



ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ: ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΚΡΗΤΗ



ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

ΚΟΝΗ ΛΙΛΙΑΝΑ

ΜΕΡΚΟΥΡΗ ΚΡΙΣΣΕΛΝΤΑ

ΠΑΓΩΝΗ ΝΑΤΑΛΙΑ

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΕΣ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΕΣ:

ΜΑΡΚΑΚΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ

ΨΑΡΟΥΔΑΚΗ ΑΝΤΩΝΕΛΛΑ

DIPLOMA THESIS

**TITLE: NUTRITIONAL EVALUATION TRADITIONAL MEALS IN
EASTERN CRETE**



DILIGENCE:

KONI LILIANA

MERKOURI KRISELDA

PAGONI NATALIA

SUPERVISORS:

MARKAKI ANASTASIA

PSAROUDAKI ANTONELLA

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά τις επιβλέπουσες καθηγήτριες μας, κα. Αντωνία Ψαρουδάκη και κα. Αναστασία Μαρκάκη για την πολύτιμη βοήθεια τους, και την καθοδήγηση τους στην ολοκλήρωση της παρούσας πτυχιακής εργασίας.

Ευχαριστούμε επίσης τον κο. Πέτρο Δημητροπουλάκη για την παραχώρηση του επιστημονικού διατροφικού προγράμματος, Diet- Speak και για την βοήθεια που μας προσέφερε.

Τέλος, ένα μεγάλο ευχαριστώ ακόμα σε όλους τους ανθρώπους που συμμετείχαν πρόθυμα στην υλοποίηση αυτής της μελέτης, καθώς και για την θερμή φιλοξενία τους.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της τρέχουσας μελέτης είναι να συλλέξουμε διατροφικές πληροφορίες, σχετικά με τη διατροφή στην ανατολική Κρήτη και να τις αναλύσουμε, έτσι ώστε να μπορέσουμε αναδείξουμε τη διατροφική αξία της Κρητικής κουζίνας. Επικεντρώσαμε το ενδιαφέρον μας στην πόλη της Σητείας και των γύρω χωριών της, τη δεκαετία του 1960. Επιλέξαμε τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο καθώς έχουμε επιστημονικά, ερευνητικά δεδομένα για τη διατροφή στην Κρήτη του 1960, καθώς επίσης και σύγχρονες μαρτυρίες ανθρώπων που εκείνη την εποχή ήταν έφηβοι και νέοι. Για να υλοποιήσουμε τον στόχο μας, επισκεφτήκαμε τους κατοίκους των περιοχών και με κατάλληλα διαμορφωμένα ερωτηματολόγια, αντήσαμε πληροφορίες για τη διατροφή τους και καταγράψαμε αυθεντικές παραδοσιακές συνταγές. Οι συνταγές αυτές αναλύθηκαν στο επιστημονικό, διατροφικό πρόγραμμα “*DIET SPEAK*” και αξιολογήθηκαν. Μέσα από το πρόγραμμα αυτό, παρουσιάζουμε πίνακες στους οποίους αποτυπώνεται η διατροφική αξία του κάθε γεύματος αναλύοντας το σε θρεπτικά συστατικά. Διαπιστώσαμε ότι, η διατροφή στην Κρήτη από τη δεκαετία του 1960 έως ότου δεχτεί επιρροές από το δυτικό κόσμο, υπήρξε

μια διατροφή βασισμένη σε αγνά τοπικά προϊόντα που προσέφερε η κρητική γη στους κατοίκους της. Μέσα από την έρευνα μας παρατηρήθηκε ότι, στην Κρητική κουζίνα υπερτερούσαν οι φυτικές τροφές με κυρίαρχα τα άγρια χόρτα αλλά και τα λαχανικά, τα βότανα, τα μυρωδικά τα όσπρια, και τα φρούτα. Βασική και ιδιαίτερη πηγή πρωτεϊνών αποτελούσαν οι χοχλιοί, το λευκό κρέας και λιγότερο το κόκκινο, ενώ δεν έλειπαν τα ψάρια και τα θαλασσινά ανάλογα με την εγγύτητα στη θάλασσα. Τέλος, βασικό χαρακτηριστικό της Κρητικής κουζίνας στο οποίο και έχουν βασιστεί αρκετές μελέτες, αποτελεί το πολύτιμο ελαιόλαδο.

Λέξεις κλειδιά: Κρητική διατροφή, Σητεία, συνταγές, διατροφική αξία, ανάλυση “Diet Speak”.

SUMMARY

The purpose of this study is to collect information about nutrition in eastern Crete and analyze it, so that we can highlight the nutritional value of Cretan cuisine. We focused our interest in the town of Sitia and the surrounding villages in the 1960s. We chose this period as we have scientific, research data on the diet in Crete of 60', as well as contemporary accounts of people who at that time were adolescents and young. To achieve our goal, we visited the residents of areas with specially designed questionnaires, learned about their diets and recorded authentic traditional recipes. The recipes were analyzed in the scientific, nutritional program "DIET SPEAK" and were evaluated. Through this program, we present in table form the nutritional value of each meal. We found that the diet in Crete from the 1960 until it was influenced by the west, the diet was based on fresh local products. Through our research we observed that in Cretan cuisine was outweighed by plant foods mainly wild greens and vegetables, herbs, spices legumes, and fruits. The basic source of proteins consisted of snails, white meat and less red, fish and seafood, depending on proximity to the sea. Finally, a key feature of Cretan cuisine upon which several studies have been based was olive oil.

Key words: Cretan diet, Sitia, recipes, nutritional values, “Diet Speak” analysis.

1 Πίνακας περιεχομένων

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	6
Κεφάλαιο 1. Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ ΤΟ 1960	8
1.1. Η ΜΕΛΕΤΗ ΤΩΝ ΕΠΤΑ ΧΩΡΩΝ.....	8
1.2. Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΚΡΗΤΙΚΩΝ.....	9
1.3 Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....	10
1.4 ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ.....	11
• Μακροβιότητα	12
• Καρδιαγγειακά νοσήματα	12
• Παχυσαρκία	12
• Διαβήτης τύπου II και Μεταβολικό Σύνδρομο	13
• Καρκίνος	13
• Νόσοι Alzheimer και Parkinson	13
Κεφάλαιο 2. ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ - ΔΕΥΤΕΡΟΓΕΝΕΙΣ ΦΥΤΙΚΟΙ ΜΕΤΑΒΟΛΙΤΕΣ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ 14	
2.1. ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ.....	14
εικόνα 2. 1.....	14
2.2. ΤΑ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ ΣΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ/ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....	15
• ΤΑ ΦΛΑΒΟΝΟΕΙΔΗ	16
• ΤΑ ΚΑΡΟΤΕΝΟΕΙΔΗ	18
• ΟΙ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ C ΚΑΙ E	18
• ΤΟ ΣΕΛΗΝΙΟ	19
Κεφάλαιο 3. ΤΟ ΛΙΠΟΣ ΣΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ / ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	20

3.1 Ω3 ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ	20
3.2 ΑΝΑΛΟΓΙΑ Ω6-Ω3 ΛΙΠΑΡΩΝ ΟΞΕΩΝ	21
3.3 ΤΑ ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ ΣΤΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΡΗΤΙΚΗ/ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	21
Κεφάλαιο 4. ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ : ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΚΥΡΙΑΡΧΑ-ΩΦΕΛΙΜΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΣΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ / ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	22
Κεφάλαιο 5. ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ	24
• ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	25
• ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΑΣΙ	25
• ΧΟΧΛΙΟΙ	25
• ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΝΤΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ	27
• ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ	32
Κεφάλαιο 6. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	40
6.1 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	40
6.2 ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ	43
6.3.1 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΣΗΤΕΙΑΣ	48
6.3.2 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΤΟΥΡΛΩΤΗΣ ΣΗΤΕΙΑΣ	50
6.3.4 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΧΑΝΔΡΑ ΣΗΤΕΙΑΣ	63
Κεφάλαιο 7. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	72
7.1 ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΜΕ “ <i>DIET SPEAK</i> ”	72
Κεφάλαιο 8. ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	107

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η σύγχρονη διαιτολογία θεωρεί σήμερα τη μεσογειακή διατροφή, ως τρόπο ζωής που χαρίζει μακροζωία και καλή υγεία. Οι περισσότερες από τις έρευνες που έχουν γίνει διεθνώς, φέρουν την Κρήτη ως το καλύτερο και πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα μεσογειακής διατροφής.

