

ΑΓΝΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗ

***ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ
ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ
ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ***



ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ

ΓΕΝΙΚΑ.....

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

ΑΡΩΜΑ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ.....

- Η ΚΡΗΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΑΠΟ ΑΡΧΑΙΟΤΑΤΩΝ ΧΡΟΝΩΝ ΕΩΣ ΣΗΜΕΡΑ
- ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ?
- ΚΡΗΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ
- ΜΕΛΕΤΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΚΡΗΤΙΚΩΝ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ- ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΟΣ ΠΟΛΟΣ ΕΛΞΗΣ.....

- ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΤΟΠΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ
- ΓΙΑ ΠΟΙΟΥΣ ΛΟΓΟΥΣ ΘΑ ΕΠΡΕΠΕ ΝΑ ΤΑΞΙΔΕΥΕΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΓΝΩΡΙΣΕΙ ΤΗΝ ΠΛΟΥΣΙΑ ΚΟΥΖΙΝΑ ΤΟΥ ΝΗΣΙΟΥ?
- ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΞΕΝΩΝ ΧΩΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΗ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ

- ΤΡΟΠΟΙ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΗΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ-ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ ΓΝΩΣΤΕΣ ΟΙ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΤΟΥ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ.....

- ΕΝΤΥΠΩΣΕΙΣ ΠΕΡΙΗΓΗΤΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ
- ΤΟ ΦΥΣΙΚΟ ΦΑΡΜΑΚΟ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΑΚΡΟΒΙΟΤΗΤΑ
- ΟΙ ΚΡΗΤΙΚΟΙ ΕΙΝΑΙ ΠΡΩΤΟΙ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ
- ΠΗΓΕΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

1700 ΕΙΔΗ ΒΟΤΑΝΩΝ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ.....

- ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΩΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑ
- ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΣΤΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ
- ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ ΜΕΓΑΛΩΝΟΥΝ ΤΑ ΠΙΟ ΣΠΑΝΙΑ ΕΙΔΗ ΒΟΤΑΝΩΝ

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....



ΓΕΝΙΚΑ

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. 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.

Ποιοι είναι όμως οι λόγοι που προκαλούν ευεξία, ενέργεια, ψυχική και σωματική υγεία στους κρητικούς? Σε τι διαφέρει από τις υπόλοιπες περιοχές της Ελλάδας? Η απάντηση είναι απλή. Η καθημερινή κατανάλωση άφθονων φρούτων, λαχανικών και χόρτων. Ψάρι 1 με 2 φορές την εβδομάδα ενώ κρέας 1 φορά. Ντόπιο ελαιόλαδο, συχνή κατανάλωση οσπρίων και κρασί απαραίτητος σε κάθε γεύμα. Τα χωριά διατηρούν αυτό τον τρόπο διατροφής, ενώ στις πόλεις έχει αλλάξει λόγω πολιτιστικής και κοινωνικής εξέλιξης.

Λίγο κρασί, λίγο θάλασσα και το αγόρι μου.... Στοιχείο 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, τρώγονται ωμά ή βραστά με ελαιόλαδο και λεμόνι. Μαζεύουν από την ύπαιθρο σαλιγκάρια που μαγειρεύονται στο τηγάνι με δενδρολίβανο και σβήνονται με κρασί, οι λεγόμενοι μπουμπουριστοί.

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, καφε, αναψυκτικά κτλ. Και συντελούν στην ομαλή λειτουργία του. 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 στον καρκίνο. Αρκετά χρόνια πριν απαγορευόταν να εισέλθει στη Κρήτη σπορέλαιο γιατί εκτός από το ελαιόλαδο και παράγωγα του (πολτός ελιάς, σταφιδολιές, ραφίναρισμένο ελαιόλαδο κτλ) Δε χρησιμοποιούσαν άλλου είδους λάδι. Γνώριζαν από τότε πως δεν υπάρχει καλύτερο και πιο εύγευστο προϊόν στο είδος του.

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, κρίθινο ή ολικής αλέσεως, από σιτάρι, μινιά 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.

Δεν είναι τυχαίο ότι η αυξημένη ζήτηση των προϊόντων της κρήτης από τις υπόλοιπες χώρες της Ελλάδας αλλά και εξωτερικού συντέλεσε στη δημιουργία επιχειρήσεων όπως η Ένωση Πεζών, ο Αγροτικός Συνεταιρισμός Αρχανών και πολλοί άλλοι.

Σύμφωνα με μελέτες, έρευνες που έγιναν στο παρελθόν η Κρήτη είναι παγκοσμίως γνωστή για την πολύτιμη διατροφή της. Στα τέλη της δεκαετίας του 1950 η μελέτη των 7 χωρών που σχεδίασε ο Ancel Keys 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. 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 και
περίφημης παράδοσης της.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΑΡΩΜΑ ΚΡΗΤΙΚΗΣ

ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ

Η ΚΡΗΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΑΠΟ ΑΡΧΑΙΟΤΑΤΩΝ ΧΡΟΝΩΝ



ΕΩΣ ΣΗΜΕΡΑ

«ΟΥΔΕΝ ΜΑΓΕΙΡΟΣ ΤΟΥ ΠΟΙΗΤΟΥ ΔΙΑΦΕΡΕΙ ΝΟΥΣ ΓΑΡ
ΕΣΤΙΝ ΕΚΑΤΕΡΩ ΤΟΥΤΩΝ ΤΕΧΝΗ»

(Δεν διαφέρουν ο μάγειρος και ο ποιητής αφού και των δύο η τέχνη
χρειάζεται τον νου)

Βασιλεύς Νικομήδης, Εύρων. Αθηναίος, Δειπνοσοφισταί 1.7

Το κρασί, τα σιτηρά και το ελαιόλαδο, η αγία τριάδα του αρχαίου μινωικού και μυκηναϊκού φαγητού, αποθηκεύονται στα ελληνικά χωρία αιώνες πριν καταγραφούν στις πήλινες πλακέτες σε γραφή γραμμική Β των αποθηκών της Κνωσού, αιώνες πριν περιγραφούν στην Οδύσσεια, οι 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, ασσυρίους, σουμέριους και Λίβυους, ανταλλάζοντας σκεύη, αγγεία, πρώτες ύλες, τρόφιμα, αρωματικά, μπαχαρικά και συνταγές. Τα οστά, τα εργαλεία, οι εγκαταστάσεις, οι αναπαραστάσεις και τα λίγα υπολείμματα γραφής μας επιτρέπουν να περιγράψουμε τις διατροφικές συνήθειες της εποχής. Μπορεί να ειπωθεί ασφαλέστατα 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 τους 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 τους ήταν εκτεταμένη, τα αρωματικά δεν τα χρησιμοποιούσαν μόνο στη μαγειρική μα στην αρωματοποιία και στα θυμιάματα.

Είναι χαρακτηριστικό ότι η σύγχρονη Κρήτη διατηρεί πανάρχαιες συνήθειες της εποχής των Μινωιτών ακόμη και σήμερα σε

απομακρυσμένες 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 αυτής 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 δίαιτα 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 κακοήθη 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 υγείας. Ο σύγχρονος άνθρωπος μπορεί να επιλέξει από μία πληθώρα συνταγών ανάλογα τον τρόπο ζωής του και τις ανάγκες του. Τα γαρδούμια, τα εντόστια 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. Στις αρχές της δεκαετίας του 1960 οι Κρήτες αγρότες περπατούσαν 13 χιλιόμετρα κατά μέσον όρο ημερησίως. Το 70% των Κρητών αγροτών και αστών περπατά λιγότερο από 2 χιλιόμετρα την ημέρα! Επομένως ο σύγχρονος άνθρωπος δεν καταναλώνει τις 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 χρήση κρέατος και άλλων ζωικών προϊόντων. Αντίθετα τα δημητριακά , όσπρια, λαχανικά, φρούτα και ελαιόλαδο πρέπει να αποτελούν περισσότερο από το 85% του καθημερινού διαιτολόγιου. 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 όπως ακριβώς διασώθηκε και η πλούσια κρητική παράδοση από στόμα σε στόμα. 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. Εν ολίγη δηλαδή ήταν πολύ σημαντικός ο ρόλος της ορθόδοξης παράδοσης στην εξέλιξη των

διατροφικών συνηθειών των Κρητών. Οι μακρές περιόδους 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 τις παλιές συνήθειες στην διατροφή του, έχει διατηρήσει όμως κάποιες από αυτές. Για παράδειγμα το ελαιόλαδο υπάρχει πάντοτε στο διαιτολόγιο του. Ακόμη και σήμερα πολλά σπίτια έχουν κήπους στους οποίους καλλιεργούν φρούτα, λαχανικά και όσπρια. Σε κάποια χωριά νέοι και γέροι ασχολούνται με τα χωράφια τους, γυναίκες ζυμώνουν ψωμί, πίτες κτλ.

Ήθη και έθιμα του τόπου έχουν διατηρηθεί όπως τα λεγόμενα ρακοκάζανα, τα πανηγύρια που προσφέρουν άφθονο κρασί, κρέας, πιλάφι, το ίδιο γλέντι γίνεται και στις «κουρές» 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 πετυχαίνει!

Στη σημερινή εποχή επομένως οι αξίες της κρητικής κουζίνας διατηρούνται στα χωριά μα δυστυχώς στις πόλεις έχουν προστεθεί στοιχεία και από άλλες χώρες του εξωτερικού όπως η γαλλική κουζίνα, τα φαστ-φουντ κ.α με αποτέλεσμα να έχει αλλοιωθεί η διατροφή των κρητικών.





ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ?

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) στους Κρητικούς αυτά τα εξαιρετικά προνόμια υγείας. 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 χιλιάδες χρόνια!

