γυναίκες να γεννούν ανώδυνα και γρήγορα.

Τα εκπληκτικά αυτά βότανα της Κρήτης (ανάμεσά τους και ο δίκταμος) φυτρώνουν στα απόκρημνα βουνά του νησιού και συλλέγονται από έμπειρους συλλέκτες για να αποξηρανθούν κάτω από φυσικές συνθήκες και να οδηγηθούν στα σύγχρονα συσκευαστήρια, χωρίς καμιά χημική ή άλλη επεξεργασία. (Νίκος & Μαρία Ψιλάκη, 1999).

4.1 ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΩΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑ.

Στον Ελληνικό χώρο και ιδιαίτερα στη Κρήτη οι παραδοσιακές θεραπείες αναπτύχθηκαν πολύ, καθώς είναι ευλογημένη με πλήθος θεραπευτικών βοτάνων. Επίσης, παραδοσιακές οικογένειες φρόντιζαν να καλύπτουν τις βασικές ανάγκες σε φάρμακα από τα δώρα της φύσης που άνθιζαν σε κάθε τόπο. Ε-φάρμοζαν την πρόληψη και όχι μόνο τη θεραπεία όσον αφορά τη χρήση των βοτάνων, καθώς δεν περίμεναν να αρρωστήσουν, αλλά αντίθετα προλάβαιναν τα κρυολογήματα και αντιμετώπιζαν έγκαιρα ότι μπορούσαν.

Η ρίγανη είναι γνωστή από παλιά για τις θεραπευτικές τις ιδιότητες. Μαζί με το θυμάρι και το φασκόμηλο αποτελούν τα βασικά θεραπευτικά βότανα που δεν έλλειπαν από τα ελληνικά σπίτια και χρησίμευαν ως φρουροί της υγείας, καθώς η αγορά φαρμάκων και η πρόσβαση του γιατρού δεν ήταν πάντα εύκολη. Άλλα θεραπευτικά ήταν το ελαιόλαδο, το λεμόνι, το κρασί ή το ξύδι, τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά ή χόρτα, που τρώγονταν την εποχή εκείνη. Ακόμα δύο α-κόμα βασικά συστατικά που προστατεύουν από πλήθος ασθενειών αλλά και μπορούν να χρησιμεύσουν σε καταπλάσματα, το σκόρδο και το κρεμμύδι, με αντισηπτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.

Ο τρόπος χορήγησης μπορεί να είναι από το στόμα ως αφέψημα, σκόνη, σιρόπι ή ως εισπνοές πάνω από κατσαρόλα όπου βράζει νερό με τα απαραίτη-τα βότανα ή ως καταπλάσματα επάνω σε πληγές, τραύματα, οιδήματα ή ακόμα σαν αρωματικά στη μαγειρική, σε σάλτσες, κρέατα, ως μαγειρεμένα χόρτα ή σαν σαλάτα.

Το βάμμα, το έλαιο και η σκόνη αποτελούν φαρμακευτικά σκευάσματα και θέλουν ιδιαίτερη προσοχή στη δοσολογία και πάντα σε επικοινωνία με τον ολιστικό γιατρό. Χρειάζεται να ενημερώνουμε όποιον γιατρό μας παρακολουθεί γιατί η χρήση κάποιου βοτάνου μπορεί να αντενδείκνυται στην πάθησή μας, να εξουδετερώνει ή να αυξάνει τη δράση κάποιου φαρμάκου.

Παρακάτω παραθέτουμε μια συνοπτική περιγραφή ορισμένων βοτάνων, με στόχο να γνωστοποιήσουμε ορισμένες βασικές ιδιότητές τους, ώστε να α-

ντλήσουμε στοιχεία από την παράδοση και να κάνουμε το ξεκίνημα μιας έρευνας στον τομέα της βοτανολογίας, αλλά και να έχουμε μια πρακτική εφαρμογή και χρήση της (Ιγνατίου & Ζαχαρόπουλος, 1972).

ΑΓΓΕΛΙΚΗ

Στον Μεσαίωνα θεωρήθηκε ευλογημένο θείο βότανο, από εκεί πήρε και το όνομά του και το χρησιμοποιούσαν για τελετουργική κάθαρση. Στην παραδοσιακή θεραπευτική θεωρείται ότι συντελλεί στην κάθαρση του αίματος. Είναι τονωτικό, δυναμωτικό, βοηθά στη πέψη, είναι αποχρεμπτικό, σπασμολυτικό, απελευθερώνει από φουσκώματα και συλλογή αερίων. Εντριβές και καταπλάσματα βοηθούν σε ρευματισμούς αρθρίτιδες και παθήσεις του δέρματος. Μπορεί να θεραπεύσει την ανορεξία, το έλκος στομάχου.

Οι πεπτικές του ιδιότητες ήταν γνωστές και για αυτό στη βόρεια και κεντρική Ευρώπη παρασκεύαζαν λικέρ από το είδος Αγγελική Αρχαγγελική, επίσης το Benedictine. Στα μέρη μας πιο εύκολα βρίσκουμε την Αγγελική την άγρια ή των δασών, οι ιδιότητες είναι κοινές.

ΑΝΗΘΟΣ, *Anethum graveolens*, Οικ: Umbelliferae.

Είναι αρτυματικό στη μαγειρική και τονωτικό των μυών για τους αθλητές. Εναντίον της κράμπας, των πεπτικών διαταραχών και κολικών. Είναι τονωτικό αντισπασμωδικό και εναντίον της παχυσαρκίας. Κατά το Διοσκουρίδη, οι αρχαίοι παρασκεύαζαν άρωμα από τα άνθη του και με τα σπέρματά του αρωμάτιζαν το κρασί (ανήθινος οίνος).

ΑΝΤΩΝΑΙΔΑ, *Origanum microphyllum* Οικ: Labiatae.

Συνήθως χρησιμοποιείται σε μίγματα για να κάνει πιο εύγευστο ένα ρόφημα, λόγω της ευχάριστης μυρωδιάς που έχει. Ο κόσμος πιστεύει ότι είναι εναντίον του κρυολογήματος και του πονόλαιμου. Φυτρώνει στα Λευκά Όρη και στη Δίκη και είναι ενδημικό βότανο της Κρήτης. Το άρωμά του και η χρήση του είναι παρόμοια με της μαντζουράνας.

ΑΨΙΘΙΑ, *Artemisia dracunculus*.

Είναι ένα από τα καλύτερα αρτυματικά είδη, (Το γνωστό estragon στα Γαλλικά και tarragon στα Αγγλικά), ενώ δεν χρησιμοποιείται στη βοτανοθεραπευτική. Τονωτικό της όρεξης και του πεπτικού συστήματος. Άλλα είδη που χρησιμοποιούνται ως βότανα είναι το *A. Absinthium*, *A. Vulgaris* και *A. Arborescens* (Κρήτη), (Hoffman, 1997).

ΒΑΛΣΑΜΟ

Επουλωτικό πληγών κυρίως με καταπλάσματα από λάδι που έχει παρασκευαστεί βάζοντας για αρκετό καιρό μέσα σε αυτό κυρίως άνθη του φυτού. Επίσης, καταπλάσματα με κοπανισμένα φύλλα θεραπεύουν μώλωπες, τσιμπήματα, εγκαύματα, τραύματα και εκδορές. Το αφέψημα είναι βάλσαμο για το πεπτικό, για το στομάχι, το ήπαρ και επίσης σε παθήσεις που συσχετίζονται, κυρίως για το έλκος και τον ίκτερο. Αλλά και βάλσαμο για την ψυχή, θεωρείται ότι βοηθά στην θεραπεία της κατάθλιψης. Ακόμα είναι εμμηναγωγό, αιμοστατικό και κατά των ελωδών πυρετών.

ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ

Όχι μόνο για το φαγητό ή τον αγιασμό, αλλά και εξαιρετο θεραπευτικό βότανο. Το αιθέριο έλαιό του είναι αντισπασμωδικό. Ίσως έλαβε το όνομά του γιατί συσχετίζεται με παθήσεις της κεφαλής. Έλεγαν οι παλιοί ότι καθαρίζει το κεφάλι, χρησιμοποιείται κατά του πονοκεφάλου, της ζαλάδας και της νευρικής ημικρανίας. Βοηθά μαζί με το δεντρολίβανο τη μνήμη και τη συγκέντρωση. Φέρνει ευχάριστη διάθεση, απελευθερώνοντας τη σκέψη, από τα περιττά. Σε συνδυασμό με το κρασί φτιάχνουμε κάτι χωνευτικό, τονωτικό, διουρητικό, αντισηπτικό, αποχρεμπτικό. Χρησιμοποιείται κατά της δυσκοιλιότητας μαζί με λάδι στη σαλάτα.