Έχει διαπιστωθεί πως οι κάτοικοι του νησιού που ακολουθούσαν την συγκεκριμένη διατροφή είχαν τους μικρότερους δείκτες θνησιμότητας, τα πιο μικρά σε παγκόσμια κλίμακα ποσοστά θνησιμότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνους και γενικότερα καλύτερη ποιότητα ζωής. Από την δεκαετία του 1960 που ξεκίνησαν οι μελέτες, θα λέγαμε ότι πυρήνα της διατροφής των Κρητικών αποτελούσαν τα τρόφιμα από φυτικές πηγές. Από τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης καταναλώναν περισσότερο ψάρια και θαλασσινά ενώ το κρέας είχε περιφερειακό χαρακτήρα. (*Naska and Trichopoulou 2014*)

Σε γενικές γραμμές καταναλώνονταν εποχιακά τρόφιμα που υφίστανται ελάχιστη ή και καθόλου επεξεργασία, τα οποία ήταν προϊόντα της ευρύτερης περιοχής. Φρέσκα και αποξηραμένα φρούτα, όσπρια, λαχανικά, αυτοφυή - εδώδιμα χόρτα, μη επεξεργασμένα δημητριακά και ξηροί καρποί, των οποίων την καλλιέργεια ευνοούσε το κλίμα της περιοχής, καταναλώνονταν σε αφθονία και αποτελούσαν τη βάση της διατροφής των Κρητικών την περίοδο αυτή. Γαλακτοκομικά προϊόντα καταναλώνονταν καθημερινά σε χαμηλές έως μέτριες ποσότητες. Πουλερικά και ψάρια καταναλώνονταν σε εβδομαδιαία βάση σε μέτριες ποσότητες, ενώ αντίθετα το κόκκινο κρέας καταναλωνόταν μόνο λίγες φορές μέσα στο χρόνο.

Τη βασική πηγή λίπους στη διατροφή αποτελούσε το ελαιόλαδο, το οποίο χρησιμοποιούταν τόσο στις σαλάτες, όσο και στην παρασκευή των φαγητών, σε αντίθεση με τις χώρες της Βόρειας Ευρώπης στις οποίες καταναλώνονταν κυρίως ζωικά λίπη. Ένα ακόμη βασικό χαρακτηριστικό της διατροφής της Κρήτης ήταν η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ, κυρίως με τη μορφή του κόκκινου κρασιού που συνόδευε τα γεύματα.

Τέλος, σύνηθες καθημερινό επιδόρπιο αποτελούσαν τα φρέσκα φρούτα, ενώ διάφορα παραδοσιακά γλυκά με βάση το μέλι καταναλώνονταν λίγες φορές μέσα στην εβδομάδα.

(Willett, Sacks et al. 1995), (Kromhout, Keys et al. 1989), (Simopoulos 2001)

Στη σημερινή εποχή, η διατροφή στην Ελλάδα και κατ' επέκταση στην Κρήτη, κυρίως αυτή των νέων έχει δεχτεί τις επιδράσεις της δυτικής διατροφής σε σημαντικό βαθμό, γεγονός το οποίο εγκυμονεί κινδύνους απώλειας της διατροφικής πληροφορίας και κουλτούρας. Η αύξηση της κατανάλωσης κρέατος είναι μια από τις κυριότερες. Παρόλα αυτά η κρητική διατροφή εξακολουθεί να ανθίσταται με το ελαιόλαδο και τη χορτοφαγία και μάλιστα με τη σημαντική συμμετοχή των άγριων χόρτων στο διαιτολόγιο.

(Οικονομάκης 2012)

Η Σητεία καθώς βρίσκεται στο ανατολικότερο σημείο της Κρήτης, με ήπια μέχρι σήμερα τουριστική ανάπτυξη και απασχόληση μεγάλου μέρους των κατοίκων της με τον πρωτογενή τομέα, μοιάζει να διατηρεί το κρητικό μεσογειακό διατροφικό πρότυπο εν μέρει. *(Κουνιαρέλλη 2008)* Βασιζόμενοι σε αυτό θα επιχειρήσουμε να ξαναφέρουμε στο προσκήνιο την ατόφια εκείνη διατροφή και να αναδείξουμε τις ευεργετικές της ιδιότητες.

Μέχρι σήμερα η συλλογή παραδοσιακών συνταγών στην περιοχή έχει πραγματοποιηθεί για δημοσιογραφικούς και εμπορικούς σκοπούς, ενώ στη συγκεκριμένη έρευνα, στόχος είναι να διεξαχθεί για επιστημονικούς.

Η επιστημονική καταγραφή και αξιολόγηση θα ωφελούσε στην ανάδειξη της διατροφικής κουλτούρας και ενδεχομένως στην ισχυροποίηση της περιοχής στον τουριστικό τομέα. Επίσης, η συγκεκριμένη μελέτη θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί σαν εργαλείο για εκπαιδευτικούς σκοπούς, για παρεμβάσεις αγωγής υγείας αλλά και *(Α. Ψαρουδάκη, Ε. Κουνιαρέλη et al. 2008)* για τον υπολογισμό εθνοβοτανολογικών δεικτών.

Κεφάλαιο 1. **Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ ΤΟ 1960**

1.1. Η ΜΕΛΕΤΗ ΤΩΝ ΕΠΤΑ ΧΩΡΩΝ

Η Μελέτη των Επτά Χωρών ήταν μια πρωτοποριακή προσπάθεια μελέτης η οποία επηρέασε και εξέπνευσε πολλές άλλες που ακολούθησαν. Η συσχέτιση της διαίτας των κατοίκων της Κρήτης με την υγεία έγινε ευρέως γνωστή, με τη μελέτη των Επτά Χωρών.

Η μελέτη αυτή ξεκίνησε λίγο πριν το 1960 από τον Αμερικανό Ancel Keys και τους συνεργάτες του, με αφορμή τα εντυπωσιακά χαμηλά ποσοστά θνησιμότητας αλλά και καρδιαγγειακών νοσημάτων που είχαν παρατηρηθεί στην περιοχή. Οι ιδιαίτερες συνήθειες διατροφής που χαρακτήριζαν την περιοχή αυτή μελετήθηκαν για να εξηγήσουν τη μικρότερη συχνότητα εμφάνισης στεφανιαίας νόσου και καρκίνου, αλλά και τη μικρότερη θνησιμότητα από όλα τα αίτια σε σχέση με τις επιλεγμένες από τους ερευνητές χώρες που παρατηρήθηκαν στον πληθυσμό της Κρήτης. (*Kromhout, Menotti et al. 1995*) , (*Menotti, Kromhout et al. 1999*) Σύμφωνα με στοιχεία των Ηνωμένων Εθνών καμία άλλη περιοχή της Μεσογείου δεν είχε τόσο χαμηλά επίπεδα θνησιμότητας όσο η Κρήτη τόσο πριν, όσο και μετά, από το Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο. (*Allbaugh 1953*) Οι συγκρίσεις μεταξύ των διαφόρων πληθυσμών έδειξαν ότι ο πληθυσμός της Κρήτης παρουσίαζε την καλύτερη κατάσταση υγείας και τα μικρότερα ποσοστά θνησιμότητας από στεφανιαία νόσο και καρκίνο, σε σχέση με όλους τους άλλους πληθυσμούς που μελετήθηκαν. (*Keys 1970*) , (*Keys, Menotti et al. 1986*)

Μετά από 20 έτη παρακολούθησης οι Κρητικοί παρουσίαζαν τα μικρότερα ποσοστά θανάτων από όλες τις αιτίες, (*Menotti, Keys et al. 1990*) ενώ μετά από 25 έτη παρακολούθησης οι θάνατοι από στεφανιαία νόσο στην Κρήτη ήταν εντυπωσιακά λιγότεροι σε σχέση με τους θανάτους που παρατηρήθηκαν στους πληθυσμούς από τις Ηνωμένες Πολιτείες και τη Βόρεια Ευρώπη, αλλά ακόμη και συγκριτικά με τους θανάτους που παρατηρήθηκαν σε άλλες περιοχές της Νότιας Ευρώπης, όπως την Ιταλία, τη Γιουγκοσλαβία ακόμα και την Κέρκυρα. (*Menotti, Kromhout et al. 1999*)

1.2. Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΚΡΗΤΙΚΩΝ

Αν θέλαμε να αποτυπώσουμε τη διατροφή των Κρητικών στη δεκαετία του 1960, θα λέγαμε ότι πυρήνα της διατροφής αποτελούσαν τα τρόφιμα από φυτικές πηγές, ενώ τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης είχαν περισσότερο περιφερειακό χαρακτήρα.