Ποιο 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 είναι ζυμωτό. Άλλο 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 όπως και για όλους τους λαούς της Μεσογείου, αποτελεί τη βασική πηγή λίπους. Ο κρητικός λαός, για να τραφεί, βασίστηκε σχεδόν αποκλειστικά στα προϊόντα της γης του. Έχει τις δικές του σαλάτες, γαλακτοκομικά προϊόντα, σπεςιαλιτέ, γλυκά, όσπρια. Έχει ακουστεί πουθενά αλλού να τρώνε παπούλες, σταμναγκάθι, ροδίκι, 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 στάρι. 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 τους 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 κατσίκι, αφού είχε εξασφαλίσει την πώληση, γιατί έτσι και του 'μενε ή θα χάλαιγε (αφού βέβαια δεν υπήρχαν ψυγεία) ή θα ήταν υποχρεωμένος να το φάει μόνος του. Προβατίνα λοιπόν πρωτόγεννη ή δευτερόγεννη, αρνί ή αίγα ή ριφάκι (κατσικάκι), μαγειρεμένα με μάραθα, με πεντανόστιμες ντόπιες αγκινάρες, με άγρια χόρτα του βουνού, με ντομάτα ή αυγολέμονο, αλλά και απλό βραστό με πλάφι 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, όπως 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 περίφημου γαμοπίλαφου (το ρύζι του γάμου). Δύσκολο να βρεθεί σήμερα, αν δεν υπάρχει πρόσβαση σε κρητική οικογένεια, η οποία με τη σειρά της έχει φίλη ή συγγενή κάποιο βοσκό.

Όμως τα γαλακτοκομικά δεν περιορίζονται μόνο στη στάκα, έχουμε και τις 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 της ωρίμανσης) 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 στιφάδο, τηγανητό, στο φούρνο με πατάτες, και είναι πάντα νόστιμο και υγιεινό. Οι Κρητικοί τού 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 στις μέρες μας), με κρεμμύδια και σάλτσα από φρέσκια ντομάτα, και βέβαια η κορυφαία συνταγή, οι περιλάλητοι 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. Μην ξεχνάμε ότι η Κρήτη είναι νήσος, και μάλιστα μεγαλόνησος, γι αυτό και οι Κρήτες τίμησαν 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 στις κορυφαίες απολαύσεις. Άσπρη κρουστή σάρκα, πετσούλα τραγανή, αρωματικά εντόσθια. Ο σκάρος τρώγεται ολόκληρος, ναι, ναι! Ολόκληρος! Πρέπει βέβαια να είναι ψαρεμένος πρωί, πρωί, πριν βοσκήσει, για να 'ναι το στομάχι του άδειο, ώστε όταν θα φαγωθεί να μη σας ενοχλεί η άμμος. Ο μερακλής φαγός τον ψήνει ατόφιο. Το μόνο που του αφαιρεί είναι το πικρό υγρό της χολής (μια επιχείρηση μερικών δευτερολέπτων μ' ένα σπύρτο) και μετά 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 κάνα κρεμμύδι, άλλο πράγμα, καμιά σχέση με διάφορες κακέκτυπες εκδόσεις μέτριας μαγειρικής έμπνευσης. Ας μην εξαιρεθεί και η περίφημη αχινোসαλάτα.

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 πιταράκι 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 μελοσίροπο 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 μισό, μισό 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 παράπονο ουδέν. Η τσικουδιά είναι ένα θεσπέσιο απόσταγμα στέμφυλων (τσίκουδα) που γίνεται σε παλιούς αποστακτήρες (καζάνια τα λένε στην Κρήτη). Καμιά φορά τα αρωματίζουν με κίτρα και άλλα αρωματικά, κι έτσι έχουμε την κιτρορακή, τη μурνορακή και άλλες. 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 που τιμά το προϊόν και άριστη τυποποίηση. Το σπιτικό κρασί κρατάει όλο το χαρακτήρα του Κρητικού άντρα. Είναι βαρύ, είναι αγύ, είναι σοβαρό και μπουμπουνίζει αλλά και γλυκίζει ταυτόχρονα. Στο τέλος σκάει και ένα χαμόγελο μετρημένο. Αρέσει στον παραγωγό, 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 ποτό, κάτι λείπει το χωνευτικό! Και τι χωνευτικό, το καλύτερο! Δίκταμο το κρητικό, γνωστό στους κατοίκους του νησιού από την απώτατη 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 δε συγκρίνετε με καμιά άλλη... Γι αυτό είναι και παγκοσμίως γνωστή, βέβαια όχι μόνο για τα υπέροχα γευστικά πιάτα της αλλά και τις ευεργετικές της προσφορές στην υγεία και ευεξία του ανθρώπου.



ΚΡΗΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ

Αμέτρητες οι περίφημες τροφές της Κρήτης. Είναι αδύνατον να περιγράψουν όλες γιατί είναι αναρίθμητες. Μερικές από τις πιο διαδεδομένες επιλέχθηκαν για να γνωρίσουν όλοι καλύτερα τι εστί 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 γή, 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 βρίσκετε 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 κυκλοτερώς 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 συνδύαζαν διάφορα είδη και το αποτέλεσμα ήταν χορταστικό και γευστικότατο. Στο Αμάρι θεωρούν ότι το σφουγγάτο με μικρά κομμάτια κρέατος είναι το πιο καλό μια και το συνδέουν με ένα θρύλο γνωστό και σε άλλες ελληνικές περιοχές. Ήταν το σφουγγάτο που πήγαιναν στη γιορτή του Αι Γιώργη, ο θρύλος αναφέρει πως ένα τέτοιο σφουγγάτο πήγαν ως τάσιμο σε μακρινό ξωκλήσι του Αγίου Γεωργίου με αποτέλεσμα να προσπαθήσουν να το φάνε κάποιοι πεινασμένοι πειρατές που περνούσαν από την εκκλησία. Το συγκεκριμένο σφουγγάτο λέγετε σε χωριά του Μαλεβιζίου «αυγοκαλάμουρα».

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 οι μελομακαρόνες .

Ο ξινόχοντρος είναι ένα από τα πιο ιδιαίτερα φαγητά της Κρήτης. Παρασκευαζόταν από αλεσμένο σιτάρι 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 νοστιμίζει 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 γεμιστά ή ντολμάδες, με όρνιθα, σούπα με αίγα 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, στα κάρβουνα, βοσκίτικοι, 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 υπέροχο παξιμάδι, πολλών ειδών. Οι ντάκοι και οι κριθινοκουλούρες 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 πίτουρο. 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 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.

ΜΕΛΕΤΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΣΤΗ ΖΩΗ 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.

Μετανάστες από την Κρήτη που εγκαταστάθηκαν στην Αυστραλία, για όσο καιρό διατηρούσαν τις διατροφικές συνήθειες της πατρίδας τους, είχαν μικρότερα ποσοστά καρδιοπαθειών από τους Αυστραλούς (120, 130, 111 περιπτώσεις ανά 100.000 πληθυσμού, έναντι 269 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.

Πριν από λίγα χρόνια, ο καθηγητής Σέρζ Ρενό (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, ομοιογενοποιηθεί με αυτόν της Νοτίου Γαλλίας, και πλησίαζε πολύ στο ιδανικό μεσογειακό πρότυπο που συναντάτε στην Κρήτη.

Το παράδειγμα που ακολουθεί είναι μια περιγραφική αναφορά του επιδημιολόγου Χένρι Μπλάκμπερν (Henry Blackburn) από το 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».

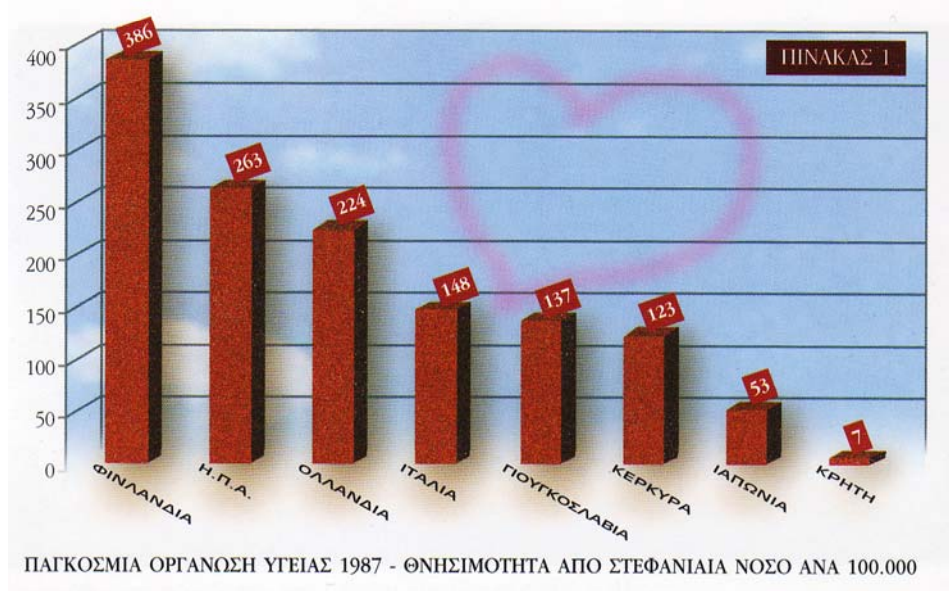
Στόχος του καθηγητή της ιατρικής δεν ήταν να παρακινήσει τον κόσμο να ξαναγυρίσει στις ασχολίες της υπαίθρου, αλλά να θυμηθεί μία-μία τις ξεχασμένες γεύσεις της κρητικής υπαίθρου, οι οποίες όχι μόνον θα χαρίσουν σε όλους την τέρψη του ουρανίσκου, αλλά και την καλή κατάσταση της σωματικής υγείας.

Η κατανάλωση τυριού στην Κρήτη είναι η υψηλότερη παγκοσμίως! Ίσως και να έχουν κάποιοι δίκιο οι Κρητικοί. Την τροφή δεν την αντιμετωπίζουν ως φάρμακο, αλλά γνωρίζουν να απολαμβάνουν τη γεύση της. Και η γεύση του κρητικού τυριού, γραβιέρας, κεφαλογραβιέρας, κεφαλοτυριού, γλυκιάς και ξινής μυζήθρας και των άλλων τυροκομικών προϊόντων είναι αξεπέραστη. Σημαντική πηγή ασβεστίου και πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας, το τυρί διαδραματίζει πρωτεύοντα ρόλο στην κρητική διατροφή. Λένε πως είναι μια πηγή κεκορεσμένων λιπών, αλλά οι Κρητικοί που το τρώνε δεν έχουν υψηλά επίπεδα χοληστερόλης. Πιθανότατα οι συνδυασμοί του κρητικού διατροφικού προτύπου να παρέχουν την ιδανική ισορροπία. Στην κρητική διατροφή υπάρχει μια εντυπωσιακή ισορροπία φυσικών προϊόντων που προσφέρουν εκείνο ακριβώς που χρειάζεται ο άνθρωπος για να παραμένει υγιής. 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 (A, B1, B2, B3, B6, φολικό οξύ), όπως συμβαίνει και με τα βασικά μέταλλα και με τα αμινοξέα.