ΓΛΥΚΑΝΙΣΟ

Το άρωμα του ούζου, ορισμένων ειδών τσίπουρου και τσικουδιάς. Είναι τονωτικό και ενεργοποιεί το νευρικό σύστημα, αλλά και αντίστοιχα τονώνει και ενεργοποιεί το πεπτικό σύστημα. Το λικέρ από σπόρους γλυκάνισου σε οινόπνευμα βοηθά στην πέψη σε επώδυνη δυσπεψία. Είναι καλό αποχρεμπτικό, κατάλληλο για το στομάχι, αντισπασμωδικό, διουρητικό, εμμηναγωγό.

ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ

Ένα από τα πιο ευλογημένα βότανα με σημαντική παρουσία ως φυτό ή αιθέριο έλαιο, στην τελετουργική ή μαγική χρήση των βοτάνων. Θεωρείται ότι καθαρίζει το αίμα, αλλά και προκαλεί διαύγεια πνεύματος. Βοηθά τη μνήμη και τη συγκέντρωση, την εγρήγορση, δρα ως τονωτικό και κρατά ξύπνιο το νου χωρίς να τον κουράζει με υπερένταση όπως κάνει ο καφές. Είναι πολύ ευεργετικό για το δέρμα και τα μαλλιά. Είναι εμμηναγωγό, δρα κατά νευρικών παθήσεων, η τοποθέτηση του φυτού στο κεφάλι θεωρείται ότι ξεκουράζει επίσης πνευματικά κουρασμένους. Τα βλαστάρια του σε κρασί φτιάχνουν ένα καλό τονωτικό της καρδιάς, βελτιώνοντας την κυκλοφορία του αίματος. Δρα κατά του ίκτερου, της χρόνιας χολοκυστίτιδας και ηπατίτιδας. Βοηθά σε επούλωση πληγών, σε ρευματικούς πόνους και οιδήματα, αλλά και το αφέψημά του μπορεί να βοηθήσει ακόμα και σε γαγγραινώδεις πληγές.

Το όνομά του συσχετίζεται με το θυσιάζω και το αρωματίζω. Ένα από τα βασικά αντιβιοτικά είτε σε μορφή βοτάνου είτε ως αιθέριο έλαιο. Πολύ καλό για το αναπνευστικό, αλλά και για παρασιτώσεις του εντέρου, ανθελμινθικό, κατά του ουρικού οξύ και κατά των κολικών, που οφείλονται σε λοίμωξη. Έτσι όπως και η ρίγανη βοηθά στη διάρροια, στη δυσεντερία, δρα ως αντιπυρετικό σε τυφοειδή πυρετό. Το έγχυμα μπορεί να θεραπεύσει την ψώρα και επίσης δερματοπάθειες. Στο αναπνευστικό βοηθά στη θεραπεία του κρυολογήματος (και πονοκεφάλου που προκαλείται από αυτό) άσθματος, του κοκίτη, της φυματίωσης, της χρόνιας βρογχίτιδας, και χρόνιου κατάρρου, της λευκόρροιας, αλλά και της αμηνόρροιας. Επίσης καθαρίζει τον αέρα και δρα προληπτικά για να αποφεύγονται κρυολογήματα.

ΚΟΛΙΑΝΔΡΟΣ

Οι σπόροι του είτε ως αφέψημα ή έγχυμα βοηθούν πολύ σε πεπτικές διαταραχές. Χορηγείται κατά της δυσπεψίας, για το στομάχι, ως αντιφυσιστικό, επιδρωτικό και κατά παθήσεων του εντέρου. Κατάλληλο για καταστάσεις υστερίας και κεφαλαλγία που προκαλείται. Ο χυμός του θεωρείτε ότι προκαλεί έντονη μέθη.

ΛΕΒΑΝΤΑ

Η λεβάντα από παλιά θεωρούνταν ότι βοηθά στην αυπνία, φέρνει ωραία όνειρα και γλυκό ύπνο, όχι τυχαία γιατί το χρώμα της συσχετίζεται με το υψηλότερο “τσάκρα”, ευνοώντας τη σύνδεση με την άλλη πλευρά. Αντίστοιχα, ως αφέψημα, τονώνει το νευρικό σύστημα. Επίσης είναι αντισπασμωδικό, αντιβηχικό, κατά του άσθματος, του κοκίτη, της γρίπης και της λαρυγγίτιδας, ένα ακόμα από τα φυσικά αντιβιοτικά, για το φαρμακείο του σπιτιού. Διουρητικό, μειώνει τον πονόδοντο, θεραπεύει την ουλίτιδα. Δρα ως ηρεμιστικό και βοηθά στον πόνο του στομάχου που οφείλεται σε νευρικότητα και άγχος, ηρεμώντας και καθαρίζοντας το “τσάκρα” του ηλιακού πλέγματος. Λίγες σταγόνες στο μαξιλάρι μπορούν να μειώσουν την αυπνία, ενώ στο δέρμα μαζί με κάποιο λάδι να αλλάξουν την όψη του άρρωστου ή απλά κουρασμένου δέρματος σε υγιές και φωτεινό. Το αιθέριο έλαιο είναι παρασιτοκτόνο, εκτός από τη θεραπεία και τη προσωπική υγιεινή είναι κατάλληλο και για την υγιεινή του σπιτιού.

ΡΙΓΑΝΗ

Ένα από τα πρώτα βότανα στη μαγειρική και ως θεραπευτικό για τη διάρροια. Είναι το φάρμακο που συστήνεται σε πάρα πολύ κόσμο με θεαματικά αποτελέσματα. Καλό τονωτικό, αποχρεμπτικό, κατά της δυσμηγόρροιας, αντισπασμωδικό, επιδρωτικό, μειώνει τον πονόδοντο.

Ακόμα έχει σημαντικές επουλωτικές ιδιότητες. Βοηθά σε ρευματισμούς, στη θεραπεία του άσθματος, σε καταρροϊκές παθήσεις. Στεγνό κατάπλασμα με ζεσταμένα και κοπανισμένα φρέσκα φύλλα βοηθά σε ψύξεις και στραβολαΐμισμα.

ΤΑΡΑΞΑΚΟ

Το λεγόμενο δόντι του λέοντος ή κοινώς πικραλίδα. Το ταπεινό αυτό χόρτο που το βρίσκουμε ιδιαίτερες σαλάτες ή το μαζέψαμε από το δρόμο, είναι ένα καλό καθαριστικό του αίματος, διουρητικό, υπακτικό, τονωτικό, θεραπεύει το σκορβούτο. Είναι καλό για τις φλεγμονές του στήθους, για τον βήχα, για δερματικές παθήσεις, αλλά επιδρά σημαντικά στη μείωση της χοληστερόλης, θεραπεύει της παθήσεις του ήπατος, τη διόγκωση ήπατος και της σπληνός ελονοσία. Θεραπεύει το διαβήτη, δρα κατά της παχυσαρκίας, ρυθμίζει τη λειτουργία των ενδοκρινών αδένων και του λεμφικού συστήματος. Δρα κατά της κόπωσης και

τονώνει την πνευματική διάυγεια. Μπορούμε να το λάβουμε ως αφέψημα, βάμμα ή στη σαλάτα.

ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ

Πνευματικό και θεραπευτικό. Το κάψιμο των φύλλων του ή του αιθερίου ελαίου, καθαρίζει το χώρο σε όλα τα επίπεδα. Δρα κατά του κρυολογήματος, του ρευματικού πυρετού, κατά της ατονίας του πεπτικού. Ακόμα χρησιμοποιούνταν για να μειώνει το νυκτερινό ιδρώτα των φυματικών. Δρα κατά της νευρασθένειας. Είναι επίσης ένα ακόμα φυσικό αντιβιοτικό, απολυμαντικό, αποχρεμπτικό, βοηθά την πέψη.