Ο τρόπος διατροφής και οι διατροφικές συνήθειες στην Κρήτη ήταν καλά προσαρμοσμένες στις φυσικές και οικονομικές πηγές της περιοχής, καθώς και στις ανάγκες των κατοίκων της .

Το 35-40% των ημερήσιων αναγκών τους οι Κρητικοί το κάλυπταν από το λίπος με το ελαιόλαδο και τις ελιές, ενώ δεν χρησιμοποιούσαν σχεδόν καθόλου ζωικά λίπη.

Κόκκινο κρέας κατανάλωναν κυρίως στις γιορτές και ανά 1 ή 2 Κυριακές, ενώ λευκό κρέας , κατανάλωναν σε εβδομαδιαία βάση. Τα κύρια κρέατα των κρητικών ήταν το κατσίκι με το αρνί σε κόκκινο και το κοτόπουλο με το κουνέλι σε λευκό κρέας. Το χοιρινό κρέας το προτιμούσαν κυρίως σε γιορτές όπως τα Χριστούγεννα.

Ψάρια κατανάλωναν 1-2 φορές την εβδομάδα. Φρέσκα ψάρια κατανάλωναν κυρίως στα παράλια της Κρήτης ενώ στα ορεινά συνήθιζαν τα παστά.

Γαλακτοκομικά προϊόντα κατανάλωναν καθημερινά σε χαμηλές έως μέτριες ποσότητες .

Αυγά κατανάλωναν 2-3 φορές την εβδομάδα.

Οι χοχλιοί ήταν από τις βασικές πηγές πρωτεΐνης, ιδιαίτερα των οικονομικά αδύναμων ομάδων. Δεν τους κατανάλωναν μόνο τη Σαρακοστή αλλά όλο το χρόνο. Ο Renaud, ο ερευνητής της μελέτης της Lyon, ανέφερε, ότι οι χοχλιοί της Κρήτης και γενικά της Ελλάδας, περιέχουν περισσότερα ω-3 λιπαρά οξέα, συγκριτικά με τους χοχλιούς της Γαλλίας. (Renaud, de Lorgeril et al. 1995) (Willett, Sacks et al. 1995), (Kromhout, Keys et al. 1989),

Αξίζει να αναφερθεί ότι τα ζώα της Κρήτης, όπως τα κοτόπουλα και οι χοχλιοί, που τρέφονται με χόρτα της Κρήτης, έχουν διαφορετική σύσταση σε ω-3 συγκριτικά με ζώα που μεγαλώνουν σε άλλες περιοχές, όπως η Γαλλία ή η Αμερική. (*Renaud, de Lorgeril et al. 1995*)

Επίσης, οι Κρητικοί κατανάλωναν άφθονο ψωμί και παξιμάδι φτιαγμένο από πίτουρο. Λευκό ψωμί κατανάλωναν σε μεγάλες γιορτές. Στα πιάτα τους υπήρχε επίσης το ρύζι, το σιτάρι (χόντρος, ξινόχονδρος) και οι χυλοπίτες.

Ανά 2 ημέρες κατανάλωναν όσπρια και πατάτες.

Στην μελέτη των 7 χωρών οι Κρητικοί κατανάλωναν περισσότερα φρούτα συγκριτικά με τις άλλες μεσογειακές χώρες. Όσον αφορά τα λαχανικά, η κατανάλωση ήταν αυξημένη, αλλά η μεγάλη διαφορά ήταν τα χόρτα, τα οποία δεν έλειπαν από το τραπέζι. Στην Κρήτη ευδοκιμούν χόρτα τα οποία δεν βρίσκονται σε κανένα άλλο μέρος του κόσμου (το άγριο σταμναγκάθι).

Τα γεύματα συνόδευε το κρασί σε μέτριες ποσότητες, ενώ σαν επιδόρπιο κατανάλωναν φρέσκα φρούτα εποχής ή κάποιες φορές παραδοσιακά γλυκά με βάση το μέλι. (*Willett, Sacks et al. 1995*), (*Kromhout, Keys et al. 1989*), (*Simopoulos 2001*)

1.3 Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Στη χαμηλή κατανάλωση τροφίμων ζωικής προέλευσης που παρατηρήθηκε στην Κρήτη στη μελέτη των Επτά Χωρών φαίνεται ότι συνέβαλε και το γεγονός ότι οι Κρητικοί την περίοδο αυτή ακολουθούσαν σε μεγάλο βαθμό τις νηστείες που υπαγορεύονται από την Ελληνική Ορθόδοξη Εκκλησία (*Sarri and Kafatos 2005*), (*Sarri, Linardakis et al. 2004*).

Έτσι, η χαμηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος και γαλακτοκομικών προϊόντων δεν μπορεί να αποδοθεί μονάχα σε οικονομικούς παράγοντες, καθώς παρά τα χαμηλά εισοδήματα των κατοίκων, η πλειοψηφία του πληθυσμού παρήγαγε τα δικά της ζωικά και φυτικά προϊόντα. Κατά τη διάρκεια των περιόδων νηστείας όμως τα ζωικά προϊόντα φυλάσσονταν για να καταναλωθούν σε περιόδους μη νηστείας και η παράδοση αυτή πέρα

από τη συμβολή της στην καλύτερη υγεία ήταν σημαντική και για την οικολογική και περιβαλλοντική ισορροπία.

Η ορθόδοξη εκκλησία ορίζει διάφορες περιόδους νηστείας, οι οποίες συνολικά ανέρχονται σε 180-200 ημέρες κατά τη διάρκεια όλου του έτους. Κατά συνέπεια πρόκειται για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα το οποίο συνέβαλε σημαντικά στη συνολική διατροφική πρόσληψη.

1.4 ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Με βάση τη διατροφή της Κρήτης το 1960 ορίστηκε από τους επιστήμονες το πρότυπο της Μεσογειακής διατροφής. Αρχικά, η προστατευτική επίδραση της Κρητικής διατροφής στην υγεία αποδόθηκε στην υψηλή περιεκτικότητά της σε μονοακόρεστα λιπαρά, λόγω της καθημερινής χρήσης του ελαιολάδου, και στη χαμηλή περιεκτικότητά της σε κορεσμένα λιπαρά, λόγω της χαμηλής κατανάλωσης κόκκινου κρέατος. Πλέον είμαστε σε θέση να γνωρίζουμε ότι αυτό το διατροφικό σχήμα παρουσιάζει και άλλα σημαντικά χαρακτηριστικά, αφού πρόκειται για μια διατροφή που όταν καταναλώνεται σε επαρκείς ποσότητες παρέχει όλα τα απαραίτητα μικροθρεπτικά συστατικά (δηλαδή τις βιταμίνες και τα ανόργανα στοιχεία), ενώ είναι πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα, σε φυτικές ίνες, σε αντιοξειδωτικά συστατικά και σε διάφορα φυτοχημικά, τα οποία ασκούν σημαντικές δράσεις σε διάφορες λειτουργίες, επηρεάζοντας με θετικό τρόπο την υγεία του οργανισμού. (*Willett, Sacks et al. 1995*), (*Kafatos, Verhagen et al. 2000*), (*Simopoulos 2001*)

Τα αποτελέσματα των μελετών υποδεικνύουν ότι τα άτομα που υιοθετούν αυτό το διατροφικό πρότυπο παρουσιάζουν μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης διαφόρων χρόνιων νοσημάτων, ενώ διάφοροι δείκτες υγείας παρουσιάζονται βελτιωμένοι στα άτομα αυτά. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό καθώς, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, το 60% των συνολικών θανάτων παγκοσμίως οφείλεται σε χρόνια νοσήματα και η υιοθέτηση συμπεριφορών που σχετίζονται με έναν υγιεινό τρόπο ζωής, όπως η διατροφή, μπορεί να μειώσει την εμφάνιση των νοσημάτων αυτών σε πολύ μεγάλο βαθμό.