Μία από τις πιο σημαντικές διαφορές της κρητικής δίαιτας από τις δίαιτες των άλλων μεσογειακών περιοχών έγκειται στην τεράστια κατανάλωση φρούτων! Ο Κρητικός τρώει έξι φορές περισσότερα φρούτα από το μέσο κάτοικο των άλλων μεσογειακών περιοχών και έξι φορές περισσότερα από τον κάτοικο μιας βόρειας χώρας (π.χ. Ολλανδία), όπως έδειξαν μελέτες των A. Keys (1970) και D. Kromhout (1989). Οι Ευρωπαίοι περιηγητές που έφταναν στην Κρήτη το 19ο αιώνα εγκωμιάζαν τα πορτοκάλια του νησιού. Ήταν το κυριότερο χειμωνιάτικο φρούτο, το φρούτο που δεν έλειπε από κανένα κρητικό σπίτι. Αυτή την ίδια συνταγή συνιστούν και σήμερα οι γιατροί.

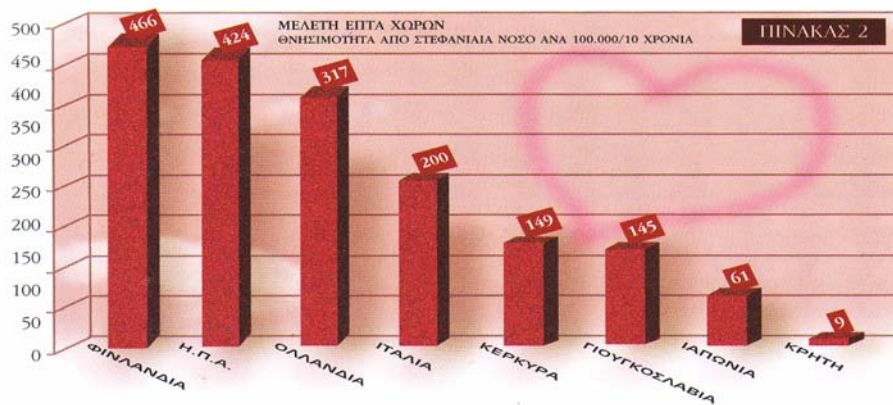
Ο Ancel keys , κατάφερε να τεκμηριώσει επιστημονικά το σημαντικό ρόλο που διαδραματίζει η διατροφή στην πρόληψη των ασθενειών και γενικά στην καλή υγεία του ανθρώπου. Η έρευνα άρχισε το 1956 και κατά τη διάρκεια της μελετήθηκαν 12.763 άνδρες ηλικίας 40-59 ετών από επτά διαφορετικές χώρες και 16 υποομάδες. Πιο συγκεκριμένα μελετήθηκαν...3 ομάδες πληθυσμού από την Ιταλία, 5 από την πρώην Γιουγκοσλαβία, 2 από την Ιαπωνία, 2 από την Φινλανδία, 1 από τις κάτω χώρες, 1 από τις ΗΠΑ και 2 από την Ελλάδα(1 ομάδα από Κρήτη, 1 από

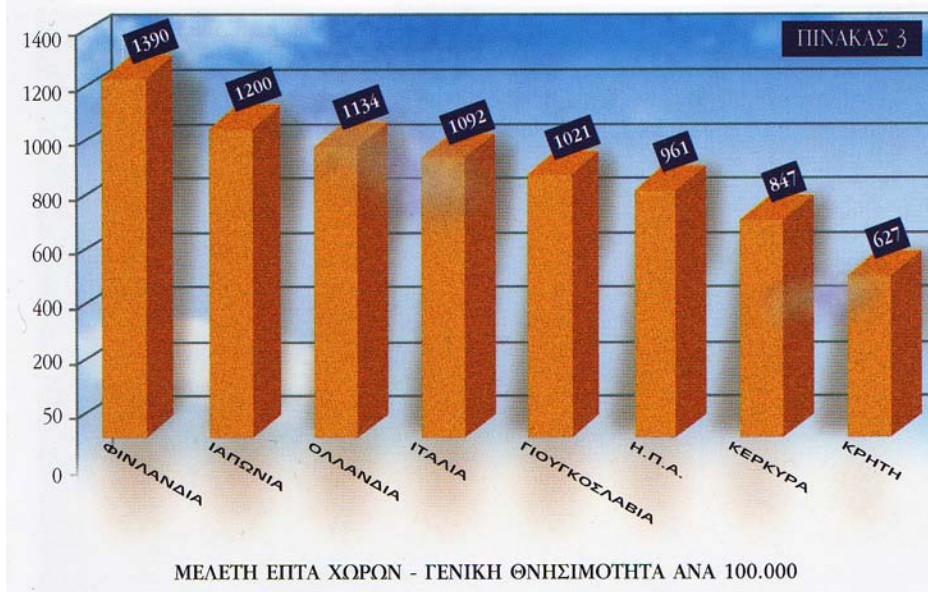
Κέρκυρα).



Το

συμπέρασμα έδειχνε πως οι κάτοικοι των μεσογειακών χωρών είχαν καλύτερη υγεία από τους κατοίκους των βόρειων χωρών. Αλλά εκείνο που συνέβαινε με τους κατοίκους της Κρήτης ήταν εντυπωσιακό! Στο νησί ήταν σπάνια τα καρδιαγγειακά νοσήματα, σχεδόν άγνωστα! Οι καρκινογενέσεις μειωμένες κατά πολύ σε σχέση με τις υπόλοιπες χώρες. Στον πίνακα 2 φαίνονται οι διαφορές θνησιμότητας λόγω στεφανιαίας νόσου ανάμεσα στους κατοίκους της Κρήτης και σε κατοίκους των άλλων περιοχών της μελέτης των 7 χωρών και στον πίνακα 3 η γενική θνησιμότητα των κατοίκων της Κρήτης σύμφωνα με την ίδια μελέτη:





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. Διαίρεσε τους ασθενείς σε δύο ομάδες. Οι ασθενείς της μιας ομάδας τρεφόταν σύμφωνα με οδηγίες της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας και οι 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%.

	Αριθμός ασθενών	Κρητική Δίαιτα	Οδηγίες της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας	Διαφορά
Θνησιμότητα από στεφανιαία	28	8	20	70%

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!



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ- ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΟΣ ΠΟΛΟΣ ΕΛΞΗΣ

ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΤΟΠΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

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 (το ίδιο ισχύει και για την Κύπρο) 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.

Κάθε χρόνο στην Κρήτη έρχονται 2,5 εκ. τουρίστες (το 21% της ελληνικής τουριστικής αγοράς) οι οποίοι παραμένουν εδώ κατά μέσο όρο 8 ημέρες. Εάν αυτό το δυναμικό, κατά την εδώ παραμονή του, το δούμε ως καταναλωτές των αγροτικών προϊόντων δίνεται μία σημαντική δυνατότητα απορρόφησης της τοπικής γεωργικής παραγωγής.

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 νησιώτικές και τουριστικές, όπως είναι η Κρήτη και η Κύπρος.

Είναι γνωστό ότι η Ευρωπαϊκή γεωργία βρίσκεται σε κρίση, ειδικά τα τελευταία χρόνια, εξ' αιτίας 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 καθ' ενός.

Η Ευρώπη γνώριζε έως πολύ πρόσφατα δύο είδη γεωργίας.

- 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.
- Και μία «παραδοσιακή γεωργία» στις λιγότερο ευνοημένες περιοχές, ορεινές, νησιώτικές κ.τ.λ 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 πρώτο μοντέλου μπορεί να γίνει το μεγάλο πλεονέκτημα του δεύτερου μοντέλου, αρκεί να γίνουν ορισμένα προσεκτικά βήματα βελτίωσης και 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 ύποπτο 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.

Η παραδοσιακή Κρητική διατροφή (λέμε εμείς), η οποία βασίζεται στα προϊόντα που παράγει η Κρητική γη, είναι (αποδεδειγμένα) η υγιεινή διατροφή. Το μήνυμα αυτό πρώτα απ' όλα πρέπει να δώσει ο τουρισμός και θα το δώσει αποτελεσματικά αν το υιοθετήσει πλήρως και το εφαρμόσει στις υπηρεσίες τις οποίες παρέχει.

Η Κρήτη διαθέτει 110.000 περίπου ξενοδοχειακές κλίνες (44% Ν. Ηρακλείου, 20% Ν. Ρεθύμνου, 18% Ν. Χανίων και 17% Ν. Λασιθίου) και 83.000 κλίνες ενοικιαζόμενων δωματίων και τουριστικών κατοικιών.

Οι κουζίνες όλων αυτών των τουριστικών μονάδων δεν έχουν υιοθετήσει το πρότυπο της Κρητικής διατροφής, δεν χρησιμοποιούν αποκλειστικά Κρητικά προϊόντα. Σημαντικά βήματα έχουν γίνει τα τελευταία χρόνια, ωστόσο η απόσταση που πρέπει να διανυθεί είναι ακόμα μεγάλη. Ενδεικτικά στις μονάδες Α' κατηγορίας υπολογίζεται ότι η κατανάλωση ελαιολάδου είναι το 23% της συνολικής κατανάλωσης ελαίων, το υπόλοιπο ποσοστό αντιστοιχεί στα σπορέλαια.

Ο κύριος λόγος που επικαλούνται οι τουριστικές μονάδες είναι οι τιμές των προϊόντων. Θεωρούν δηλαδή ότι τα Κρητικά αγροτικά προϊόντα είναι ακριβά σε σχέση με άλλες επιλογές που έχουν και ότι τα περιθώρια δαπανών τους είναι περιορισμένα εξ' αιτίας του τιμολογίου τουριστικών υπηρεσιών που διαμορφώνεται κάθε φορά.