Είναι καλό για στοματικές πλύσεις και γαργάρες. Τονώνει τη μνήμη και νικά την τεμπελιά και νωθρότητα. Είναι το κατεξοχήν φυσικό οιστρογόνο, άρα ρυθμίζει την έμμηνο ρύση, δρα κατά επίσης αμηνόρροιας, δυσμηνόρροιας, λευκόρροιας, βοηθά ακόμα επίσης γυναίκες στην εμμηνόπαυση, εναρμονίζοντας επίσης ορμόνες.

Κάνει καλό στο δέρμα με ατμόλουτρα. Το αφέψημά του θεραπεύει, λαρυγγίτιδα, φαρυγγίτιδα, αμυγδαλίτιδα, σταφυλίτιδα κλπ. Είναι επίσης καλό τονωτικό για τα μαλλιά.

ΧΑΜΟΜΗΛΙ

Το χαμομήλι φημίζεται για τις καταπραϋντικές, κατευναστικές του ιδιότητες είτε στο πεπτικό, είτε στο δέρμα, είτε στη νοητική και ψυχική ηρεμία. Είναι ένα φυσικό ήπιο αλλά δραστικό αντιφλεγμονώδες. Είναι καλό αντισπασμωδικό, βοηθά στη θεραπεία των ρευματισμών, του κρυολογήματος, του πυρετού, μειώνει τους κολικούς του εντέρου. Αναφέρεται ότι βοηθά σε παράλυση της γλώσσας. Ενδείκνυται ακόμα σε ανορεξία, είναι τονωτικό, διουρητικό, ήπιο ηρεμιστικό, κατάλληλο σε δυσμηνόρροια και υστερία. Το κατάπλασμά του είναι αντιρευματικό. Ενδείκνυται ακόμα για εξωτερικούς στο δέρμα ή εσωτερικούς ερεθισμούς επίσης βλεννογόνους, και άρα αντίστοιχες λοσιόν, καταπλάσματα, και στοματικές ή κολπικές πλύσεις.

Οι κομπρέσες από χαμομήλι εμποτισμένου σε γάζα, ξεκουράζουν και θεραπεύουν τα ερεθισμένα κόκκινα μάτια. Χαρίζει στα μαλλιά λαμπερό ξανθό χρώμα και

φωτίζει επίσης φυσικές ανταύγειες, όταν μετά το λούσιμο τα ξεπλένουμε με χαμομήλι.

ΔΙΚΤΑΜΟ, *Origanum dictamnus*, Οικ: Labiatae.

Είναι ένα φυτό που φυτρώνει μόνο στην Κρήτη. Γνωστό για τις θεραπευτικές του ιδιότητες από την αρχαία εποχή. Το θεωρούσαν πανάκεια για τις παθήσεις του πεπτικού συστήματος, των αρθρικών και της σπλήνας, (P. Schauenberg & F. Paris, 1981).

4.2 ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΒΟΤΑΝΩΝ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΤΡΟΠΟ.

Τα βότανα ήταν μέσα στην καθημερινότητα των παλιών και φτάνουν μέχρι σήμερα να τα συναντούμε σε φαγητά και συνταγές μαγειρικές ή θεραπευτικές. Τα βότανα στα φαγητά δεν τα έβαζαν μόνο για τη νοστιμιά αλλά και τη συντήρηση και τις ιδιότητες που προσέφεραν, ακόμα και αν ήταν απλά το άρωμά τους. Όλα συντονίζονταν σε μια τελετουργία παλιά και ξεχασμένη που φανερώνει της ρίζες της στην παράδοση.

Στα κρυολογήματα πάντα τσάι του βουνού ή φασκόμηλο με μέλι και λεμόνι και χυμό φρεσκοστημένου πορτοκαλιού. Σε πονόλαιμο γαργάρες με λεμόνι και αλάτι.

Μαντζουράνα σε κοιλιακούς πόνους. Λεμονάδα με σόδα για ναυτία ή δυσπεψία. Επίσης χυμό λεμονιού για πρόκληση εμετού.

Εισπνοές ευκαλύπτου για το κρυολόγημα, στις λαρυγγίτιδες κλπ και το αλατόνερο για να καθαρίσει ο ρινοφάρυγγας με πλύσεις, εισπνοή και έπειτα φύσημα της μύτης ή φτύσιμο από το στόμα. Μάλιστα δρα προληπτικά το καλοκαίρι στη θάλασσα να κάνουμε κάτι αντίστοιχο με θαλασσινό νερό.

Επίσης, την τονωτική δύναμη της ζεστής σοκολάτας όταν σε αυτή προσθέτουμε μπαχάρια, πιπέρια, γαρύφαλλο και κανέλλα. Το κονιάκ και το μέλι είναι το επιπρόσθετο στοιχείο που βοηθά στην καλύτερη απορρόφηση όλων αυτών των συστατικών ή και σε οποιοδήποτε αφέψημα, απλά χρειάζεται πολύ προσοχή σε κάποια ιδιαίτερα δραστικά γιατί μπορεί να αυξηθεί επικίνδυνα η απορρόφηση.

Σε χτυπήματα, διαστρέμματα χτυπημένο κρεμμύδι ως κατάπλασμα. Το σκόρδο, ρίχνει την πίεση, ειδικά τα φρέσκα σκορδάκια. Η κρεμμυδόσουπα προλαβαίνει το κρυολόγημα.

Τα πρησμένα μάτια ηρεμούν με κατάπλασμα ωμής πατάτας, σε γάζα. Τα κόκ-

κίνα μάτια με κατάπλασμα από χαμομήλι.

Τα μάτια με μαύρους κύκλους με αγγούρι φρεσκοκομμένο σε φέτα ή κατάπλασμα και δροσερό. (Καβάγιας, 1997).

Για την κόπωση: το φασκόμηλο για την νοητική και ψυχική, το θυμάρι για νοητική κυρίως κόπωση, το βάλαμο για ψυχική κυρίως κόπωση, το κάρδαμο και το σπανάκι για σωματική και ενεργειακή κόπωση.

Κατάθλιψη: Στα πρώτα σύννεφα δοκιμάστε φασκόμηλο, βάλαμο, μελισσόχορτο και μιλήστε με τον γιατρό σας, υπάρχουν φυσικές λύσεις πριν καταφύγετε στα αντικαταθλιπτικά.

Εγκαύματα: Υπάρχουν διάφορες παραδοσιακές συνταγές οι πιο ακίνδυνες κατάπλασμα από πατάτα ωμή τριμμένη, ή κατάπλασμα από κοπανισμένο λάχανο. Τα οιδήματα των κάτω άκρων αντιμετωπίζονται με καταπλάσματα από λάχανο, λιωμένα βραστά φύλλα τυλιγμένα σε γάζες.

Δυσκοιλιότητα: τέλος με ξερά δαμάσκηνα μουλιασμένα σε νερό μια νύχτα, το πρωί πίνετε το χυμό και τρώτε τα δαμάσκηνα. Επίσης απλός τρόπος, ζεστό νερό με μέλι κάθε πρωί.

Ακμή: Ανάλογα με τη βαρύτητα μπορεί να βοηθήσει λουσιόν από χυμό τομάτας το βράδυ και λίγο χυμό λεμονιού σε βαμβακερό ύφασμα ή γάζα το πρωί, ή με αφέψημα λεβάντας ή χαμομηλιού, ξεπλένετε το πρόσωπό επίσης πρωί και βράδυ.

Δυσμηνόρροια: Βρείτε τι σας ταιριάζει καλύτερα. Αφέψημα από δεντρολίβανο, φασκόμηλο, ή μαντζουράνα, που συνήθως έχει τα καλύτερα αποτελέσματα στο συγκεκριμένο πρόβλημα.

Εμμηνόπαυση: Προτιμήστε το φασκόμηλο. Σε αραιομηνόρροια ή σε καθυστέρηση δοκιμάστε την Αρτεμισία, αλλά μπορεί να βοηθήσει και το φασκόμηλο γιατί ρυθμίζει επίσης γυναικείες ορμόνες.

Κρυολογήματα, Αμυγδαλίτιδα, Λαρυγγίτιδα, Φαρυγγίτιδα κλπ ότι έχουμε ήδη αναφέρει, εισπνοές ευκαλύπτου, γαργάρες με χυμό λεμονιού και αλατόνερο και τα κατάλληλα αφεψήματα π.χ. θυμάρι, φασκόμηλο κλπ. Η μαντζουράνα ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Στη βραχνάδα γαργάρες με αλατόνερο ή γαργάρες με φασκόμηλο και ξίδι αραιωμένο στο αφέψημα.