Κάποια από τα σημαντικότερα οφέλη στη υγεία σύμφωνα με τα αποτελέσματα των μελετών για την Κρητική διατροφή του 1960 αφορούν στη μακροβιότητα, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, την παχυσαρκία και τα συνωδά προβλήματα κλπ.:

• **Μακροβιότητα**

Τα άτομα που υιοθετούν τη Μεσογειακή διατροφή παρουσιάζουν μεγαλύτερο χρόνο ζωής, μειωμένη θνησιμότητα από όλα τα αίτια, αλλά και ειδικότερα μειωμένη θνησιμότητα τόσο από στεφανιαία νόσο, όσο και από καρκίνο (*Trichopoulou, Costacou et al. 2003*), (*Knoops, de Groot et al. 2004*), (*Trichopoulou, Bamia et al. 2005*)

• **Καρδιαγγειακά νοσήματα**

Πέρα από τη στεφανιαία νόσο και το οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου, η Μεσογειακή διατροφή έχει φανεί να ασκεί προστατευτική δράση και στην εμφάνιση εγκεφαλικών επεισοδίων (*Fung, Deupi et al. 2009*) Επίσης, η υιοθέτηση της, έχει σχετιστεί με χαμηλότερα επίπεδα αρτηριακής πίεσης (*Psaltopoulou, Naska et al. 2004*) και σε κάποιες μελέτες με μειωμένη συχνότητα εμφάνισης υπέρτασης. (*Panagiotakos, Pitsavos et al. 2003*) Επιπρόσθετα, τα αντιοξειδωτικά που προσφέρει η μεσογειακή / κρητική διατροφή, έχει βρεθεί ότι αναστέλλουν την οξείδωση των λιποπρωτεϊνών χαμηλής πυκνότητας (HDL) και διατηρούν προστατευτικό ρόλο έναντι των καρδιαγγειακών νόσων. (*Mancini, Prfitt et al 1995*)

• **Παχυσαρκία**

Έχει φανεί ότι τα άτομα που ακολουθούν διατροφή Μεσογειακού τύπου έχουν χαμηλότερο βάρος (*Schroder, Marrugat et al. 2004*), (*Shubair, McColl et al. 2005*) αλλά και μικρότερη εναπόθεση λίπους στην περιοχή της κοιλιάς (*Panagiotakos, Chrysohoou et al. 2006*) Το τελευταίο είναι ιδιαίτερα σημαντικό καθώς η συσσώρευση σπλαχνικού λίπους αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση μεταβολικών διαταραχών που προδιαθέτουν για διαβήτη και καρδιαγγειακά νοσήματα.

Τέλος, σχετίζεται με μείωση του ρυθμού αύξησης του βάρους και της εμφάνισης παχυσαρκίας με την πάροδο των χρόνων. (*Sanchez-Villegas, Bes-Rastrollo et al. 2006*)

- **Διαβήτης τύπου II και Μεταβολικό Σύνδρομο**

Η Μεσογειακή διατροφή έχει σχετιστεί με μειωμένη συχνότητα εμφάνισης μεταβολικού συνδρόμου (*Panagiotakos, Pitsavos et al. 2004*), (*Rumawas, Meigs et al. 2009*), (*Babio, Bullo et al. 2009*) αλλά και διαβήτη. (*Martinez-Gonzalez, de la Fuente-Arrillaga et al. 2008*) Επιπλέον, σε διαβητικούς ασθενείς, έχει σχετιστεί με καλύτερο έλεγχο της νόσου, ενώ η χορήγηση Μεσογειακής διατροφής σε ασθενείς που μόλις είχαν διαγνωσθεί με διαβήτη φάνηκε να καθυστερεί την έναρξη της φαρμακευτικής θεραπείας (*Esposito, Maiorino et al. 2009*) . Τέλος, τα αντιοξειδωτικά που περιέχονται στα άγρια χόρτα και λαχανικά, τα οποία κατέχουν σημαντική θέση στη μεσογειακή διατροφή, έχει βρεθεί ότι βοηθούν στη διαχείριση του Σακχαρώδη Διαβήτη. (*Rahimi, Nikfar et al, 2005*)

- **Καρκίνος**

Η υιοθέτηση Μεσογειακού τύπου διατροφής έχει φανεί να σχετίζεται με μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου γενικά (*Benetou, Trichopoulou et al. 2008*) αλλά και με μείωση της συχνότητας εμφάνισης καρκίνου σε διάφορες θέσεις. Έτσι, έχει φανεί να σχετίζεται με μείωση της συχνότητας εμφάνισης καρκίνου στην ανώτερη αναπνευστική οδό και συγκεκριμένα στη στοματική κοιλότητα, στο φάρυγγα, (*Franceschi, Favero et al. 1999*), στον οισοφάγο (*Bosetti, La Vecchia et al. 2000*) και στον λάρυγγα (*Bosetti, La Vecchia et al. 2002*). Επιπλέον, έχει φανεί να σχετίζεται με μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου του μαστού (*Murtaugh, Sweeney et al. 2008*) (*Cottet, Touvier et al. 2009*) και ορθοκολικού καρκίνου. (*Reedy, Mitrou et al. 2008*) Έχει υπολογιστεί ότι πάνω από 25% των περιπτώσεων ορθοκολικού καρκίνου, πάνω από 15% των περιπτώσεων καρκίνου του μαστού και πάνω από 10% των περιπτώσεων καρκίνου του προστάτη, του παραδοσιακής Μεσογειακής διατροφής. (*Trichopoulou and Vasilopoulou 2000*)

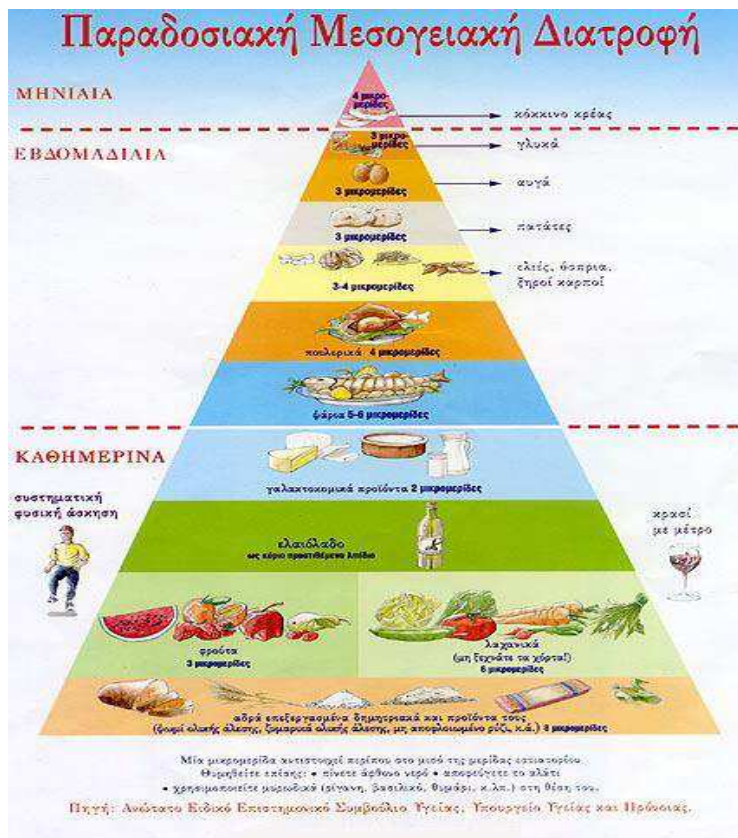
- **Νόσοι Alzheimer και Parkinson**

Πολύ πρόσφατες μελέτες υποστηρίζουν ότι η Μεσογειακή διατροφή σχετίζεται και με τις νόσους Alzheimer και Parkinson, των οποίων η συχνότητα αυξάνεται τα τελευταία έτη. Η υιοθέτηση της Μεσογειακής διατροφής έχει φανεί να μειώνει τη συχνότητα εμφάνισης και των δύο διαταραχών, καθώς και τη θνησιμότητα από τη νόσο Alzheimer. (Scarmeas, Stern et al. 2006) (Scarmeas, Stern et al. 2006) (Scarmeas, Luchsinger et al. 2007) (Sofi, Cesari et al. 2008)

Κεφάλαιο 2. ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ - ΔΕΥΤΕΡΟΓΕΝΕΙΣ ΦΥΤΙΚΟΙ ΜΕΤΑΒΟΛΙΤΕΣ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

2.1. ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ

εικόνα 2. 1



Πηγή: Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας, Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας

Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή διαμορφώθηκε σε μεγάλο βαθμό από τις κλιματικές και κοινωνικοοικονομικές συνθήκες και εξελίσσεται γύρω από ένα βασικό πρωτογενές προϊόν, το ελαιόλαδο.

Καθημερινά καταναλώνονταν ψωμί και δημητριακά, ως επί το πλείστον μη επεξεργασμένα. Τα λαχανικά και τα όσπρια όπως και τα χόρτα είχαν μια θέση και αυτά καθημερινά στο τραπέζι, συνοδευόμενα από ελαιόλαδο για περισσότερο εύγευστα πιάτα. Τα φρέσκα φρούτα καταναλώνονταν σε μεγάλες ποσότητες ως σνακ ή επιδόρπιο.