Αυτός ο λόγος είναι ελάσσων και επακόλουθος. Αλλού βρίσκεται 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. Το μοντέλο αυτό υιοθέτησε στην κουζίνα του τις διατροφικές συνήθειες και τα προϊόντα που τις ικανοποιούν των πελατών του.

Σίγουρα σ' 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.τ.λ.

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.

Συμπερασματικά

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.



ΓΙΑ ΠΟΙΟΥΣ ΛΟΓΟΥΣ ΘΑ ΕΠΡΕΠΕ ΝΑ ΤΑΞΙΔΕΥΣΕΙ 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 χρησιμοποιείτε στην Κρήτη είτε ωμό είτε μαγειρεμένο, μόλις όμως το δοκιμάσουν γεύονται την διαφορετικότητα του. Πολλοί από τους τουρίστες αντί να αγοράσουν κάποιο σουβενίρ προτιμούν να αγοράσουν όσο πιο πολύ ελαιόλαδο μπορούν να κουβαλήσουν! 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.

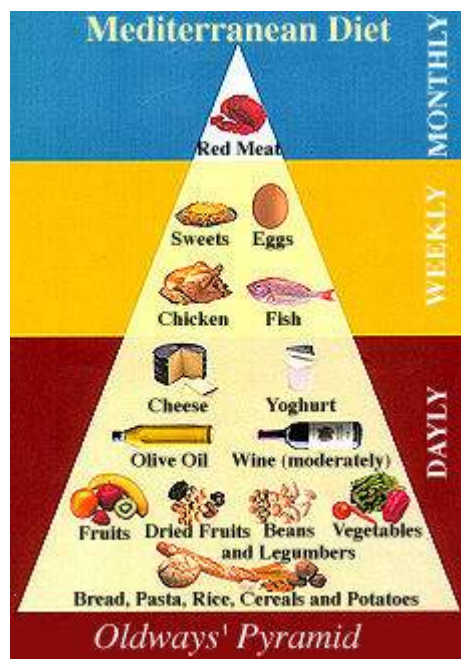
Ένα μυστικό των Κρητικών είναι ότι μπορούν να τρώνε κάθε μέρα κηπευτικά, γιατί απολαμβάνουν τη φυσική γεύση και το άρωμά τους. Παρατηρείτε συχνά σε ξένους επισκέπτες που έχουν συνηθίσει τα χωρίς γεύση προϊόντα που αναπτύσσονται σε ξένο (τεχνητό) περιβάλλον, χωρίς τις γεμάτες ζωή ακτίνες του ήλιου. Η 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, να τρώτε λαχανικά για να θεραπευθεί ο καρκίνος στον προστάτη, ότι το κρασί μειώνει τον κίνδυνο προσβολής από τη νόσο Αλτσχάιμερ και πολλά άλλα που προστατεύουν τον οργανισμό από επικίνδυνες ασθένειες. Η μόνη διατροφή (επιστημονικά αποδεδειγμένη) που προστατεύει τον κάθε οργανισμό είναι η κρητική. Ένας λόγος λοιπόν για να ταξιδέψουν στην Κρήτη είναι, για να γνωρίσουν και πιθανότατα να

υιοθετήσουν τον τρόπο διατροφής των ντόπιων, με αποτέλεσμα να προστατεύσουν την υγεία τους και να βελτιώσουν την φυσική τους κατάσταση.

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.



ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΞΕΝΩΝ ΧΩΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΗ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ!

Τον πολιτισμό της Κρήτης, τη διατροφή και τα προϊόντα της γνώρισε και δοκίμασε το διευθυντικό επιτελείο της μεγαλύτερης εφημερίδας του κόσμου, της **"Λαϊκής Ημερησίας"** του Πεκίνου, που βρέθηκε πρόσφατα στην Κρήτη. Η κινεζική αντιπροσωπεία αποτελούνταν από τον Διευθυντή της εφημερίδας κ. Jingwei Li, τον Διευθυντή Σύνταξης κ. Li Renchen, τον Διευθυντή διεθνών σχέσεων κ. Ren Yu Jun και την υπεύθυνη των ένθετων της εφημερίδας κ. Shi Xiao Hui. Η αποστολή συνοδευόταν από το στέλεχος του τμήματος διεθνών δημοσίων σχέσεων του ελληνικού Υπουργείου Τύπου κα Κατερίνα Τζιρά και ενημερώθηκε για την κρητική γαστρονομική παράδοση από τους Αντιπροέδρους της Ελληνικής Ακαδημίας Γεύσης κ.κ. Ηλία Καστανά και Νίκο Ψιλάκη, και την κα Όλια Αυδή, μέλος της ΕΛ.Α.Γ., ενώ δοκίμασαν τις ιδιαιτερότητες της κρητικής παραδοσιακής κουζίνας που ετοίμασε και τους προσέφερε (σε εξαιρετική ποιότητα) το ξενοδοχείο A.K.S. "Minoa Palace", στον Καρτερό. Το ενδιαφέρον που επέδειξαν γενικά για τον πολιτισμό της Κρήτης και για το κρητικό διατροφικό πρότυπο υπήρξε πολύ μεγάλο. Η Ελληνική Ακαδημία Γεύσης είχε την ευκαιρία να παρουσιάσει τις ιατρικές μελέτες που αναδεικνύουν το κρητικό διατροφικό πρότυπο ως ιδανικό για τη διατροφή του ανθρώπου αλλά και τις πολιτιστικές παραμέτρους που συνδέουν τα βασικά προϊόντα του τόπου με την καθημερινή διατροφή και τη λατρεία. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον έδειξαν για την παραγωγή και την ποιότητα του ελαιολάδου, κατανοώντας το ρόλο που διαδραματίζει το προϊόν στη διατροφή αλλά και στην εξέλιξη της οικονομίας του νησιού από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα. Οι Κινέζοι δημοσιογράφοι εντυπωσιάστηκαν από τις παραστάσεις ελιάς που συνάντησαν στο Αρχαιολογικό Μουσείο Ηρακλείου και στον αρχαιολογικό χώρο της Κνωσού και κατανόησαν ότι το δέντρο αυτό και οι καρποί του είναι συνυφασμένοι με την ίδια τη ζωή στον τόπο αυτό. Την προηγούμενη μέρα είχαν επισκεφθεί παραδοσιακά και σύγχρονα ελαιοτριβεία και είχαν ενημερωθεί για τις ποιοτικές διαβαθμίσεις του ελαιολάδου.

Η κατανάλωση ελαιολάδου στην Κίνα αυξάνεται συνεχώς με συνέπεια να αυξάνονται και οι εισαγωγές του προϊόντος. Στην μεγάλη αυτή και πολυάνθρωπη χώρα υπάρχουν καλλιέργειες ελαιοδένδρων (στις νότιες περιοχές της), αλλά σύμφωνα με τους Κινέζους δημοσιογράφους, οι καρποί τους χρησιμοποιούνται μόνο για την παραγωγή βρώσιμης ελιάς και όχι ελαιολάδου.

Ελπιδοφόρα τα μηνύματα για τη φετινή χρονιά και από την αγορά της Τσεχίας. Η τουριστική έκθεση της Πράγας (από 23/2 έως 26/2) που και φέτος είχε παγκόσμια απήχηση έκλεισε την αυλαία της με θετικό πρόσημο όσον αφορά στην παρουσία της Κρήτης. Ο κρητικός ήλιος, οι παραλίες, η κρητική διατροφή αλλά και η ποιότητα φαίνεται ότι κρατούν τη μεγαλόνησο σε αρκετά υψηλό επίπεδο στις προτιμήσεις των διακοπών των Τσέχων.

Το Αμερικάνικο κανάλι ABC είπε:

«να τρώτε όπως οι κρητικοί να ζείτε χίλια χρόνια!»



Τον υγιεινό τρόπο διατροφής των κρητικών πρόβαλε εκτενώς πριν από λίγο καιρό το αμερικάνικο τηλεοπτικό δίκτυο ABC στο μεγάλης θεαματικότητας βραδινό δελτίο ειδήσεων του. «Το Ελληνικό νησί της Κρήτης έχει πάντα συνδεθεί με την ίαση και την ανανέωση», τόνισε εισαγωγικά ο τηλεπαρουσιαστής, ενώ η απεσταλμένη του ABC στην Κρήτη Σέιλα Μακβίκαρ, αφού παρουσίασε στιγμιότυπα από τα χωριά της μεγαλόνησου, επιδεικνύοντας παραδοσιακά κρητικά φαγητά, τόνισε την μακροβιότητα των κρητικών που καμιά φορά ξεπερνούν τα 112 χρόνια! Οι κρητικοί έχουν το μικρότερο ποσοστό καρδιοπαθειών από όλο το δυτικό κόσμο και 10 φορές μικρότερο απ' αυτό των Ηνωμένων Πολιτειών. Η απαλλαγμένη από το άγχος ζωή τους παίζει σημαντικό ρόλο αλλά πιο σημαντικό παίζει το ελαιόλαδο και ο υγιεινός τρόπος διατροφής τους.

Τα αποτελέσματα έρευνας Γάλλου γιατρού επαναβεβαίωσαν παλαιότερες μελέτες, πως η διατροφή των κρητικών που βασίζετε στο ελαιόλαδο, στο ψάρι, στα φρούτα, στα λαχανικά και στο κρασί συντελούν στη μακροζωία των κατοίκων του νησιού. Ο Γάλλος γιατρός είχε υποβάλει σε άπαχη αμερικάνικη δίαιτα 300 άτομα, ενώ άλλα τόσα είχαν ακολουθήσει τον τρόπο διατροφής της Κρήτης. Τα αποτελέσματα ήταν συντριπτικά, υπέρ του τρόπου διατροφής των Κρητικών, αφού υπέδειξαν ότι μειώνει κατά 75% τις καρδιακές παθήσεις αλλά και το θάνατο! «Το ελληνικό νησί της Κρήτης και η αρχαία του κουλτούρα, ίσως για μια ακόμη φορά να κρύβουν τα μυστικά της μακροζωίας. Εναπόκειται στους Αμερικάνους αν θα τα υιοθετήσουν», κατέληξε ο αμερικανός τηλεπαρουσιαστής.