Ωτίτιδα: Σε βαμβάκι ελαιόλαδο ή χυμός δεντρολίβανου ή χυμός μαντζουράνας.

Αναιμία: Στη σαλάτα εκτός από το σπανάκι, μαϊντανός και ως φρέσκος χυμός από τα φύλλα, φρέσκη πικραλίδα (ταραξάκο), αφέψημα από ρίζα αγγελικής.

Αιμορροΐδες: Υπάρχουν διάφορες συνταγές με λάχανο, μελιτζάνα, κ.α. αλλά σκόνη από τριμμένες φλούδες σκόρδου, είναι η πιο αποτελεσματική συνταγή.

Για την ουρική αρθρίτιδα τσουκνίδα και ταραξάκο σε αφέψημα. Γαστρίτιδα και αυξημένη οξύτητα του στομάχου, αγνό ελαιόλαδο. Για το έλκος μαστίχα Χίου. Διαβάστε και τα βότανα που αναφέρονται στην αρχή.

Τονωτικά μαλλιών για την τριχόπτωση : δεντρολίβανο, τίλιο, εκουιζέτο, φασκόμηλο, αχιλλαία, δάφνη, μέλαθρο, τσουκνίδα, χαμομήλι κ.α. Επούλωτικά πληγών ως κατάπλασμα: κυρίως ρίγανη, βάλσαμο, μαντζουράνα, δεντρολίβανο, δίκταμο.

Διαστρέμματα, τραυματισμοί, οιδήματα: το δραστικότερο είναι κατάπλασμα από κοπανισμένο κρεμμύδι, επίσης είναι πολύ δραστικό και σε οιδήματα από τσιμπήματα εντόμων. (Σπυριδογιάννη & Πλάκα, 1997).



4.3 ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΣΤΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ.

Η πλούσια σε εδώδιμα είδη Κρητική χλωρίδα παρείχε πάντα στο Κρητικό νοικοκυριό τη δυνατότητα μιας φτηνής τροφής. Στις Μινωικές τοιχογραφίες φαίνεται έκδηλα η ιδιαίτερη σχέση που είχαν οι παλιοί αυτοί Κρήτες με τη φύση και τα γεννήματα της, καθώς εικονίζονται πολλά φυτά τα οποία διαδραματίζουν έναν εντελώς ιδιαίτερο ρόλο στην καθημερινή ζωή και τη λατρεία τους. Εκτός από τα βρώσιμα φυτά, τα οποία αποτελούσαν κύρια τροφή για τους Μινωίτες, υπήρχαν κι εκείνα που αποτελούσαν αντικείμενα λατρείας. Τα Κρητικά ιερά δέντρα μεταφέρουν μέσα στους αιώνες μια καταπληκτική μαρτυρία για τη σχέση του Κρητικού - Μινωίτη με τη φύση. Και δεν είναι καθόλου τυχαίο το ότι τέτοια ιερά δέντρα, που διαδραματίζουν ρόλο στη λαϊκή λατρεία υπάρχουν δεκάδες ακόμη και σήμερα στην Κρήτη.

Στα μεταγενέστερα χρόνια τα βότανα και τα λαχανικά αποτελούσαν την κυριότερη τροφή των φτωχών και των καλλιεργητών της γης. Άλλα καταναλώνονταν ωμά, όπως τα εύρισκαν στα χωράφια, και άλλα βραστά ή μαγειρεμένα με διάφορους τρόπους. Δεν γνωρίζει κανείς πώς ακριβώς μαγείρευαν τα χόρτα οι αρχαίοι Κρήτες. Οι γευστικές συνήθειες κάθε περιοχής καθόριζαν όχι μόνον τους συνδυασμούς των χορταρικών που προέρχονταν από την Κρητική φύση αλλά και τους τρόπους μαγειρέματος.

Είναι πάντως χαρακτηριστικό ότι όλα σχεδόν τα βότανα και τα λαχανικά που αναφέρονται από τους βυζαντινούς συγγραφείς, παραμένουν ακόμη και σήμερα βρώσιμα στην Κρήτη. Η "μόλοχος" των βυζαντινών τρώγεται βραστή ή και τηγανητή (μετά το βράσιμο) ως "σφουγγάτο" με αυγά. Ακόμη και η τσουκνίδα, που καταναλωνόταν κατά την αρχαιότητα και τη βυζαντινή εποχή, τρώγονταν σε πολλές περιοχές του νησιού, παρά το ότι και μόνο η επαφή του φυτού με το ανθρώπινο δέρμα προκαλεί ερεθισμό και κνησμό.

Στο Μυλοπόταμο τρώγονταν οι τρυφεροί βλαστοί της τσουκνίδας ως "σφουγγάτο" αλλά και "γιαχνί" και ήταν νοστιμότατοι. Αν και οι γεροντότεροι κάτοικοι του νησιού θυμούνται απλώς από τα παιδικά τους χρόνια, ότι κάποιοι "έτρωγαν τις τσουκνίδες" δυστυχώς όμως, δεν θυμούνται τους τρόπους με τους οποίους τις μαγείρευαν.

Άλλα λαχανικά που αναφέρονται σε βυζαντινά κείμενα και που παραμένουν βρώσιμα στη σημερινή Κρήτη είναι τα λάπαθα, τα βλίτα, οι γαλατσίδες και άλλα πολλά. Πολλά από τα Κρητικά βότανα χρησιμοποιήθηκαν για πολλούς αιώνες στη λαϊκή θεραπευτική, όπως ακριβώς είχαν χρησιμοποιηθεί και από τους σπουδαίους γιατρούς της αρχαιότητας

Στο Μεσαίωνα τα χόρτα ήταν η τροφή των φτωχών αγροτών της Κρήτης. Αυτό βέβαια δεν σημαίνει πως έλειπαν από το τραπέζι των αστών, αλλά οι αστικές οικογένειες μπορούσαν να εξασφαλίσουν μεγαλύτερη ποικιλία τροφών και περισσότερες γεύσεις.



Το μάζεμα των χόρτων από τους αγρούς ήταν φαίνεται δουλειά των γυναικών, όπως συνέβαινε και στα νεότερα χρόνια. Ο "Χορτατζής" εκθειάζει τη γυναίκα που "δεν άφηγε δουλειά να τηνε χάσει": Ολημερίς εμάζωνε χόρτα από το λιβάδι Γή έπλαθε γή εκοσκίνιζε γή έφαιναν ως το βράδυ.

Το σταμναγκάθι (Cichorium Spinosum). Φάρμακο για τους αρχαίους, όπως μας πληροφορεί ο Διοσκουρίδης, χαίρει δικαιοδογημένα μεγάλης εκτιμήσεως στην Κρήτη. Συλλέγεται και τρώγεται με λάδι και ξίδι. Το φυτό σταμναγκάθι είναι θάμνος αγκαθωτός, αλλά οι αγκάθες του δεν είναι τόσο αιχμηρές ώστε να καθιστούν δύσκολη την περισυλλογή των μικρών βρώσιμων πράσινων φύλλων του.



Η ονομασία του οφείλεται σε μια παλιά συνήθεια των Κρητικών: Με τους θάμνους αυτών σκέπαζαν τα στόμια των σταμινιών, για να μη μπαίνουν ζώφια μέσα στο νερό. Όπως συμβαίνει με όλα τα βότανα της Κρήτης, η παρασκευή της σαλάτας εξαρτάται από τις τοπικές ιδιαιτερότητες και από τη φαντασία της κάθε νοικοκυράς. Δεν είναι σπάνιες οι περιπτώσεις που το σταμναγκάθι χρησιμοποιείται αναμειγμένο με άλλα άγρια χόρτα, με λίγο κρεμμύδι (χρησιμοποιείται το χλωρό κρεμμύδι και κυρίως, τα υπέργεια μέρη του) και άνηθο

. **Το ραδίκι (*Cichorium intibus*)**. Θεωρείται εκλεκτή τροφή. Ωμό τρώγεται πάντα με ξίδι λόγω της πικρής του γεύσης.