Η τοπική κτηνοτροφία εξασφάλιζε μια μέτρια διαθεσιμότητα σε σπιτικό τυρί και γιαούρτι, ενώ το κόκκινο κρέας καταναλωνόταν σπάνια, κυρίως σε ειδικές περιπτώσεις. Αντί αυτού καταναλώνονταν κάποια πουλερικά, ενώ τα ψάρια τρώγονταν σε μέτριες ποσότητες, ανάλογα με την εγγύτητα στη θάλασσα.

Τέλος, το αλκοόλ καταναλωνόταν τακτικά σε μέτριες ποσότητες, κυρίως με τη μορφή του κόκκινου κρασιού, μαζί με τα γεύματα. (Trichopoulou, Costacou et al. 2003), (Willett, Sacks et al. 1995)

2.2. ΤΑ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ ΣΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ/ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Έχει προταθεί ότι ο επωφελής ρόλος της μεσογειακής διατροφής μπορεί να αποδοθεί εν μέρει στην παρουσία μεγάλων ποσοτήτων αντιοξειδωτικών, τα οποία υπάρχουν σε αφθονία στα λαχανικά, στα άγρια χόρτα, τα φρούτα, τα ποτά (κόκκινο κρασί, ελληνικός καφές, τσάι του βουνού). (Trichopoulou and Lagiou 1997; Trichopoulou A., Lagiou P. et al. 1998), (Trichopoulou, Vasilopoulou et al. 1999), (Willett 1994)

Συγκεκριμένα, για τα βότανα έχει αποδειχθεί ότι έχουν υψηλή αντιοξειδωτική ικανότητα υπεροξειδωσης των λιπιδίων. (Lionis, Faresjo et al. 1998) Τέλος, το παρθένο ελαιόλαδο, το οποίο είναι η βάση της μεσογειακής/κρητικής διατροφής, περιέχει υψηλές ποσότητες πολυφαινολικών αντιοξειδωτικών διαφόρων υποκατηγοριών, όπως υδροξυτυροσόλη, φαινολικά οξέα, και ελαιουροπίνη. (Trichopoulou A., Vasilopoulou E. et al. 2000)

Τα καροτενοειδή, η βιταμίνη c, η βιταμίνη e, το σελήνιο και τα φλαβονοειδή είναι κάποια μόνο από τα κύρια αντιοξειδωτικά που βρίσκονται άφθονα στην παραδοσιακή Μεσογειακή/Κρητική διατροφή καθώς τα τρόφιμα τα οποία τα περιέχουν, καταναλώνονται στη Μεσογειακή/Κρητική διατροφή σε μεγάλη συχνότητα.

(Trichopoulou, Kouris-Blazos et al. 1995)

Το ξεχωριστό με τα αντιοξειδωτικά είναι ότι αναστέλλουν την οξείδωση των λιποπρωτεϊνών χαμηλής πυκνότητας (HDL) και διατηρούν προστατευτικό ρόλο έναντι των καρδιαγγειακών νόσων. *(Mancini, Parfitt et al. 1995)*

Επίσης έχει βρεθεί ότι βοηθούν στη διαχείριση του σακχαρώδη διαβήτη *(Rahimi, Nikfar et al. 2005)*, στην προστασία έναντι διαφόρων μορφών καρκίνου και στην πρόληψη της γήρανσης αναστέλλοντας το οξειδωτικό στρες. *(Owen, Giacosa et al. 2000)*

• **ΤΑ ΦΛΑΒΟΝΟΕΙΔΗ**

Σε σύγκριση με τη δίαιτα της Βόρειας Ευρώπης και της Αμερικής, η παραδοσιακή ελληνική διατροφή έχει υψηλότερη περιεκτικότητα φλαβονοειδών, τουλάχιστον όσον αφορά στις φλαβόνες, φλαβονόλες και φλαβαν-3-όλες. *(Sampson, Rimm et al. 2002)*

Πολλά φλαβονοειδή έχουν σπασμολυτικές, αντιαλλεργικές, διουρητικές και ανθελμινθικές δράσεις. *(Seitz, Bonn et al. 1991)* Η συμβολή τους στην ανθρώπινη υγεία έχει αποδειχθεί σε πολλές περιπτώσεις ευεργετική, καθώς ενεργοποιούν ένζυμα τα οποία μειώνουν την πιθανότητα εμφάνισης συγκεκριμένων τύπων καρκίνου, καρδιακών παθήσεων και εκφυλιστικών παθήσεων που σχετίζονται με τη γήρανση. Κάποιες από αυτές τις ουσίες συμβάλλουν επίσης στην καλύτερη υγεία των δοντιών και τη μείωση της εκδήλωσης κοινών ασθενειών όπως η γρίπη. *(Keller 2009)*

Τα κόκκινα φασόλια, το ρόδι και οι διάφοροι τύποι βατόμουρων θεωρούνται τροφές πολύ υψηλής περιεκτικότητας σε φλαβονοειδή, ενώ πολλά κόκκινα και κίτρινα φρούτα και λαχανικά καθώς και κάποιοι ξηροί καρποί αποτελούν επίσης καλές πηγές αυτών των φυτικών συστατικών. Εκτός από τα τρόφιμα, τα φλαβονοειδή μπορούν να προσληφθούν με την κατανάλωση ποτών και αφεψημάτων με χαρακτηριστικά παραδείγματα το κόκκινο κρασί και το πράσινο τσάι. *(Keller 2009)*

Οι διαφορετικές τάξεις των παραγώγων της φλαβόνης που παρατηρούνται είναι οι φλαβανόνες, οι φλαβανόλες, οι φλαβόνες, οι χαλκόνες και οι ισοφλαβόνες. Οι φλαβονόλες είναι τα πιο διαδεδομένα φλαβονοειδή στα τρόφιμα με κύριους εκπροσώπους την κερκετίνη και την καμφερόλη. Οι πλουσιότερες πηγές αυτών είναι τα κρεμμύδια, τα πράσα, το μπρόκολο, τα βατόμουρα, και το κινέζικο λάχανο. Η βιοσύνθεση τους ενεργοποιείται από το φως με αποτέλεσμα να βρίσκονται κυρίως στην εξωτερική επιφάνεια των φρούτων, στην επιδερμίδα και στα φύλλα.

Οι φλαβόνες βρίσκονται σε μικρότερη συχνότητα από τις φλαβονόλες στα φρούτα και τα λαχανικά. Η κύρια μορφή τους είναι στέρες με μόρια λουτεολίνης ή αμπιγενίνης. Οι κύριες πηγές τους είναι το σέλινο ο μαϊντανός, οι γλυκές κόκκινες πιπεριές, ο φλοιός του κίτρου και ορισμένα δημητριακά όπως το κεχρί και το σιτάρι. (*Manach, Scalbert et al. 2004*)

Οι κατεχίνες και οι προκυανιδίνες ανήκουν και αυτές στα φλαβονοειδή. (*Ursini and Sevanian 2002*) Τα πλουσιότερα προϊόντα σε κατεχίνες και προκυανιδίνες είναι το κόκκινο κρασί, το τσάι, τα φρούτα (όπως δαμάσκηνα, μήλα, φράουλες, κεράσια, μούρα, ροδάκινα), τα όσπρια (κυρίως κουκιά, φακές), τα δημητριακά και η σοκολάτα. Η μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε κατεχίνες, από τα παραπάνω προϊόντα βρίσκεται στο κόκκινο κρασί (*Auger C., Al-Awwadi N. et al. 2004*) και έχει φανεί ότι μειώνει την ευαισθησία στην οξείδωση της LDL χοληστερόλης. (*de Rijke, Demacker et al. 1996*)

Επίσης, από έρευνα που έγινε με δείγμα ποντικών με ανεπάρκεια σε απολιποπρωτεΐνη-E, διαπιστώθηκε ότι η κατεχίνη ήταν σε θέση να μειώσει την πρόοδο της αθηροσκλήρωσης (*Hayek, Fuhrman et al. 1997*)