Οι Σκανδιναβοί αναγνωρίζουν τις ευεργετικές συνέπειες της μεσογειακής διαίτας και βάζουν όλο και περισσότερο στη ζωή και στο τραπέζι τους τις κρητικές διατροφικές συνήθειες. Μια ελληνική επανάσταση συντελείται τα τελευταία χρόνια στη... Νορβηγία και είναι διατροφική! «Υποκινητής» της ένας γιατρός, ο παθολόγος-διαβητολόγος **Φαίδων Λίντμπεργκ-Χατζηπαναγιώτου**, ο οποίος καθημερινά

επισκέπτεται την... κουζίνα εκατοντάδων χιλιάδων Νορβηγών, στρώνοντας το τραπέζι τους με ελληνικές γεύσεις. Ο 43χρονος Έλληνας γιατρός, γνωστός στους Νορβηγούς από το best seller βιβλίο του «Natlurilig Slank» («Φυσικά αδύνατος») και όχι μόνο, επέτυχε 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 στους Νορβηγούς διατροφικές συμβουλές και συνταγές με βάση την κρητική διατροφή - πυλώνας της διάσημης ανά τον κόσμο μεσογειακής δίαιτας. Την ίδια στιγμή με τον τίτλο «The Greek Doctor's Diet» το βιβλίο αυτό κάνει τον γύρο πολλών χωρών της Ευρώπης, ενώ αναμένεται να κυκλοφορήσει σύντομα και στην Αυστραλία 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 στοιχεία εγκαταλείπουν τη γεννημένη στη χώρα τους συνταγή της μακροζωίας, βάζουν την κρητική διατροφή 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 ολοένα και περισσότερες χώρες προσπαθούν να μιμηθούν το κρητικό πρότυπο διατροφής, αντί λοιπόν να οι Κρήτες να είναι περήφανοι για τον τόπο τους, βάζουν στη ζωή τους τις συνήθειες των ξένων λαών χάνοντας σιγά,σιγά τη γαστρονομική τους κληρονομιά! Κάτι δεν πρέπει να γίνει γι' αυτό?





ΤΡΟΠΟΙ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΗΣ

Είναι παγκόσμια πρωτοτυπία, να προσφέρεται σε 2,5 εκατομμύρια

τουρίστες ετησίως, οτιδήποτε εκτός από την τοπική κουζίνα, εκτός αν αποκαλείται κρητική κουζίνα μουσακάς και 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 και δείχνοντας ορεκτικά πιάτα, 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:

- Με επιδείξεις μαγειρικής
- Με παρουσιάσεις προϊόντων
- Με ειδικές βραδιές κρητικής κουζίνας
- Με αφύπνιση όλων των επαγγελματιών της Κρήτης

Αν τα δύομισι 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.

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

Το πρώτο βήμα για να αναπτυχθεί ο τουρισμός και παράλληλα να διατηρηθεί και να ενταχθεί στη ζωή όλων η κρητική διατροφή έγινε. Η Ελληνική Ακαδημία Γεύσης, σε συνεργασία με τις Ενώσεις Ξενοδόχων της Κρήτης και τους Εστιάτορες βρίσκεται στην ευχάριστη θέση να ανακοινώσει ότι ξεκινά η υλοποίηση μια πρωτοποριακής δράσης με τίτλο: «**Διατηρώντας την Κρητική διατροφή - CONCRED**», που ανήκει στο Πρόγραμμα Καινοτόμων Δράσεων της Περιφέρειας Κρήτης και χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, την Περιφέρεια Κρήτης και τους φορείς που το υλοποιούν.

Πρόκειται για ένα πρόγραμμα που προβλέπει τη χορήγηση σήματος ποιότητας σε χώρους εστίασης των ξενοδοχείων του νησιού αλλά και σε εστιατόρια και ταβέρνες που θα προσφέρουν καλής ποιότητας κρητική κουζίνα, δηλαδή εδέσματα προσαρμοσμένα στο κρητικό διατροφικό πρότυπο. 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 μίαν 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 φυσιογνωμία 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 την Ελλάδα. 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, αν εστίατορες, επιχειρηματίες και ο απλός λαός επιστρέψει στις ρίζες του τότε όχι μόνο θα αναπτυχθεί ο τουρισμός αλλά θα βελτιωθεί και η ποιότητα ζωής στην Κρήτη.



Garden Produce

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ-ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ ΓΝΩΣΤΕΣ ΟΙ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΤΟΥ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

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 ελαιόδέντρα όσο και από τις νέες καλλιέργειες.

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. 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. Η μητέρα σπάνια θα δώσει ψωμί στα παιδιά της χωρίς ένα πιάτο λάδι για να το βρέξουν πριν το φάνε και να γίνει πιο νόστιμο. Λάδι άλλωστε βάζουν σε όλα τα χορταρικά, αλλά το χρησιμοποιούν και για να μαγειρέψουν το ψάρι και το κρέας. 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 το 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 πλούσιου 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 σαπωνοποιίας, 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 κιλό ακαθάριστη σοδειά... Το κριθάρι και μερικά άλλα τρόφιμα είναι λίγα στην Κρήτη. Όμως το μέλι είναι φημισμένο. Υπάρχουν σαράντα είδη μελιού που μοσχοβολάει σαν τον μόσχο και την άμβραρη, όπως και το μέλι του Βιλαετιού της Αθήνας. 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.





Olive Oil

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 δρα 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 σας... 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 διάφορες 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**..."

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 (Κυριτσάκης 1988).

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 (Κυριτσάκης 1988).

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 επίσης είναι ο προστατευτικός ρόλος του ελαιόλαδου στο δέρμα από την ακτινοβολία και ο κατευναστικός ρόλος του στους πόνους από νήγματα διαφόρων εντόμων (Hurley 1919).

Οι Christakis et al. (1980) υποστήριξαν ότι το ελαιόλαδο προλαμβάνει ορισμένες ασθένειες του ήπατος και παρουσιάζει αξιόλογη ευεργετική δράση στη θεραπεία του διαβήτη. Επίσης διαπιστώθηκε ότι το ελαιόλαδο εξαιτίας της μεγάλης του περιεκτικότητας στο μονοακόρεστο ελαϊκό οξύ προστατεύει τον οργανισμό από τη δημιουργία θρομβώσεων (Κυριτσάκης 1988). 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.

Εκτός από το "Σητεία", η Ελληνική Ακαδημία Γεύσης παρουσίασε μια σειρά από εκλεκτά ελαιόλαδα, τα οποία επίσης απέσπασαν τα καλύτερα σχόλια των ειδικών. Το κάθε ένα απ' αυτά είχε να επιδείξει και διαφορετικές αρετές (αρώματα, γεύση κ.λπ.), αποδεικνύοντας ότι κάθε περιοχή της χώρας έχει τη δυνατότητα να παράγει το δικό της ξεχωριστό προϊόν.

Το ελαιόλαδο καλύπτει το 80% της καταναλισκόμενης ποσότητας ελαίων-λιπών και φαίνεται να επηρεάζεται όλο και λιγότερο, σε σχέση με το παρελθόν, από τον ανταγωνισμό των φθηνότερων σπορέλαιών. Κάθε πολίτης αυτής της χώρας καταναλώνει κάθε χρόνο περίπου 20 κιλά ελαιόλαδο, αντίθετα σε άλλες χώρες, ακόμη και ελαιοπαραγωγικές, η κατανάλωση του είναι αρκετά χαμηλή και δεν ξεπερνά τα 11 κιλά το

χρόνο(Ιταλία 11.244, Ισπανία 11.878, Τυνησία 8.345, Συρία 5.425, Πορτογαλία 3.990, Τουρκία 0.941, Αίγυπτος 0.018, Γαλλία 0.579, Ιράν 0.041, Αμερική 0.389). Όσο για τη Γερμανία, την Αγγλία και τις Σκανδιναβικές χώρες, η κατανάλωση είναι ακόμη χαμηλότερη(περίπου ½-1 κιλό το χρόνο). Η καλλιέργεια της ελιάς στη χώρα μας καλύπτει έκταση 6 εκατομμυρίων στρεμμάτων, δηλαδή το 17% της καλλιεργούμενης γης, και απασχολεί συνολικά 450.000 οικογένειες. Τέλος, υπολογίζεται ότι λειτουργούν σήμερα 2.800 ελαιοτριβεία, 220 επιχειρήσεις τυποποίησης ελαιολάδου, 26 ραφίναριες και περίπου 50 πυρηλαιουργεία.

Έτσι είναι φανερό ότι το να υπάρχει στη διατροφή καθημερινά το ελαιόλαδο, αποτελεί χρέος για την υγεία όλων, τον οργανισμό και την οικονομία κάθε ανθρώπου!



ΟΙ ΚΡΗΤΙΚΟΙ ΕΙΝΑΙ ΠΡΩΤΟΙ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

Η Κρήτη με το μεσογειακό της κλίμα και τη καλή σύσταση του εδάφους της επιτρέπει στο ελαιόδενδρο όχι μόνο να ευδοκιμεί 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.