Η γλιστρίδα (*Portulaca Oleracia*). Η γνωστή στην υπόλοιπη Ελλάδα "αντράκλα". Αυτοφυής αλλά και καλλιεργήσιμη στην Κρήτη, αποτελεί σπουδαίο σαλατικό της θερινής περιόδου. Συνήθως οι σαλάτες που γίνονται με ωμή γλιστρίδα είναι πολύ νόστιμες, αφού αναμειγνύεται είτε με μαρούλι, είτε με ντομάτα και αγγούρι, είτε με μαϊντανό και κρεμμύδι, ενώ δεν είναι σπάνιες οι περιπτώσεις που γίνεται σαλάτα με βραστό αυγό και πατάτα.

Οι παπούλες ή ψαρές ή καμπυλιές (*Lathyrus ochrus*). Καλλιεργήσιμο λαχανικό που χρησιμοποιείται κυρίως ως σαλατικό και σχεδόν πάντα ωμό. Η γεύση του είναι υπόπικρη. Κατά την περίοδο της Μεγάλης Σαρακοστής αποτελεί ένα από τα σπουδαιότερα νησιίσιμα φαγητά της Κρήτης. Τρώγεται με λάδι και ξίδι, ενώ σε αρκετές περιπτώσεις αλατίζεται και δεν λαδώνεται (κατά τις νησιίσιμες ημέρες που δεν επιτρέπεται η κατανάλωση ελαίου). Σε πολλές περιοχές της Κρήτης συνοδεύει μαζί με την επίσης ωμή αγκινάρα, το τοπικό ποτό "τσικουδιά". Συνδυάζετε με διάφορα βότανα μαζί όπως: μαϊντανό, μάραθο, ξύσμα λεμονιού (για ψάρι). Φασκόμηλο, σχοινόπρασο, ρίγανη, μαϊντανό (για κοτόπουλο). Θρύμπα, μαντζουράνα, μαϊντανό (για όσπρια). Γλυκάνισο και ξύσμα πορτοκαλιού (για χοιρινό). Θυμάρι, βασιλικό, μαϊντανό (για ψωμί και θαλασσινά). Δενδρολίβανο, σχοινόπρασο, μαϊντανό, σκόρδο (για πατάτες, μοσχάρι, κοτόπουλο). Δυόσμο, σκόρδο, μαϊντανό (για αρνί, θαλασσινά, λαχανικά). Δενδρολίβανο, θυμάρι, θρύμπα, ρίγανη, μαντζουράνα, σκόρδο (για κρέατα σχάρας). Καλέντουλα και σχοινόπρασο (για πιλάφι ή κοτόπουλο). Βασιλικό, μαϊντανό, μαντζουράνα, δενδρολίβανο, θυμάρι και κρεμμύδι (για βραστά λαχανικά). Ρίγανη, βασιλικό, μαραθόσπορο, άνηθο και κρεμμύδι (για ψάρι και πουλερικά). Μπορεί επίσης να αρωματιστεί με βότανα το ελαιόλαδο, το βούτυρο, το ξίδι, τα κρασιά και το τυρί. Να φτιάξουμε λικέρ από βότανα, σάλτσες, σούπες και πολλά άλλα αρκεί να υπάρχει φαντασία, (Μαρία & Ν. Ψιλάκης, 1999).

4.4 ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ ΜΕΓΑΛΩΝΟΥΝ ΤΑ ΠΙΟ ΣΠΑΝΙΑ ΕΙΔΗ ΒΟΤΑΝΩΝ.

Κρήτη, ένα νησί ιδιαίτερο, η βάση πολλών ερευνών λόγω των ποικίλων βοτάνων που παρέχουν ευεργετικές και θεραπευτικές ιδιότητες στον ανθρώπινο οργανισμό. Από την αρχαιότητα έως την σημερινή εποχή έχουν γραφτεί και έχουν ειπωθεί πολλά για την αξία των βοτάνων στη ζωή μας.

Πρώτος ο πατέρας της ιατρικής ο Ιπποκράτης τόνισε πόσο σημαντικά είναι στη διατροφή και την υγεία, γι αυτό και οι δίαιτες που συνιστούσε ήταν με κύριο στοιχείο τα βότανα. Διαφορετικά είδη βοτάνων αποκαλύπτουν πως το φαρμακείο της φύσης είναι το ελιξίριο για τη σωστή ισορροπία του ανθρώπινου οργανισμού.

Από την αρχαιότητα ως σήμερα, τα βότανα τα χρησιμοποιούσαν για ιαματικούς σκοπούς. Ο πατέρας της ιατρικής, Ιπποκράτης πίστευε πως αν οι άνθρωποι ζούσαν και τρέφονταν σωστά, τότε δε θα υπήρχαν αρρώστιες, άρα ούτε και η ιατρική.

Οι γνώσεις, οι θεραπείες και τα διδάγματα του Ιπποκράτη εκτός του ότι έπαιξαν σημαντικό ρόλο στην υγεία του ανθρώπου, διατηρούνται μέχρι σήμερα και δίνουν την ευκαιρία σε μεταγενέστερους γιατρούς να συνεχίσουν την έρευνα.

Ο Ποδαλείριος γιος του Ασκληπιού, θεού της Ιατρικής, θεράπευε τους ασθενείς με δίαιτα βάση των φυτών, σε αντίθεση με τον αδελφό του τον Μαχάονα που ήταν χειρουργός. Ο Διοσκουρίδης αναφέρει 1000 ιάματα από βότανα, του οποίου τα συγγράμματα, διαβάζονται και συμπληρώνονται συνεχώς με καινούργιες γνώσεις και εμπειρίες.

Παρατηρείτε ότι τη δύναμη των βοτάνων, μπορεί μεν να την είχαν ανακαλύψει οι σπουδαίοι γιατροί της αρχαιότητας, όμως οι ιδιότητες τους υποστηρίζονται και μελετώνται από τους επιστήμονες ως τη σημερινή εποχή. Η ιστορία των πολιτισμών είναι γεμάτη μύθους και παραδόσεις για τις θαυματουργές χρήσεις των φυτών. Συνέδεαν πολλά βότανα με τους θεούς της αρχαιότητας, για παράδειγμα η δάφνη ήταν το ιερό φυτό του Απόλλωνα. Ο Κρητικός Δίας που ήταν ο πανάρχαιος θεός της βλάστησης, γεννιόταν όταν άνοιξε η φύση και πέθαινε κάθε χρόνο όταν κιτρίνιζαν τα φύλλα.

Λεγόταν πως η Θεά Αφροδίτη πήγε στη Κρήτη, για να κόψει δίκταμο θέλοντας να γιατρέψει τον πληγωμένο Αινεία, που κατά τους μύθους ήταν γιος της.

Όλα τα βότανα της Κρήτης που χρησιμοποιούσαν για θεραπευτικούς σκοπούς αλλά και ως φορείς της θεϊκής τότε λατρείας βλασταίνουν και σήμερα στις ίδιες περιοχές, φαράγγια, λόφους και πλαγιές.

Με βάση τα δεδομένα του πανεπιστημίου Βουτών του τμήματος βιολογίας, η Κρήτη σε σχέση με την υπόλοιπη Ελλάδα αλλά και Ευρώπη, έχει τα περισσότερα είδη φυτών ανά 1000 τετρ./χλμ.

Στην Ευρώπη υπάρχουν 25 είδη φυτών ανά 1000 τετρ./χλμ, στην Ελλάδα γενικά 40 είδη φυτών ανά 1000 τετρ./χλμ, ενώ στη Κρήτη 210 είδη φυτών ανά 1000 τετρ./χλμ. Παρατηρείται πως η διαφορά είναι αξιοσημείωτη. Τα δεδομένα όμως αυτά μεταβάλλονται κάθε χρόνο.



Η ερώτηση που προκύπτει είναι γιατί η Κρήτη έχει τόσα πολλά είδη φυτών ενώ οι υπόλοιπες χώρες όχι;

Ο κύριος λόγος είναι ο μεγάλος αριθμός μικροβιότοπων με κλιματικές ποικίλες και εδαφικές συνθήκες. Οι κλιματικές διαφορές που παρατηρούνται στις επιμέρους περιοχές του νησιού, ευνοούν κάθε είδος φυτού ανάλογα με τις συνθήκες τις οποίες χρειάζεται για να ανα-

πτυχθεί. Τα καλοκαίρια στην Κρήτη είναι ζεστά και ξηρά με λίγες ή καθόλου βροχοπτώσεις από τον Οκτώβριο ως τον Μάιο.