Η Κρητική διαίτα περιλαμβάνει σημαντική ποσότητα αυτοφυών εδώδιμων φυτών τα οποία συγκαταλέγονται στο καθημερινό διαιτολόγιο και συγκρινόμενα στην περιεκτικότητα τους σε φλαβονοειδή υπερτερούν των καλλιεργούμενων και συνήθως των καταναλισκόμενων φυτικών προϊόντων. (*Hertog 1994*), (*Trichopoulou A., Vasilopoulou E. et al. 2000*) Έτσι είναι πλέον γνωστό ότι κάποια από τα εδώδιμα αυτοφυή άγρια χόρτα της Κρήτης όπως η Βρούβα, ο Ζοχός, το Λάπαθο, ο Σταφυλίνακας, η Καυκαλίθρα, η Κουσουνάδα, ο Ασκόλυμπρος, ο Αχάτζικας κ.α., περιέχουν μεγάλες ποσότητες φλαβονοειδών (μυρικετίνη, κερκετίνη, καμφερόλη, λουτεολίνη, κλπ), σαφώς μεγαλύτερες από τα καλλιεργούμενα φυτά, όπως μαρούλια, κρεμμύδια, τσάι, το οποίο διαφημίζεται για τα πολλά αντιοξειδωτικά του, κλπ. Κατ' αυτόν τον τρόπο, ενδέχεται να αυξάνεται

σημαντικά το φλαβονοειδικό περιεχόμενο της διατροφής των Κρητικών. (Ψαρουδάκη 2012)

• ΤΑ ΚΑΡΟΤΕΝΟΕΙΔΗ

Ακόμη μια σημαντική κατηγορία αντιοξειδωτικών είναι τα καροτενοειδή, στα οποία ανήκουν τα β-καροτένιο, το λυκοπένιο, η λουτεΐνη και η ζεαξανθίνη. Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι μια πλούσια πηγή καροτενοειδών, τα οποία λόγω του ρόλου τους ως αντιοξειδωτικά παρέχουν οφέλη για την υγεία, από τη μείωση του κινδύνου διαφόρων ασθενειών ιδιαίτερα ορισμένων μορφών καρκίνου. Συγκεκριμένα η β-καροτίνη μπορεί να έχει επιπρόσθετα οφέλη, λόγω της ικανότητάς της να μετατρέπεται σε βιταμίνη Α. Επιπλέον, η λουτεΐνη και η ζεαξανθίνη έχουν προστατευτικό ρόλο σε ασθένειες των ματιών (Krinsky and Johnson 2005).

Το διαιτητικό λυκοπένιο προέρχεται κατά κύριο λόγο από τις ντομάτες και τα προϊόντα τομάτας (USDA 1998) Τρόφιμα πλούσια σε λουτεΐνη και ζεαξανθίνη είναι το σπανάκι, το λάχανο, το μπρόκολο, τα μπιζέλια και ο κρόκος του αυγού (USDA 1998) (During, Hussain et al. 2002). Υψηλές συγκεντρώσεις λουτεΐνης και της β-καροτίνης έχουν εντοπιστεί σε άγρια χόρτα και λαχανικά. Τα σύκα και το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο είναι επίσης σημαντικές πηγές καροτενοειδών (Su, Rowley et al. 2002).

• ΟΙ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ C ΚΑΙ E

Είναι γενικά παραδεκτό πως τόσο η βιταμίνη C όσο και η βιταμίνη E έχουν αντιοξειδωτική δράση. Ο ρόλος τους είναι να δωρίζουν ένα ηλεκτρόνιο σε μόρια που αποκαλούνται ελεύθερες ρίζες και με τον τρόπο αυτό να τις επαναφέρουν στη μη-επιβλαβή για τα κύτταρα του οργανισμού μορφή. Χαρακτηριστικό στοιχείο της δράσης αυτών των δύο βιταμινών είναι πως έχουν αλληλοεξαρτώμενη δράση. Η βιταμίνη C μπορεί και 'ανάγει', επαναφέρει δηλαδή, στην αρχική και μη-επιβλαβή για τα κύτταρα μορφή, τη βιταμίνη E. (Padayatty, Katz et al. 2003)

Η βιταμίνη C έχει τεράστια σημασία για τον ανθρώπινο οργανισμό και είναι αναγκαία για τις διάφορες μεταβολικές λειτουργίες, όπως τη σύνθεση του κολλαγόνου, τη διατήρηση

της σταθερότητας των αιμοφόρων αγγείων, το μεταβολισμό των αμινοξέων και την απελευθέρωση των διαφόρων ορμονών στα επινεφρίδια. Επίσης, ενισχύει την άμυνα του οργανισμού, βοηθά στην απορρόφηση του σιδήρου και συμβάλλει στη διατήρηση του συνδετικού ιστού (δόντια, οστά, τένοντες, αγγεία, δέρμα). (*Patra, Swarup et al. 2001*), (*Chen, Hsu et al. 2014*)

Η αντιοξειδωτική δράση της βιταμίνης Ε ασκείται είτε άμεσα είτε έμμεσα, αφού προστατεύει από την οξείδωση άλλες αντιοξειδωτικές βιταμίνες (Α, C). Επιπλέον παρουσιάζει ισχυρή αντιθρομβωτική δράση συμβάλλοντας στην πρόληψη της στεφανιαίας νόσου και των καρδιαγγειακών νοσημάτων. (*Chen, Hsu et al. 2014*) Πηγές βιταμίνης Ε είναι τα φυτικά έλαια, το ελαιόλαδο, οι ξηροί καρποί (αμύγδαλα, καρύδια, κάσιους κ.ά.), οι μαργαρίνες, οι σπόροι (λιναρόσπορος, κουκουναρόσπορος, ηλιόσπορος), τα όσπρια, τα σπαράγγια, το αβγό. (*Traber and Atkinson 2007*)

• ΤΟ ΣΕΛΗΝΙΟ

Το σελήνιο είναι ένα πολύ βασικό ιχνοστοιχείο με αντιοξειδωτικές ιδιότητες στη γνήσια Κρητική διατροφή. Έχει μια ποικιλία λειτουργιών, λόγω των σελινοπρωτεϊνών που περιέχει (υπεροξειδάσες, αποϊωδιονάσες κ.α.), (*Burk, Hill et al. 2003*) οι οποίες έχουν σημαντικές αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και προστατεύουν τις μεμβράνες των κυττάρων από τις ελεύθερες ρίζες, συμμετέχουν στην παραγωγή δραστικής μορφής της θυρεοειδικής ορμόνης και συμβάλλουν στη δημιουργία και επιδιόρθωση του DNA. (*de Lorgeril and Salen 2006*), (*Burk 2002*)

Το σελήνιο βρίσκεται στα περισσότερα τρόφιμα. Πολύ καλές πηγές σεληνίου αποτελούν τα καρύδια, τα ψάρια, τα θαλασσινά, τα εντόσθια (νεφρά και συκώτι) και το κρέας που συμμετέχουν σε σημαντικές ποσότητες στην κρητική διατροφή. (*Bibow, Meltzer et al. 1993*) Τα δημητριακά, τα λαχανικά και άλλα φυτά περιέχουν σελήνιο, αλλά η ποσότητα που περιέχουν ποικίλλει ανάλογα με το έδαφος στο οποίο μεγαλώνουν (*Rayman 2000*).

Κεφάλαιο 3. ΤΟ ΛΙΠΟΣ ΣΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ / ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

3.1 Ω3 ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ

Τα Ω3 λιπαρά οξέα ανήκουν στην κατηγορία λιπαρών οξέων που δεν μπορεί να παράγει ο οργανισμός από μόνος του, συνεπώς πρέπει να προσλαμβάνονται διατροφικά. Τα κυριότερα λιπαρά οξέα είναι το άλφα λινολεϊκό οξύ (ALA), το οποίο βρίσκεται στο λιναρόσπορο, στο φυτοπλαγκτόν και στα φύκια, ενώ το εικοσαπεντανοϊκό οξύ (EPA) και το εικοσιδιεξαενοϊκό οξύ (DHA) βρίσκονται σε ιχθυέλαια που απαντούν σε λιπαρά ψάρια όπως το σκουμπρί, ο σολομός, η ρέγκα, ο φρέσκος τόνος και οι σαρδέλες. (*Kris-Etherton, Taylor et al. 2000*) Στη μεσογειακή διατροφή τα προσλαμβάνουμε κυρίως από τους ξηρούς καρπούς, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και το ελαιόλαδο, τρόφιμα τα οποία κατανάλωναν οι Κρητικοί καθημερινά. Πρέπει να τονιστεί ότι η μεσογειακή/Κρητική διατροφή, περιλαμβάνει πολικά ω3 λιπαρά οξέα σε καλή αναλογία με τα ω6 λιπαρά οξέα. Στη σημερινή εποχή δεν επαρκεί να αυξήσουμε την κατανάλωση ω3 λιπαρών οξέων, αλλά είναι απαραίτητο να μειώσουμε και την κατανάλωση ω6 λιπαρών οξέων, έτσι ώστε να πετύχουμε την ευνοϊκή αναλογία για την καλή υγεία. (*Simopoulos 2006*)