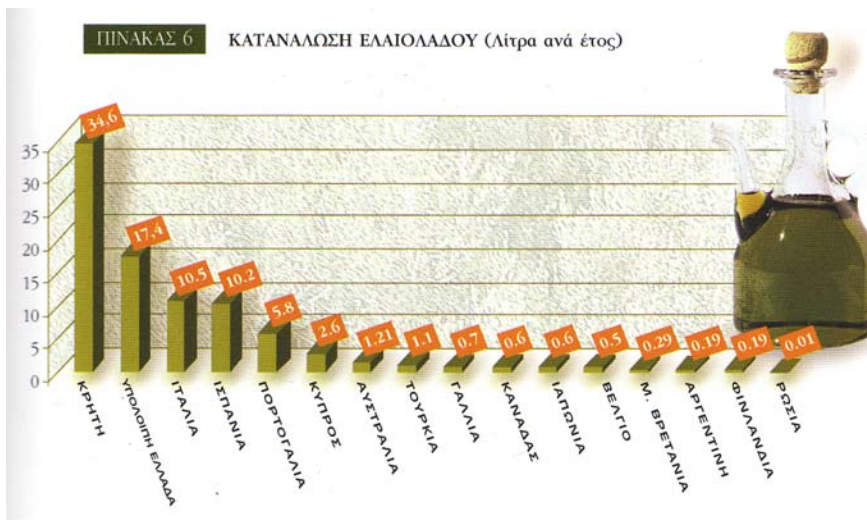
Το γεγονός ότι οι Κρητικοί ζουν περισσότερο και έχουν τους χαμηλότερους δείκτες στην εμφάνιση ασθενειών φαίνεται να συνδέεται άμεσα με το ότι είναι οι μεγαλύτεροι καταναλωτές ελαιολάδου παγκοσμίως. Στη διεθνή επιστημονική κοινότητα γίνεται πολλή συζήτηση και αναζητείται ιδανική δίαιτα για την προαγωγή της υγείας και την πρόληψη των ασθενειών. Η **παραδοσιακή δίαιτα των Κρητών** από αρχαιότατων χρόνων φαίνεται να συγκεντρώνει τα χαρακτηριστικά εκείνα που την καθιστούν **άριστη**, όπως είχε δείξει η μελέτη των 7 χωρών, που άρχισε το 1960 και συνεχίζεται μέχρι σήμερα. Από τη μελέτη αυτή, η οποία περιελάμβανε τη διαχρονική παρακολούθηση μιας ομάδας 700 περίπου ανδρών αγροτικής περιοχής της Κρήτης, φάνηκε ότι ο πληθυσμός αυτός είχε τους **λιγότερους** θανάτους από έμφραγμα της καρδιάς και τις διάφορες μορφές καρκίνου σε σύγκριση με άλλες ανεπτυγμένες χώρες. Ο πληθυσμός της Κρήτης ήταν ο μακροβιότερος σε σύγκριση με άλλες ανεπτυγμένες χώρες. 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 31ο έτος της μελέτης, οι επιζώντες στην Κρήτη ήταν το **50%** περίπου του αρχικού πληθυσμού, ενώ στη Φινλανδία δεν υπήρχαν επιζώντες!

Στην Κρήτη οι ειδικές εδαφοκλιματικές συνθήκες και ιδιαίτερα οι ηλιόλουστες μέρες όχι μόνο του καλοκαιριού αλλά και του φθινοπώρου, η σωστή εφαρμογή των συμπερασμάτων της τοπικής έρευνας και η αγάπη των Κρητικών για την ελιά και το λάδι, επέτυχαν μια θεαματική βελτίωση στο επίπεδο της ποιότητας! Σήμερα πάνω από 95% του ελαιολάδου που παράγεται στην Κρήτη ανήκει στην υψηλότερη ποιοτική κατηγορία του "Εξτρα Παρθένου". Το ελαιόλαδο όπως σήμερα παράγεται στην Κρήτη, έχει άριστα ποιοτικά χαρακτηριστικά. Η οξύτητα του είναι πολύ χαμηλή και τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά του (άρωμα, γεύση) είναι άριστα. Έτσι ένα αρκετά υψηλό ποσοστό του Κρητικού ελαιολάδου που κυμαίνεται πάνω από 85-95% ανάλογα με τις συνθήκες του έτους

κατατάσσεται στην υψηλότερη ποιοτική κατηγορία του ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΟΥ ΠΑΡΘΕΝΟΥ (Σχ.1.). Το αντίστοιχο ποσοστό για τα ελαιόλαδα άλλων χωρών ελαιοπαραγωγικών χωρών είναι σήμερα αρκετά χαμηλότερο. Τα άριστα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά δηλαδή η απaráμιλλη γεύση και το εξαιρετο άρωμα του Κρητικού ελαιολάδου οφείλονται βέβαια στην υψηλή ηλιοφάνεια και το ξηρό κλίμα που επικρατεί στις περισσότερες περιοχές του νησιού ιδίως κατά την περίοδο φθινοπώρου - χειμώνα οπότε το λάδι σχηματίζεται μέσα στον καρπό.



Αρκετά χρόνια πίσω διακρίνετε ο ίδιος «εκστασιασμός», σχετικά με την υπερβολή των Κρητών στην κατανάλωση ελαιολάδου, στα κείμενα του Μ. Χουρμούζιου, ο οποίος διέμενε στο νησί γύρω στα 1830: «Οι Κρητικοί τρώνε κάθε ημέρα λάχανα αλλά και διάφορα είδη αυτοφυών νοστιμότητας χόρτων, τα οποία καθώς και ο κρίθινος άρτος τους ωφελούν αρκετά, μετριάζοντας τη θερμότητα του καθ' υπερβολή μεταχειριζόμενου παρ' αυτών ελαίου...Ως και το χοιρινό κρέας με έλαιον το μαγειρεύουν!»



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 Ελευθέρινα και 8 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 16^{ου} αιώνα με αρχές του 17^{ου}, 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 πιθάρια, 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.

ΣΕΒΙΤΕΛ είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός που εκπροσωπεί από το 1964 τις επιχειρήσεις τυποποιημένου ελαιόλαδου, με βασικό στόχο την προώθηση προϊόντος. Αναγνωρισμένος από το υπουργείο γεωργίας και την ευρωπαϊκή επιτροπή, ο ΣΕΒΙΤΕΛ ενημερώνει τις τυποποιητικές επιχειρήσεις για θέματα που αφορούν τον κλάδο και παράλληλα φροντίζει για την παρουσίαση του προϊόντος στον εθνικό και διεθνή χώρο, συμμετέχοντας σε διεθνείς οργανώσεις και φορείς. Επίσης χρηματοδοτεί ερευνητικά προγράμματα, διοργανώνει σεμινάρια, διαθέτει βιβλιοθήκη και βάση δεδομένων.

ΦΙΛΑΙΟΣ, λέγεται και λέσχη φίλων ελαιολάδου. Δημιουργήθηκε με πρωτοβουλία του συνδέσμου ελληνικών βιομηχανιών τυποποιήσεως

ελαιολάδου, με σκοπό την προβολή του λαδιού ως εθνικό προϊόν στο ευρύτερο κοινό, σε τοπικό και διεθνές επίπεδο. Οι στόχοι της λέσχης περιλαμβάνουν τη συνεργασία με κρατικούς φορείς σε εθνικό και διεθνές επίπεδο, την παροχή υποτροφιών και την επιμέλεια ειδικών εκδόσεων.

Το 1956, ορισμένες από τις ελαιοπαραγωγικές χώρες του κόσμου υπέγραψαν μια συμφωνία εργασίας για το ελαιόλαδο. Το 1963 οι χώρες που συμμετείχαν στο αρχικό διοικητικό Δ.Σ.Ε. υπέγραψαν ένα νέο συμβόλαιο με 42 άρθρα, με το οποίο καθοριζόταν ο χαρακτήρας του διεθνούς αυτού οργανισμού.

Σκοποί του διεθνούς συμβούλιου ελαιολάδου είναι: Η βελτίωση της ελαιοκαλλιέργειας και της ποιότητας των προϊόντων της ελιάς, η καθιέρωση σταθερών 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 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 Μαρόκο, η Τουρκία και η Τυνησία.

Στον δεύτερο διεθνή διαγωνισμό παρθένου ελαιόλαδου, κέρδισε το πρώτο βραβείο το ελαιόλαδο ΣΗΤΕΙΑ χάρη στην ΕΛΑΓ.

Η ΕΛΑΓ (ελληνική ακαδημία γένυσης) που ανάμεσα στους στόχους της έχει τάξει και την προσπάθεια προβολής των προϊόντων της χώρας αλλά και του ελληνικού διατροφικού προτύπου, είναι ιδρυτικό μέλος του "Κονσερβατουάρ Μεσογειακών Κουζινών" και συμμετέχει σε όσες διεθνείς εκδηλώσεις μπορεί, με έξοδα των μελών της. Ήδη για την τρέχουσα περίοδο έχει συμμετάσχει στο φεστιβάλ μεσογειακής διατροφής που έγινε τον Σεπτέμβριο στην Τυνησία, ενώ δεν κατέστη δυνατόν να λάβει μέρος σε μια μεγάλη σειρά άλλων εκδηλώσεων που έγιναν ή θα γίνουν στην Ιταλία και στη Γαλλία. Ανάμεσα στα προϊόντα που προσπαθεί να προωθήσει και να πιστοποιήσει είναι και το ελαιόλαδο.

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. 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, Τυποποίηση και 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 μια σταχυολόγηση από διάφορες δραστηριότητες που έγιναν με την συνδρομή του ΣΕΔΗΚ στα πλαίσια της αποστολής του. Επί πλέον 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 (2821041606), ΠΕΤΡΑΚΗ (2821057044) 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 4



1700 ΕΙΔΗ ΒΟΤΑΝΩΝ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ



ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΩΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Οι Κρήτες συλλέκτες αρωματικών φυτών προσφέρουν σήμερα στην αγορά πλήθος βοτάνων, όπως είναι η ρίγανη (*origanum onites*), βασιλικό (*ocimum basilicum* L.), τίλιο (*tilia cordata* mill.), μαντζουράνα (*origanum majorana*), θυμάρι (*thymus sibthorpii* benth.), μέντα (*mentha*), δεντρολίβανο (*rosmarinus officinalis*), δάφνη (*laurus nobilis* L.), χαμομήλι (*matricaria chamomilla* L.), φασκομηλιά (*salvia officinalis*) και άλλα. Όλα έχουν χρησιμοποιηθεί από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα ως φαρμακευτικά φυτά και είναι πολλά τα κείμενα των αρχαίων συγγραφέων που αποδίδουν στα βότανα εξαιρετικές θεραπευτικές ιδιότητες.

Τα εκπληκτικά αυτά βότανα της Κρήτης (ανάμεσά τους και ο δίκταμος) φυτρώνουν στα απόκρημα 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 άλλα επεξεργασία.