Ο Δεκέμβριος και ο Ιανουάριος είναι οι πιο υγροί μήνες. Παρ' όλο που την περίοδο των παγετώνων οι χλωρίδες των ευρωπαϊκών χωρών καταστρεφόταν, στην Κρήτη οι παγετώνες δεν έφτασαν ποτέ γι' αυτό η χλωρίδα επιβίωσε και άκμασε.

Οι λόγοι όμως δε σταματούν εδώ. Η Κρήτη αποτελεί χλωριδικό σταυροδρόμι με την ανατολική μεσόγειο που ισαπέχει χλωριδικά τόσο από τις άλλες ευρωπαϊκές περιοχές όσο και από αυτές της Ασίας και της Αφρικής.

Η χλωρίδα της Κρήτης συγγενεύει με νησιά όπως Κάρπαθος, Κω, Κύθηρα, Αντικύθηρα όπως και με στοιχεία της Ν. Πελοποννήσου. Για το λόγο αυτό περιλαμβάνει φυτά ασιατικής, αφρικανικής, βαλκανικής, δυτικοευρωπαϊκής και τροπικής προέλευσης. Πολλά από τα ασιατικά είδη έχουν μεταναστεύσει και από τη Μ. Ασία όταν ο Αιγιάτικός χώρος ήταν στεριά που τη συνέδεε με την Ευρώπη και έτσι σήμερα εμφανίζονται στην Κρήτη δυτικής προέλευσης φυτά, διότι την περίοδο των παγετώνων λόγω των δυσμενών συνθηκών μεταφέρθηκαν από γενεά σε γενεά. (Λαζαρίδης, 2008)



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Οι επισκέπτες που έρχονται στη Κρήτη γνωρίζουν ότι οι Κρητικοί είναι φημισμένοι παγκοσμίως για την φιλοξενία τους, εάν λοιπόν δεν φερθούν φιλικά, δεν χαμογελάσουν, δεν «φιλέψουν» ένα ποτηράκι κρασί και ένα μεζέ, δεν πούν μια μαντινάδα, γενικά οι επισκέπτες δε δουν όλα εκείνα που έχουν κατά καιρούς ακούσει για το νησί θα φύγουν με τις χειρότερες εντυπώσεις! Εκτός του ότι δε θα ξανά επισκεφθούν την Κρήτη, θα δημιουργηθεί κακή διαφήμιση για το νησί! Είναι πάρα πολύ απλή η λύση, να αποκτήσουν οι κάτοικοι του νησιού τις καλύτερες σχέσεις με τους τουρίστες ανεξαρτήτως εθνικότητας. Καταρχάς, το χαμόγελο ποτέ δεν έβλαψε κανένα, ίσα-ίσα που προκαλεί θετική ενέργεια και φέρνει τους ανθρώπους πιο κοντά. Η άριστη όσο το δυνατόν οργάνωση. Όλοι οι επιχειρηματίες από μικρά τουριστικά ταβερνάκια μέχρι μεγάλες ξενοδοχειακές μονάδες θα πρέπει να προσφέρουν παραδοσιακά φαγητά του τόπου. Οι ξένοι έρχονται εδώ για να γευτούν την ξακουστή κουζίνα της νήσου και όχι τις ιταλικές μακαρονάδες ή τα σουφλέ της Γαλλίας!

Αν ήθελαν παέλια θα πήγαιναν στην Ισπανία, αν ήθελαν φιλέ μινιόν θα πήγαιναν στη Γαλλία, όμως θέλουν να δοκιμάσουν τον ξακουστό ντάκο, το Greek mousaka όπως το αποκαλούν, τη χωριάτικη σαλάτα, τη ρακί, το ντόπιο κρασάκι, τα ξεροτήγανα και τόσα άλλα που για εκείνους είναι άγνωστα. Θέλουν να γνωρίσουν το μυστικό της μακροζωίας των Κρητικών, ίσως και να το εντάξουν στην δική τους διατροφή. Αντί για τους γνωστούς καφέδες και τσάι θα μπορούσαν να τους προσφέρουν ρόφημα από Κρητικά βότανα όπως το δίκταμο. Με αυτό τον τρόπο εάν και εφόσον τους αρέσει θα θέλουν να δοκιμάσουν κι άλλα βότανα, αλλά και να τα αγοράσουν, να τα διαφημίσουν στο εξωτερικό με αποτέλεσμα να ανέβει η οικονομία του τόπου.



Οι ξεναγοί τους εκτός από τα αρχαιολογικά μνημεία του νησιού και τα διάφορα αξιοθέατα που πηγαίνουν τουρίστες, καλό θα ήταν να τους ξεναγούσαν και σε Ελληνικές-Κρητικές βραδιές, να δουν παραδοσιακούς χορούς και να απολαύσουν το Κρητικό πιλάφι με ζυγούρι ή μακαρόνια με ανθότυρο, να επισκεφθούν ένα πατητήρι, να δουν πώς γίνεται το κρασί, να πάνε σε ένα ρακοκάζανο.



Όλα αυτά είναι εμπειρίες ανεπανάληπτες και αξέχαστες για εκείνους που θα τις διηγηθούν αργότερα όταν επιστρέψουν στη χώρα τους. Στην Κρήτη υπάρχουν ακόμα κάποιοι που θέλουν να διατηρήσουν την Κρητική ταυτότητα στα προϊόντα του νησιού.

Με δικά τους μέσα χωρίς καμιά κρατική ή άλλη βοήθεια, παλεύουν και προς το παρόν τα καταφέρνουν, κανένας όμως δε γνωρίζει για πόσο. Οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν είναι μεγάλες και τα εμπόδια πολλές φορές αξεπέραστα. Παλεύουν όμως και θα συνεχίσουν να παλεύουν γιατί αν εκλείψουν και αυτοί χάθηκε η παράδοση της Κρήτης. Χάθηκαν τα Κρητικά προϊόντα, χάθηκε η “Κρητικάδα” από τη γεύση της γραβιέρας, του μελιού και των τόσων άλλων παραδοσιακών προϊόντων που όλοι γνωρίζουν τι αυτό συνεπάγεται.

Το σφακιανό μέλι λόγω της ποικιλίας των ανθέων και κυρίως του θυμαριού είναι περιζήτητο. Στην επαρχία Σφακιών θα μπορούσε να γίνει ένα απέραντο μελισσοκομείο. Δεν έχει γίνει όμως γιατί δεν υπάρχουν υποδομές. Κάποιοι άνθρωποι όμως με δικά τους μέσα και χωρίς καμιά βοήθεια ασχολούνται με την μελισσοκομεία.

Τα αποτελέσματα της προσπάθειάς τους κρίνονται ικανοποιητικά και δείχνουν τις μεγάλες δυνατότητες που υπάρχουν σε αυτόν τον τομέα στην επαρχία των Σφακιών. Δυστυχώς ότι γίνεται, γίνεται με ιδιωτική πρωτοβουλία, κάποτε και οι αρμόδιοι φορείς θα πρέπει να συνδράμουν αυτού του είδους τις πρωτοβουλίες. Διαφορετικά κινδυνεύουν!

Αλίμονο αν πάψουν να υπάρχουν. Το τυρί, το μέλι και όλα τα παραδοσιακά προϊόντα θα χαθούν, θα περιπέσουν σε ξένα χέρια και όλοι γνωρίζουν τι σημαίνει αυτό. Με μια μικρή βοήθεια αυτοί οι άνθρωποι θα μεγαλουργήσουν!

Το όφελος της τοπικής οικονομίας και κατ' επέκταση της εθνικής θα είναι μεγάλο! Πώς λοιπόν περιμένουν να υπάρχουν προοπτικές στη σχέση μας με τους τουρίστες όταν οι ίδιοι δεν κάνουν καμία ενέργεια; Δεν ενισχύουν τον τόπο οικονομικά που είναι και δικό τους όφελος.

Δεν εντάσσουν την Κρητική διατροφή στις ξενοδοχειακές μονάδες, δεν οργανώνονται για να έχουν καλύτερη ζωή και αυτό έχει δυστυχώς ως αποτέλεσμα οι ξένοι επισκέπτες να φεύγουν από το νησί αποκομίζοντας έτσι τις χειρότερες αντί για τις καλύτερες εντυπώσεις. Τελευταία έχουν αρχίσει και γίνονται κάποιες προσπάθειες για την αναβάθμιση του τόπου από ξενοδοχεία, επιχειρήσεις αλλά και το ίδιο το νησί.