Τα Ω3 λιπαρά οξέα αποτελούν μια από τις βασικές θεραπευτικές στρατηγικές για την πρόληψη και θεραπεία της υπερτριγλυκεριδαιμίας και της καρδιαγγειακής νόσου. Έχει αποδειχθεί ότι έχουν ευνοϊκή επίδραση στη λειτουργία του ενδοθηλίου των αγγείων (*Engler and Engler 2000*) και στα επίπεδα της υψηλής πυκνότητας σε λιποπρωτεΐνη χοληστερόλης. (*Lovegrove, Lovegrove et al. 2004*) Επίσης, οι πλειοτροπικές δράσεις των Ω3 λιπαρών οξέων περιλαμβάνουν τη μείωση της αρτηριακής πίεσης και τη μείωση θνησιμότητας από καρδιακές αρρυθμίες. (*Kang and Leaf 2000*) Επιπλέον, μελέτες έχουν δείξει θετική δράση σε άτομα με άνοια, νόσο Alzheimer (*Honig 2000*), (*Kalmijn, van Boxtel et al. 2004*) και μαθησιακές διαταραχές. (*Freund-Levi, Eriksdotter-Jonhagen et al. 2006*)

Η μείωση της διατροφικής πρόσληψης των Ω3 λιπαρών οξέων στις τελευταίες δεκαετίες θα μπορούσε να συσχετιστεί με τον αυξημένο επιπολασμό αρκετών ψυχικών διαταραχών. (*Haag, Magada et al. 2003*) Αρκετές επιδημιολογικές μελέτες έχουν δείξει χαμηλά

επίπεδα πλάσματος για το DHA σε άτομα με σχιζοφρένια, διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας, δυσλεξία, διαταραχή προσωπικότητας, κατάθλιψη και διπολική διαταραχή. (Peet and Stokes 2005) (Richardson 2006) Υπάρχει ένα συνεχώς αυξανόμενο ενδιαφέρον για το ρόλο των ω-3 λιπαρών οξέων στην πρόληψη του σακχαρώδους διαβήτη και συγκεκριμένων τύπων καρκίνου. (Lunn J. and Theobald 2006)

3.2 ΑΝΑΛΟΓΙΑ Ω6-Ω3 ΛΙΠΑΡΩΝ ΟΞΕΩΝ

Τα ω-6 λιπαρά οξέα οδηγούν περισσότερο σε φλεγμονή, σε πήξη των αιμοπεταλίων, καθώς και σε θρόμβωση και στένωση των αγγείων. Αξίζει να σημειωθεί ότι το ελαιόλαδο περιέχει πολύ λιγότερα ω-6 λιπαρά οξέα σε σύγκριση με τα σπορέλαια, όπως το αραβοσιτέλαιο και το σογιέλαιο. (Simopoulos 2006)

Η ισορροπία των ωμέγα-6 και ωμέγα-3 λιπαρών οξέων είναι πολύ σημαντική για την ομοιόσταση και τη φυσιολογική ανάπτυξη. Πολλές από τις χρόνιες παθήσεις όπως η καρδιαγγειακή νόσος, ο διαβήτης, ο καρκίνος, η παχυσαρκία, τα αυτοάνοσα νοσήματα, η ρευματοειδής αρθρίτιδα, το άσθμα και η κατάθλιψη σχετίζονται με τη διαταραχή της ισορροπίας των Ω3 και Ω6 λιπαρών οξέων. Η αναλογία των ωμέγα-6 και ωμέγα-3 είναι ένας σημαντικός καθοριστικός παράγοντας της υγείας. Δεδομένου ότι πολλές χρόνιες ασθένειες αρχίζουν στη μήτρα ή νωρίς στη νηπιακή ηλικία, κατάλληλη διαιτητική πρόσληψη πολυακόρεστων λιπαρών οξέων (PUFA) ακόμη και πριν από την εγκυμοσύνη μπορεί να είναι σημαντική. (Simopoulos 2006)

3.3 ΤΑ ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ ΣΤΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΡΗΤΙΚΗ/ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η παραδοσιακή δίαιτα της Κρήτης είναι υψηλή σε ολικό λίπος. Αυτό οφείλεται κυρίως στην υψηλή περιεκτικότητά της, σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (MUFA), ενώ

παρουσιάζει χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά οξέα (SFA). (Kafatos and Mamalakis 1993) Αναλύσεις του διατροφικού προτύπου της Κρήτης αποκάλυψαν μια σειρά προστατευτικών ουσιών. Ανάμεσά τους η ισορροπημένη αναλογία (ω-6):(ω-3) λιπαρών οξέων από φυτικές, ζωικές και θαλάσσιες πηγές σε σύγκριση με δυτικότροπες δίαιτες.

Τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα είναι η κύρια πηγή λίπους της παραδοσιακής κρητικής διατροφής και η κύρια πηγή των MUFA σε αυτή τη δίαιτα είναι το ελαιόλαδο. (Kromhout, Keys et al. 1989) Η παραδοσιακή κρητική διατροφή είναι επίσης, πλούσια σε λαχανικά συμπεριλαμβανομένων των άγριων φυτών, τα οποία είναι πλούσια πηγή ω3 λιπαρών οξέων και αντιοξειδωτικών. Επιπλέον, έχει φανεί ότι οι Κρητικοί σε σύγκριση με τον πληθυσμό των ΗΠΑ καταναλώνουν 30 φορές περισσότερα ψάρια, τα οποία είναι μια πηγή πλούσια σε εικοσαπεντανοϊκό οξύ (EPA, C20: 5 ω3) και δοκοσαεξανοϊκό οξύ (DHA, C22: 6 ω3). (Sanna 2006) Δεν θα πρέπει να παραλειφθούν οι ξηροί καρποί ως πηγές μονο- και πολυακόρεστων λιπαρών οξέων.

Κεφάλαιο 4. **ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ : ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΚΥΡΙΑΡΧΑ-ΩΦΕΛΙΜΑ** **ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΣΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ / ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

Οι φυτικές ίνες, γνωστές και ως διαιτητικές ίνες, είναι συστατικά των φυτικών τροφών. Στις φυτικές ίνες ανήκουν μη αμυλούχοι πολυσακχαρίτες (κυτταρίνη, ημικυτταρίνη, πηκτίνες, κόμμεα), η ινουλίνη, η λιγνίνη και άλλα συστατικά. Τις φυτικές ίνες τις λαμβάνουμε από τα λαχανικά, τα φρούτα, τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα όσπρια, τους ξηρούς καρπούς. Συνηθίζεται να διακρίνονται σε δύο κατηγορίες, στις «διαλυτές» και στις «αδιάλυτες». Στα τρόφιμα υπάρχουν και οι δύο αυτοί τύποι ινών, σε διάφορες αναλογίες. (Cummings and Stephen 2007)

Οι ευεργετικές ιδιότητες των φυτικών ινών στην υγεία περιλαμβάνουν τη βελτίωση της λειτουργίας του εντέρου, την πρόληψη της δυσκοιλιότητας, ενώ μπορούν να προληφθούν και καταστάσεις όπως εμφάνιση αιμορροΐδων, εκκολπωμάτωση και ίσως καρκίνος του παχέος εντέρου. (Anderson, Baird et al. 2009)

Έχει διαπιστωθεί ότι οι φυτικές ίνες, κυρίως οι διαλυτές, επιβραδύνουν την απορρόφηση της γλυκόζης (σακχάρου), με συνέπεια η ακόλουθη αύξηση της συγκέντρωσής της στο αίμα να είναι πιο ομαλή σε σχέση με την απότομη αύξησή της που συμβαίνει συνήθως μετά από γεύματα φτωχά σε φυτική ίνα. Μελέτες έχουν δείξει ότι η παρουσία φυτικών ινών στο γεύμα μειώνουν τα επίπεδα γλυκόζης ή/ και ινσουλίνης στο αίμα. Αυτό έχει ιδιαίτερη αξία για τη διατροφική αγωγή των διαβητικών ασθενών (τύπου I και II) και τον καλύτερο γλυκαιμικό έλεγχο αφού μία δίαιτα πλούσια σε φυτική ίνα βελτιώνει τα επίπεδά της γλυκόζης στο αίμα και την ευαισθησία στην ινσουλίνη, ενώ ενδεχομένως μπορεί να μειώνει τις ανάγκες σε ινσουλίνη. Επιπλέον, η υψηλή πρόσληψη φυτικής ίνας γενικότερα έχει σχετιστεί με μείωση της εκδήλωσης σακχαρώδους διαβήτη, κάτι που δείχνει ότι είναι πιθανή και η προστατευτική επίδραση των φυτικών ινών έναντι της ασθένειας. (*Montonen, Knekt et al. 2003*), (*Kranz, Brauchla et al. 2012*)