Σήμερα δεν χρειάζεται να κουραστείτε για να βρείτε αυτά τα βότανα και να τα απολαύσετε ως αφειρήματα ή ως αρωματικά των εδεσμάτων που θα παρασκευάσετε σύμφωνα με τους κανόνες της υγιεινής κρητικής διατροφής.

Οι σύγχρονες μονάδες συσκευασίας φροντίζουν να διατηρήσουν το φυσικό άρωμα και τις άλλες εκπληκτικές ιδιότητες, ανάμεσα στις οποίες είναι η αντιοξειδωτική δράση που έχουν όταν καταναλώνονται.

Στη μάχη κατά του καρκίνου μπαίνουν κρητικά φυτά και βότανα που διαθέτουν αντικαρκινικές ιδιότητες, όπως επισημάνθηκε στο πλαίσιο του 7ου Παγκρήτιου Φαρμακευτικού Συνεδρίου, που πραγματοποιήθηκε στον Πλατανιά Χανίων το προηγούμενο Σαββατοκύριακο.

Το συνέδριο διοργάνωσε το Συντονιστικό Όργανο Φαρμακευτικών Συλλόγων Κρήτης, υπό την αιγίδα του Πανελληνίου Φαρμακευτικού Συλλόγου. Στο περιθώριο του συνεδρίου ο αναπληρωτής καθηγητής Φαρμακευτικής σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Κώστας Δεμέτζος, μιλώντας αναφέρθηκε στα φυτά της τοπικής χλωρίδας στην κρητική διατροφή.

"Υπάρχουν - είπε - νέες προσεγγίσεις για τα φυσικά προϊόντα που



αφορούν τη χρήση σύγχρονων τεχνολογιών στη θεραπευτική και την κοσμετολογία. Περιλαμβάνουν δύο μεγάλα κομμάτια, με τις λέξεις κλειδιά "φυσικά προϊόντα" - σύγχρονες τεχνολογίες". Είναι θέματα που ερευνώνται σε βάθος στο πανεπιστήμιο Αθηνών και σε ό,τι αφορά τις αντικαρκινικές ιδιότητες των φυτών της κρητικής χλωρίδας υπάρχουν σοβαρές εξελίξεις. Μέχρι σήμερα οι ιδιότητες αυτές ήταν παραδοσιακά γνωστές στο ευρύ κοινό, χωρίς να έχει γίνει ποτέ έρευνα σε βάθος. Σήμερα, χρησιμοποιώντας τις σύγχρονες τεχνολογίες, μπορούμε να τα μελετήσουμε καλύτερα". Ο πρόεδρος του Συντονιστικού Οργάνου Φαρμακευτικών Συλλόγων Κρήτης, Νικήτας Ρούσσοσ τόνισε:

"Πραγματοποιώντας αυτό το συνέδριο, θέτουμε δύο στόχους. Ο ένας στόχος είναι το επιστημονικό κομμάτι του συνεδρίου. Τα φάρμακα είναι μια περιοχή της επιστήμης όπου υπάρχει συνεχής εξέλιξη, επομένως ο φαρμακοποιός πρέπει να είναι ενήμερος για τις τελευταίες εξελίξεις. Ο δεύτερος στόχος είναι το κομμάτι εκείνο του επαγγελματία - φαρμακοποιού, που επίσης πρέπει να προσεχτεί, γιατί συνδυάζει δύο πράγματα: το λειτούργημα από τη μια μεριά και την επιχειρηματική δραστηριότητα από την άλλη"

Πολλά από τα μικρά προβλήματα υγείας όπως τα κρυολογήματα, η δυσπεψία, οι πονοκέφαλοι, οι αδιαθεσίες κ.ά. μπορούν να αντιμετωπιστούν με επιτυχία με τα βότανα αποφεύγοντας φάρμακα που μπορεί να έχουν δυσάρεστες ή ενοχλητικές παρενέργειες. Ακόμα όμως και σε πιο σοβαρές ασθένειες, με την καθοδήγηση ενός ιατρού, τα βότανα μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο στην θεραπεία και την ανακούφιση από τα συμπτώματα.

Οι παθήσεις που αντιμετωπίζονται συνήθως από τους βοτανολογικούς* περιλαμβάνουν τις αλλεργίες, την αρθρίτιδα, τις χρόνιες ή παροδικές λοιμώξεις, τα προβλήματα του κυκλοφορικού, τις ηπατικές ασθένειες, τα γυναικολογικά προβλήματα και τα προβλήματα του εμμηνορροϊκού κύκλου, τις δερματικές διαταραχές και τις ενοχλήσεις που σχετίζονται με το στρες, όπως οι πονοκέφαλοι, η αϋπνία και οι ταχυπαλμίες.

Αγκινάρα καλλιεργούμενη, *Cynara scolymus* Οικ: Compositae. Είναι από τα ισχυρότερα αντικαρκινογόνα φυτά. Περιέχει κυρίως κυναρίνη και τανίνες. Διουρητικό, δρα εναντίον της αρτηριοσκλήρυνσης, του διαβήτη και της χοληστερίνης. Χοληρητικό στις περιπτώσεις ηπατικής ανεπάρκειας και ίκτερου. Χρησιμοποιείται κατά των χρόνιων

λευκωματουριών και της μετεγχειρητικής αναιμίας καθώς και για τη θεραπεία μερικών παθήσεων του δέρματος. Σημ. Υπάρχει και άγρια αγκινάρα με παρόμοιες ιδιότητες.

Άνηθος, *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).

Αντοναΐδα, *Origanum microphyllum* Οικ: Labiatae. Βιβλιογραφικά δεδομένα δεν υπάρχουν. 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 Δίκτη και είναι ενδημικό της Κρήτης. Το άρωμά του και η χρήση του είναι παρόμοια με της μαντζουράνας.

Αψιθιά, *Αμπιστιά, Artemisia sp. Οικ: Compositae.* Υπάρχουν πολλά είδη αψιθιάς. Το είδος *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). Όλα έχουν πολύτιμες ιδιότητες αν χρησιμοποιηθούν με σύνεση και μέτρο. Περιέχουν αψιθίνη και άλλες χρήσιμες αλλά τοξικές ουσίες. Θεωρείται τονωτικό, αντιπυρετικό, αντισηπτικό, εμμηναγωγό, κατά της δυσπεψίας της γαστραλγίας και της ανεπάρκειας του ήπατος. Συνιστάται σε άτομα για να ανανήψουν μετά από μια έντονη ταλαιπωρία και stress. Στην Κίνα χρησιμοποιούν ένα τοπικό είδος αψιθιάς για την καταπολέμηση της ελονοσίας. Κατάχρηση του βοτάνου ή του λικέρ της αψιθιάς (αψέντι) προκαλεί εκφυλισμό των νεύρων του κεντρικού νευρικού συστήματος. Η βλάβη αυτή δεν θεραπεύεται και προκαλεί ψυχικές και κινητικές διαταραχές. Υπεύθυνος παράγοντας αυτής της διαταραχής είναι μια ουσία (η θουγιόνη) που περιέχεται στο φυτό. Συνιστώμενες δόσεις μόνο από εξειδικευμένο γιατρό.

Δενδρολίβανο, *Rosmarinus officinalis*, Οικ: Labiatae. Εκτός από αρτυματικό στη μαγειρική είναι και θαυματουργό βότανο αλλά χρειάζεται σύνεση στη χρήση του γιατί η κατάχρηση του προκαλεί δηλητηριάσεις που καμιά φορά είναι και θανατηφόρες. Κύρια συστατικά του είναι η βορνεόλη, η κινεόλη κ.ά. Είναι σπασμολυτικό, αντιφυσητικό, χολαγωγό, εμμηναγωγό και εξαλείφει τις άφθες με γαργαρισμούς. Καταπραΰνει τις αιμορροΐδες. Εξωτερικά χρησιμοποιείται ως κατάπλασμα εναντίον των ρευματισμών, στραμπουληγμάτων, θλάσεων, μωλώπων και των εκζεμάτων. Σε συνδυασμό με άλλα βότανα είναι κατά της πιτυρίδας και τονωτικό των μαλλιών. Σ' αυτή τη χρήση του συνδυάζεται με τίλιο, χαμόμηλο, τσουκνίδα σέλινο και δάφνη. Χρησιμοποιείται ακόμα κατά της ουρικής αρθρίτιδας, του βήχα, του άσθματος και της ταχυπαλμίας νευρικής προέλευσης.



Δίκταμος, *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 όλες τις παθήσεις του πεπτικού συστήματος, των αρθρικών και της σπλήνας. Ο Ιπποκράτης το αναφέρει ως "ωκυτόκον" δηλαδή ότι βοηθούσε τις γυναίκες να γεννήσουν εύκολα. Αναφέρεται από 24 αρχαίους και 115 σύγχρονους συγγραφείς για τη θεραπευτική του αξία. Σήμερα ο δίκταμος χρησιμοποιείται ως επούλωτικό εσωτερικών ελκών του στομάχου και των εντέρων, κατά των νευραλγιών, των πονοκεφάλων και του πονόλαιμου. Έχει ισχυρή αντιμικροβιακή δράση. Το κυριότερο συστατικό του αιθέριου ελαίου του Δίκταμου είναι η καρβακρόλη, περιέχει ακόμα θυμόλη, πουλεγκιόνη και άλλα δευτερεύοντα συστατικά σε μικρά ποσοστά. Οι ουσίες αυτές έχουν αντισηπτικές και αντισπασμωδικές ιδιότητες. Σε μελέτες που έχουν γίνει η σύγχρονη επιστήμη επιβεβαιώνει την παραδοσιακή χρήση του βοτάνου.