Παρατηρείτε πως η οικονομία του νησιού πέφτει κάθε χρόνο όλο και περισσότερο γι' αυτό και προσπαθούν να διορθώσουν τα σφάλματά τους. Χρειάζεται πολύ κόπος για να αποκτήσει η Κρήτη την καλή φήμη που είχε κάποτε, έπρεπε όμως να δεχτούν ένα "δυνατό χτύπημα" οι φορείς του νησιού για να καταλάβουν πόσο σημαντικός είναι ο τουρισμός για την Κρήτη.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ

- 1) **Ψιλάκη Μ. & Ν.**, (1995) «Κρητική παραδοσιακή Κουζίνα», Αθήνα. Εκδόσεις ΚΑΡΜΑΝΩΡ, σελ. 29-31
- 2) **Ψιλάκη Μ. & Ν.**, (2001), «Κρητική παραδοσιακή Κουζίνα», Αθήνα. Εκδόσεις ΚΑΡΜΑΝΩΡ, σελ. 55-61
- 3) **Λαμπράκη Μ.**, (1999), «Λάδι-Γεύσεις και Πολιτισμός 5.000 χρόνων», Αθήνα. Εκδόσεις Ελληνικά γράμματα, σελ. 66-70
- 4) **Ψιλάκης Ν. & Μ. Καστανάς Η.**, (1999), *Το Ελαιόλαδο ο πολιτισμός της ελιάς*, Αθήνα. Εκδόσεις ΚΑΡΜΑΝΩΡ, σελ 12-19
- 5) **Φραγκιαδάκης Γ. Α.**, (2008), «*Συνδυάζοντας τις τουριστικές επιχειρήσεις και τη μεσογειακή διαίτα ως μια καινοτόμο προσέγγιση*», σελ. 1-5.
- 6) **Hoffman D.**, (1997), *Η Νέα Ολιστική Βοτανοθεραπεία, Οδηγός Βοτανοθεραπείας*, Αθήνα. Εκδόσεις Διόπτρα, 31-35
- 7) **Schauenberg P. & Paris F.**, (1981), *Οδηγός των φαρμακευτικών φυτών*, Αθήνα. Εκδόσεις Γκιούρδας, σελ. 37-41
- 8) **Ψιλάκη Ν. & Μ., Καστανάς Η.**, (1999), *Αρωματικά φυτά και βότανα Κρήτης*, Αθήνα. Εκδόσεις ΚΑΡΜΑΝΩΡ, σελ. 28-29
- 9) **Καβάγιας Α.**, (1997), *Κλινική Φυτοθεραπεία, Αρωματοθεραπεία*, Πάτρα. Εκδόσεις Λίτσας, σελ. 55-57
- 10) **Σπυριδογιαννάκη Μ. & Πλάκα Ρ.**, (1997), *Πώς να γιαντρευτείτε με βότανα και ρίζες*, Αθήνα. Εκδόσεις Καραμπερόπουλος, σελ. 82-84
- 11) **Ψιλάκη Μαρία & Ν.**, (1999), «*Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα*», Αθήνα. Εκδόσεις ΚΑΡΜΑΝΩΡ, σελ 61-64
- 12) **Ιγνατίου & Ζαχαρόπουλος.**, (1972), *Σύγχρονη πλήρης θεραπευτική με τα βότανα*, Αθήνα. Εκδόσεις Ψυχάλου, σελ. 44-51

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ

- 13) **Stoneham & Goldacre.**, (2002), Food and Agricultural Organisation. *Food balance sheets*, (pp. 45,56-68). Oxford, UK.

- 14) **Ancel Keys, Ancel B, and Margaret Keys.**, (1975), *How to Eat Well and Stay Well the Mediterranean Way*, (pp. 6-16). Garden City, New York: Doubleday.
- 15) **Gilbert, D. C.**, (1992), "Touristic development of a viticultural region of Spain", *International Journal of Wine Marketing*, (pp. 25-32). New York.
- 16) **Hall C. M. Mitchell R.**, (2000), "Wine Tourism in the Mediterranean: A Tool for Restructuring and Development", *Thunderbird International Business Review*, (pp. 42, 445-465). Oxford, UK.
- 17) **Jaffel E. Pasternak H.**, (2004), "Developing Wine Trails as a Tourist Attraction in Middle East", *International Journal of Tourism Research*, (pp. 6, 237-249). Chicago.
- 18) **Keys A.**, (1980), *A Multivariate Analysis of Death and Coronary Heart Diseases*, (pp. 11, 18-26). Cambridge, Seven Countries MA, Harvard University Press.
- 19) **Trichopoulou A. Lagiou P.**, (1997), "Healthy traditional Mediterranean diet: an expression of culture, history and lifestyle", *Nutrition Reviews*. (pp. 55, 383-389) Yale, USA.

ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ:

- 20) Κρητική διατροφή από παλιά έως και σήμερα, Πηγή από το Διαδίκτυο: http://www.hotelsline.gr/root/newhotel/mx/m_Kriti_diatrofi.asp, [πρόσβαση στις 16/01/2010].
- 21) Σήμα ποιότητας Κρητικής κουζίνας (Πιστοποίηση εστιατορίων και προδιαγραφές πιστοποίησης), Πηγή από το Διαδίκτυο: <http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?lang=el>, [πρόσβαση στις 22/02/2010].
- 22) Κρητική κουζίνα, παραδοσιακή Κρητική διαίτα, Πηγή από το Διαδίκτυο: http://www.rethimno.gr/el/T_morals/food.php?sub, [πρόσβαση στις 25/02/2010].
- 23) Δρ Οινονομάκης Κώστας Δ., Διατελέσας., (2008), Άγρια χόρτα στη Κρητική διαίτα. Τακτικός Ερευνητής του ΕΘΙΑΓΕ, Πηγή από το Διαδίκτυο: <http://www.nagref.gr/journals/ethg/images/38/ethg38p7-11.pdf>, [πρόσβαση στις 28/02/2010].
- 24) Προβολή της Κρήτης και γαστρονομικός τουρισμός, Πηγή από το Διαδίκτυο: http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?page_id=1935&lang=el, [πρόσβαση στις 02/03/2010].

- 25) Κρήτη από την αρχαιότητα έως τις μέρες μας. Άρθρο από τον Δήμο Ρεθύμνου. Πηγή από το Διαδίκτυο: <http://www.rethymno.gr/city/cretan-diet/cretan-diet.html>, [πρόσβαση στις 19/03/2010].
- 26) Dr Lindberg., (2009), Το μυστικό της μακροζωίας, Πηγή από το Διαδίκτυο: <http://www.myself.gr/Article/Live-more-cretan-way/40-4519.html>, [πρόσβαση στις 22/03/2010].
- 27) Έλαγρο., (2008), “Ελαιόλαδο” το σημαντικότερο διατροφικό στοιχείο της Κρητικής διατροφής, βιώσιμη τουριστική ανάπτυξη, Πηγή από το Διαδίκτυο: http://www.agrotravel.gr/agro/site/AgroTravel/t_docpage?sparam=kriti&doc=/Documents/Agrotravel/products/Hania/oliveoil&sub_nav=Lodgings, [πρόσβαση στις 02/04/2010].
- 28) Τούτουζας.Παύλος, (2009), Διευθυντής του Ελληνικού Ιδρύματος Καρδιολογίας. Διεθνές Συνέδριο Καρδιολογίας, Πηγή από το Διαδίκτυο: <http://www.shape.gr/news/157/ARTICLE/1865/2009-05-12.html>, [πρόσβαση στις 07/05/2010].
- 29) Καφάτος Αντώνης., (2008), Καθηγητής Πανεπιστήμιου Κρήτης, Κρητική Διατροφή και μακροζωία, Πηγή από το Διαδίκτυο: <http://www.grlove.com/ftopic-1870.html>, [πρόσβαση στις 02/05/2010].
- 30) Δημητρούλης Εμμ., (2009), Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Κρητική διατροφή πρόληψη ασθενειών και καρδιαγγειακών νοσημάτων, Πηγή από το Διαδίκτυο: http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=8221, [πρόσβαση στις 07/05/2010].
- 31) Πλατή Ελπινίκη., (2004), Δ/ντρια Χημικής Υπηρεσίας Χανίων. Πανελλήνια Συνδιάσκεψη Υπαλλήλων Γενικού χημείου του κράτους για την έρευνα των εφτά χωρών, Επικεφαλής της έρευνας, Πηγή από το Διαδίκτυο: http://www.rethimno.gr/el/T_morals/food.php?sub=food, [πρόσβαση στις 10/05/2010].
- 32) Βαραγιάννης Παναγιώτης Α., (2008), MMedSc Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος. Κρητική Διατροφή, Πηγή από το Διαδίκτυο: <http://nutritionalcare.blogspot.com/2008/03/blog-post.html>, [πρόσβαση στις 12/05/2010].
- 33) Καφάτος Α., (2007), καθηγητής της Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής, της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης. Μελέτη για το έμφραγμα του μυοκαρδίου, Πηγή από το Διαδίκτυο:

<http://kritikessintages.wordpress.com/kritiki-diatrofi/>, [πρόσβαση στις 11/05/2010].