Θυμαρί, Θύμος, *Coridothymus capitatus*, Οικ: Labiatae. Στη χώρα μας φυτρώνουν αρκετά είδη θυμαριών αλλά το περισσότερο χρησιμοποιούμενο είναι το προαναφερόμενο που απαντάται στα πεδινά μέρη των παραμεσόγειων χωρών και στα νησιά της. Στην Κρήτη είναι ένα από τα κυριότερα φρύγανα. Έχει αρωματικές, φαρμακευτικές ιδιότητες και άριστο μελισσοτροφικό φυτό. Τα κυριότερα συστατικά του είναι οι φαινόλες, θυμόλη και καρβακρόλη (57-66%). Έχει επίσης καρυοφυλλένιο, λιναόλη, βορνεόλη και τερπινεόλη σε μικρότερες ποσότητες. Έχει ισχυρές αντισηπτικές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται σε πονόλαιμο, κρυολογήματα, αναπνευστικά προβλήματα και στομαχολογικά. Συμμετέχει σε αλοιφές, οδοντόκρεμες για το άρωμά του και τις αντιμικροβιακές ιδιότητές του. Καταπολεμά επίσης τη γαστρίτιδα, τη δυσπεψία και τη διάρροια. Στην κουζίνα χρησιμοποιείται όπως η ρίγανη και η θρύμπα. Αρωματίζει το ελαιόλαδο και είναι άριστο άρτυμα σε σαλάτες, κρέατα, ψάρια και τουρσιά. Χρησιμοποιείται μόνο του είτε σε μείγματα με άλλα είδη.

Κατά την περίοδο της Ενετοκρατίας οι Κρήτες χρησιμοποιούσαν πολύ τα άγρια χόρτα και τα βότανα για την παρασκευή φαρμάκων. Ο Χορτάτζης μιλά για ένα γέρο που... "Με χόρτα λέσι μια 'λοιφή πως κάνει και με γάλα Και μετά κείνη γίνονται θαμάσματα μεγάλα: Οι μαύρες την αλείφονται και το ζημιό ξασπρίζου κ' οι γράδες εις τα νιάτα τως πάλι ξαναγυρίζου..."



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. 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 βρασιμο) ως "σφουγγάτο" με αυγά. Ακόμη και η τσουκνίδα, που καταναλωνόταν κατά την αρχαιότητα και τη βυζαντινή εποχή, τρώγεται σε πολλές περιοχές του νησιού, παρά το ότι και μόνον η επαφή του φυτού με το ανθρώπινο δέρμα προκαλεί ερεθισμό και κνησμό. Στο Μυλοπόταμο τρώγονται οι τρυφεροί βλαστοί της τσουκνίδας ως "σφουγγάτο" αλλά και "γιαχνί" και είναι νοστιμότατοι. Παλαιότερα τρώγονταν και σε πολλές άλλες περιοχές του νησιού, αν και οι γηροντότεροι 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 Χορτάτζης εκθειάζει τη γυναίκα που "δεν άφηνε δουλειά να τηνε χάση": Ολημερνίς εμάζωνε χόρτ' απού το λιβάδι Γή έπλαθε γή εκοσκίνιζε γή εφαινεν ως το βράδυ.

Το σταμναγκάθι (*Cichorium Spinosum*).

Φάρμακο για τους αρχαίους, όπως μας πληροφορεί ο Διοσκουρίδης, χαίρει -δικαιολογημένα -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 αυτούς σκέπαζαν τα στόμια των σταμνιών, για να μη μπαίνουν ζούφια 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 ραδίκιο (*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 τομάτα, και αγγούρι, είτε με μαϊντανό και κρεμμύδι, ενώ δεν είναι σπάνιες οι περιπτώσεις που γίνεται σαλάτα με βραστό αυγό και πατάτα. Σύμφωνα με νεότερες έρευνες ή υψηλή περιεκτικότητά της σε λιπαρές ουσίες που καταπολεμούν τη χοληστερίνη καθιστά τη γλιστρίδα άριστη και υγιεινή τροφή.

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 Τής Μεγάλης Σαρακοστής αποτελεί ένα από τα σπουδαιότερα νησίσιμα φαγητά της Κρήτης. Τρώγεται με λάδι και ξίδι, ενώ σε αρκετές περιπτώσεις αλατίζεται και δεν λαδώνεται (κατά τις νηστίσιμες 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!



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. 1700 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 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, θέραπευε 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 άνθιζε 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.

Η χλωρίδα της Ελλάδας αποτελείται από περίπου 6.000 είδη φυτών, ενώ έχουν ανακαλυφτεί περίπου 1.700 από αυτά στη Κρήτη, οι έρευνες συνεχίζονται ακόμα γιατί ο αριθμός τους μεταβάλλεται διαρκώς. Το 10% περίπου του συνόλου των φυτών της Κρήτης είναι ενδημικά, τα οποία αντιπροσωπεύουν τα μισά ενδημικά που φυτρώνουν σε ολόκληρο το Αιγαίο. 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 2.5 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. Παρατηρείτε πως η διαφορά είναι αξιοσημείωτη.

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 ποικίλες κλιματικές 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 αναπτυχθεί. Τα καλοκαίρια στην Κρήτη είναι ζεστά και ξηρά με λίγες ή καθόλου βροχοπτώσεις από Μάιο ως Οκτώβριο. 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 από τη Μ. Ασία όταν ο Αιγιάτικός χώρος ήταν στεριά που τη συνέδεε με την Ευρώπη και σήμερα εμφανίζονται στην Κρήτη. Δυτικής προέλευσης φυτά εμφανίζονται στην Κρήτη διότι την περίοδο των παγετώνων λόγω των δυσμενών συνθηκών μεταφέρθηκαν από γενεά σε γενεά.



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η Ζωη ενος κρητικου είναι απλή μα συνάμα πολύ όμορφη!Υπάρχουν αρκετές σκοτούρες καθημερινά όμως όλα ξεχνιούνται μόλις βρεθούν με καλή παρέα, παιζουν ταβλι,πιούν ένα ποτηράκι κρασί και γευτούν ένα καλό μεζέ!είναι από τις μικρές ευτυχίες που μπορεί να απολάυσει κανεις σε οποιοδήποτε μέρος της Κρήτης.

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

Παρατηρούνται κάθε χρόνο αρκετοί ξένοι επισκέπτες να προτιμούν περιοχές που δεν είναι τουριστικές,περιοχές απόμερες,παραδοσιακές για ναπεράσουν εκει τις διακοπές τους. Συχνά αγοράζουν και οικόπεδα για να χτίσουν τη βίλα τους σε κάποιο χωριο 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 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 ζωη για να γλεντήσουν. Διοργανώνουν πανηγύρια, εκδηλώσεις και χορεύουν με την ψυχή τους!Παρόλα αυτά ένω κάποιους τουρίστες τους μάγεύει ακόμα η ζωή στην κρήτη, βλέπουμε πως ο τουρισμός μειώνεται κάθε χρόνο!

Για να αναπτυχθεί ο τουρισμός στην Κρήτη και να καλυτερεύουν οι σχέσεις πολλοί παράγοντες παίζουν ρόλο, όπως η συμπεριφορά απέναντι στους πελάτες ανεξαρτήτως επαγγέλματος,από σερβιτόρους ενός ξενοδοχείου, διευθυντές, μέχρι και απλοί κάτοικοι του τόπου. Για παράδειγμα...οι κρητικοί είναι παγκοσμίως γνωστοί για την φιλοξενία τους, εάν λοιπόν δεν φερθούν φιλικά, δεν τους χαμογελάσουν, δεν τους «φιλέψουν» ένα ποτηράκι κρασί και ένα μεζέ, δεν τους πούν μια μαντινάδα, γενικά δεν 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!

Είναι πάρα πολύ απλή η λύση για να αποκτήσουν τις καλύτερες σχέσεις με τους τουρίστες ανεξαρτήτως εθνικότητας. Καταρχάς το χαμόγελο πότε δεν έβλαψε κανένα ίσα, ίσα που προκαλεί θετική ενέργεια και φέρνει τους ανθρώπους πιο κόντα. Οργάνωση!! Όλοι οι επιχειρηματίες από μικρά τουριστικά ταβερνάκια μέχρι μεγάλες ξενοδοχειακές μονάδες θα πρέπει να προσφέρουν μόνο 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 τους πηγαίνουν, καλό θα ήταν να τους ξεναγούσαν και σε κάποια πανηγύρια να δουν παραδοσιακούς χορούς και να απολαύσουν το κρητικό πλάφι με ζυγούρι ή μακαρόνια με αθότυρο, 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. Η επαρχία Σφακιών θα μπόρεσε 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 προσπάθειας τους κρίνονται ικανοποιητικά και καταδειχνουν 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!

Πως λοιπόν περιμένουν να υπάρχουν προοπτικές στην σχέση μας με τους τουρίστες όταν οι ίδιοι δεν κινητοποιούνται. Δεν ενισχύουν τον τόπο οικονομικά που στο κάτω, κάτω είναι και δικό τους όφελος. Δεν εντάσσουν την κρητική διατροφή στις ξενοδοχειακές μονάδες δεν οργανώνονται για να έχουν καλύτερη ζωή και οι ξένοι επισκέπτες να φεύγουν από το νησί με τις καλύτερες εντυπώσεις.

Τώρα 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 και πιο πολύ 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 «πεινάσουν» οι κάτοικοι του νησιού για να καταλάβουν πόσο σημαντικός είναι ο τουρισμός για την Κρήτη.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Μαρία και Νίκος Ψιλάκης : «Κρητική παραδοσιακή Κουζίνα», εκδόσεις ΚΑΡΜΑΝΩΡ , 2001
- Μαρία και Νίκος Ψιλάκης : «Κρητική παραδοσιακή Κουζίνα», β' έκδοση επηυξημενη, εκδόσεις ΚΑΡΜΑΝΩΡ , 1995
- Μυρσίνη Λαμπράκη: « Λάδι-Γεύσεις και Πολιτισμός 5.000 χρόνων», εκδόσεις Ελληνικά γράμματα, 1999
- Αλέξανδρος Γιώτης : «Ιστορία Μαγειρικής και Διατροφής», β' έκδοση, εκδόσεις Les Livres du Tourisme, 2003
- Ζαχαρίας Τζωρακολευθεράκης : « Διοίκηση Επιχειρηματικών Εγχειρήσεων», εκδόσεις INTERBOOKS, 1999
- Μαρία και Νίκος Ψιλάκης : « Τα βότανα στην κουζίνα», εκδόσεις ΚΑΡΜΑΝΩΡ
- Internet sights: www.google.gr,
www.efet.gr
<http://users.in.gr/scriptwriters>
www.crete.tournet
www.yahoo.gr