34) Ζοπουνίδης Κ., (2007), Διευθυντής Εργαστηρίου Συστημάτων Χρηματοοικονομικής Διοίκησης. Οι Ελληνικές Τουριστικές Εισπράξεις μέσα από τη Διάρθρωση του Συνολικού Κόστους, Πηγή από το Διαδίκτυο:

http://www.morax.gr/article_show.php?article_id=1412, [πρόσβαση στις 14/03/2010].

35) Καφάτος Αντώνης, (2001). Καθηγητής Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής Πανεπιστημίου Κρήτης από το βιβλίο Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα των Μαρία & Νίκος Ψιλάκης, Εκδόσεις ΚΑΡΜΑΝΩΡ ISBN 960-7448-06-05, Πηγή από το Διαδίκτυο: <http://www.dalabelos.gr/gr/cretan-nutrition.aspx>, [πρόσβαση στις 17/03/2010].

36) Σιαλβέρα Τορίνα., (2009), MSc Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος Υπ. Διδάκτωρ Γεωπονικού Πανεπιστημίου, Τμήμα Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων, Ασπίδα η Μεσογειακή-Κρητική Διατροφή ενάντια σε επικίνδυνες αρρώστιες, Πηγή από το Διαδίκτυο:

<http://www.healthierworld.gr/portal/cc7146d26842552e/ea83bad32870765c/e69c491af76e4556.html>, [πρόσβαση στις 13/05/2010].

37) Αγγελόπουλος Ν., (2009), Πρόεδρος Συνδέσμου Ελληνικών Τουριστικών Επιχειρήσεων. Η Γαστρονομία στο Μάρκετινγκ του Ελληνικού Τουρισμού, Πηγή από το Διαδίκτυο:

<http://www.sete.gr/files/Media/Ebook/2010/100222%20gastronomy%20f.pdf>, [πρόσβαση στις 16/03/2010].

38) Παναγιωτόπουλος Α., (2007), Πρόεδρος Ακαδημίας Γεύσης. Σήμα κρητικής κουζίνας στα ξενοδοχεία και τα εστιατόρια της Κρήτης, Πηγή από το Διαδίκτυο:

http://www.traveldailynews.gr/new.asp?newid=12775&subcategory_id=16, [πρόσβαση στις 19/04/2010].

39) Αποστολάκης Γ., (2009), Μέλος της Λέσχης Κρητικής Γαστρονομίας, Το κρίταμο κερδίζει τη θέση του στην ελληνική κουζίνα, Πηγή από το Διαδίκτυο:

<http://www.tanea.gr/default.asp?pid=2&ct=1&artid=4530213>, [πρόσβαση στις 19/04/2010].

40) Σώμαλη Μ., (2010), Μέλος του Δ.Σ. της Ελληνικής Ενδοκρινολογικής Εταιρείας. "Επιδημία" παχυσαρκίας στην Ελλάδα, Πηγή από το Διαδίκτυο:

<http://news247.gr/ellada/article101123.ece>, [πρόσβαση στις 15/05/2010].

- 41) Πλατή Ελπινίκη., (2008), Δ/ντρια Χημικής Υπηρεσίας Χανίων. “Ελαιόλαδο” αναντικατάστατη τροφή σε σχέση με άλλα είδη ελαίων, Πηγή από το Διαδίκτυο: http://www.greekmasa.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=2033&Itemid=90, [πρόσβαση στις 10/04/2010].
- 42) Μπλέκας Γιώργος., (2008), Επίκουρος καθηγητής χημείας τροφίμων στο Α.Π.Θ, *Ελαιόλαδο φάρμακο υγείας και μακροβιότητας*, Πηγή από το Διαδίκτυο: <http://www.paidiatros.gr/index.php?cid=2&id=827&st=2>, [πρόσβαση στις 12/05/2010].
- 43) Στεργίου Άννα., (2002), Δημοσιογράφος της εφημερίδας “Ελευθεροτυπία”. *Το λάδι της Σητείας στην κορυφή της Μεσογείου*, Πηγή από το Διαδίκτυο: [http://www.multikulti1.de/index.php?id=192&tx_ttnews\[tt_news\]=1739&tx_faq_faq=&tx_ttnews\[backPid\]=294&no_cache=1&print=1&type=98](http://www.multikulti1.de/index.php?id=192&tx_ttnews[tt_news]=1739&tx_faq_faq=&tx_ttnews[backPid]=294&no_cache=1&print=1&type=98), [πρόσβαση στις 16/05/2010].
- 44) Καφάτος Αντώνης., (2008), Ομότιμος Καθηγητής Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής Πανεπιστημίου Κρήτης. *Το μυστικό του καλλίγραμμου σώματος, της ευεξίας, της υγείας και της μακροζωίας κρύβεται στη μεσογειακή διατροφή*, Πηγή από το Διαδίκτυο: <http://www.mednutrition.gr/content/view/1806/5/>, [πρόσβαση στις 17/05/2010].
- 45) Πλατή Ελπινίκη., (2008), Δ/ντρια Χημικής Υπηρεσίας Χανίων, Ευρήματα της αρχικής μελέτης των επτά χωρών, κατά την οποία οι Κρητικοί παρουσίασαν τη χαμηλότερη θνησιμότητα στη στεφανιαία νόσο, Πηγή από το Διαδίκτυο: http://www.rethimno.gr/el/T_morals/food.php?sub=food, [πρόσβαση στις 20/03/2010].
- 46) Κυριτσάκης Απόστολος., (2007), Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Χανίων. *Ελαιόλαδο το χρυσαφένιο υγρό και η εμπορία του*. ΕΠΤΑΛΟΦΟΣ, Πηγή από το Διαδίκτυο: http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?page_id=2188&lang=el, [πρόσβαση στις 15/05/2010].
- 47) Λαζαρίδης Χ., (2008), Καθηγητής Μηχανικής Τροφίμων, Τομέας Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων, Τμήμα Γεωπονίας, Α.Π. Θ., Πηγή από το Διαδίκτυο: http://kepka.org/index.php?option=com_content&task=view&id=730&Itemid=57, [πρόσβαση στις 17/05/2010].
- 48) Σακκούλη Λ., (2009), Κλινική Διαιτολόγος Διατροφολόγος, Πηγή από το Διαδίκτυο: http://www.sakkouli.gr/?section=994&language=el_GR, [πρόσβαση στις 19/05/2010].

- 49) Γεωργαράκης Χ., (2007), Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, πρόεδρος του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων-Διατροφολόγων, Πηγή από το Διαδίκτυο: <http://www.vita.gr/html/ent/427/ent.1427.asp>, [πρόσβαση στις 22/05/2010].
- 50) Christakis G. Fordyce M. K. and Kurtz C.S., (1982), International Olive Oil Council. Madrid, Spain. *The biological and medical aspects of olive oil*, Πηγή από το Διαδίκτυο: <http://www.efet.gr/elaiolado.html>, [πρόσβαση στις 15/05/2010].
- 51) Bellisle & De Castro., (2007), Health Nutritionists. *Cretan diet as a lifestyle*,. Πηγή από το Διαδίκτυο: http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?page_id=84&lang=el, [πρόσβαση στις 27/04/2010].
- 52) Chrzan J., (2006), "Why Study Culinary Tourism?" Expedition, Πηγή από το Διαδίκτυο: <http://130.91.80.97:591/PDFs/48-1//Chrzan.pdf>, [πρόσβαση στις 29/04/2010].