Οι διαλυτές ίνες έχουν συνδεθεί επίσης με μείωση των επιπέδων ολικής και LDL χοληστερόλης στο αίμα. Παρόλα αυτά, σύμφωνα με έρευνες η υποχοληστερολαιμική δράση των φυτικών ινών είναι περισσότερο σαφής σε άτομα που πάσχουν από υπερλιπιδαιμία, παρά σε άτομα με φυσιολογικά επίπεδα χοληστερόλης. (*Brown, Rosner et al. 1999*)

Οι φυτικές ίνες αποδίδουν πολύ μικρά ποσά ενέργειας, δηλαδή θερμίδων με αποτέλεσμα να συμβάλουν στον έλεγχο του βάρους. Ο ρόλος των ινών στον έλεγχο του βάρους είναι κυρίως βοηθητικός και σχετίζεται με τον έλεγχο της πρόσληψης τροφής. Οι τροφές με μεγάλο περιεχόμενο ινών απαιτούν περισσότερο χρόνο μάσησης και αυξάνεται το παραγόμενο σάλιο, με αποτέλεσμα να δημιουργείται αίσθημα πλήρωσης του στομάχου και το άτομο να αισθάνεται πιο σύντομα κορεσμένο. (*Weickert, Mohlig et al. 2006*)

Η δυσλιπιδαιμία, ο σακχαρώδης διαβήτης, το υπερβάλλον σωματικό βάρος και η παχυσαρκία έχουν μακροχρόνιες αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία της καρδιάς και των αγγείων. Σύμφωνα με μελέτες έχει παρατηρηθεί μια μέτρια επίδραση στη μείωση της αρτηριακής πίεσης. Ειδικά σε υπερτασικά άτομα, γίνεται φανερό πως οι φυτικές ίνες πρέπει να έχουν θέση σε μία διατροφή που στοχεύει στην υγεία του καρδιαγγειακού συστήματος. (*Anderson 2004*)

Οι φυτικές ίνες αποτελούν χαρακτηριστικό γνώρισμα στην Κρητική διατροφή. Η παραδοσιακή Κρητική διατροφή περιέχει μεγάλη κατανάλωση καλλιεργούμενων

φρούτων, λαχανικών, ξηρών καρπών, οσπρίων, δημητριακών, ελιάς, ελαιολάδου και αυτοφυών άγριων χόρτων. (Simopoulos 2001) Επιπλέον, ακόμη μια απόδειξη για την καθημερινή κατανάλωση φυτικών ινών είναι η παρούσα έρευνα όπου μέσω των συνεντεύξεων διαπιστώσαμε ότι τα περισσότερα γεύματα συνοδεύονταν από άγρια χόρτα ή φρέσκες σαλάτες και λαχανικά. Π.χ. χοχλιοί με βλίτα, ψάρι με χόρτα, γιανγερά χόρτα με πατάτες.

εικόνα 4. 1 άγρια χόρτα με χοχλιούς



εικόνα 4. 2 τηγανιτά κολοκυθάκια με σκόρδο



εικόνα 4. 3 άγρια χόρτα με χοχλιούς και πατάτες



Κεφάλαιο 5. ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

• **ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ**

Το ελαιόλαδο είναι το κύριο λιπίδιο που χρησιμοποιείται στο καθημερινό διαιτολόγιο της Κρητικής/Μεσογειακής διατροφής. Το ποσοστό πρόσληψης του μπορεί να φτάνει έως και 38% της συνολικής ενέργειας. (*Quiiles, Ramirez-Tortosa et al. 2006*)

Είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά συστατικά και βιταμίνη Ε προστατεύοντας τον οργανισμό από καρδιαγγειακές παθήσεις και τις ελεύθερες ρίζες. (*Perona, Cabello-Moruno et al. 2006*) Το ελαιόλαδο είναι ένα είδος τροφής με το οποίο μπορούμε εύκολα να αντικαταστήσουμε άλλα λίπη, όπως τα ζωικά, τα οποία είναι βλαβερά για την υγεία. (*Huang and Sumpio 2008*)

• **ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΑΣΙ**

Σύμφωνα με το Μεσογειακό πρότυπο διατροφής μια μέτρια κατανάλωση αλκοόλ, με τη μορφή κρασιού, κυρίως κόκκινου, ως βασικό συστατικό της μεσογειακής/κρητικής διατροφής, συνεισφέρει σημαντικά στην ελάττωση της νοσηρότητας και της θνησιμότητας. Έχει αποδεδειγμένα ευεργετική δράση στο καρδιαγγειακό σύστημα και βοηθά στη διατήρηση της χοληστερόλης HDL και στην ελαστικότητα του ενδοθηλίου, χάρη στις φαινολικές ενώσεις που περιέχει. (*Saremi and Arora 2008*)

• **ΧΟΧΛΙΟΙ**

Για τους κατοίκους της Κρήτης τα σαλιγκάρια κατείχαν μια από τις σημαντικότερες θέσεις στην καθημερινή διατροφή τους. Όπως άλλωστε αποδεικνύουν τα κελύφη που έχουν βρεθεί μέσα σε διάφορα αγγεία της Μινωικής περιόδου στη Σαντορίνη, τα σαλιγκάρια αποτέλεσαν ένα από τα πιο αγαπημένα εδέσματα των Κρητών εδώ και 3.000 χρόνια. Και δεν είναι καθόλου παράξενο, αν σκεφτεί κανείς, ότι αποτελούσαν για τους ανθρώπους εκείνης της εποχής εύκολη λεία, η οποία μάλιστα δεν απαιτούσε ιδιαίτερο κόπο, για να περισυλλεχθεί και να διατηρηθεί.

Στην Ελλάδα υπάρχουν ως επί το πλείστον 3 είδη βρώσιμων σαλιγκαριών. Στην Κρήτη, τους χωρίζουν σε χοντρούς και λιανούς χοχλιούς.

1. ***Helix Pomatia L***: Το σαλιγκάρι της αμπέλου, το ονομαζόμενο και Βουργουνδίας. Ζει αποκλειστικά σε ασβεστώδη εδάφη δασών, λαχανόκηπων και αμπελιών.

2. ***Helix Lacorum***: Προτιμά δασώδεις, υγρές, πεδινές ή λοφώδεις περιοχές.

3. ***Helix Aspersa M.*** ή ***Petits Gris*** : Σαλιγκάρια Κρήτης και Πελοποννήσου. Είναι τα μεγάλα μαύρα σαλιγκάρια.

Το κρέας των σαλιγκαριών συγκεντρώνει αρκετά πλεονεκτήματα σε σχέση με άλλα κρέατα. Παρουσιάζει αφενός χαμηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες και λίπη και αφετέρου υψηλή περιεκτικότητα σε ανόργανα θρεπτικά στοιχεία, απαραίτητα αμινοξέα και ευεργετικά λιπαρά οξέα. Οι τελευταίες έρευνες αναδεικνύουν το κρέας των σαλιγκαριών ως έναν από τους θετικούς διατροφικούς παράγοντες της μεσογειακής διαίτας. Η υψηλή βιωσιμότητα των κατοίκων της Κρήτης και τα χαμηλά ποσοστά καρκίνου, συσχετίστηκαν και με τη συχνή κατανάλωση σαλιγκαριών, εκτός από το ελαιόλαδο. Η θερμιδική αξία του κρέατος των σαλιγκαριών είναι 60-90 Kcal ανά 100gr κρέατος έτοιμου προς κατανάλωση, μικρότερη από το κρέας διάφορων ψαριών, πτηνών και θηλαστικών. Το περιεχόμενο σε πρωτεΐνη είναι υψηλό και κυμαίνεται από 10 έως 16% του νωπού βάρους. Το ποσοστό των λιπών αποτελεί 60 το 0,5 έως 2% του ολικού νωπού βάρους και συνήθως είναι λίγο μεγαλύτερο στα νεαρά άτομα. Η ανάλυση της σύστασης των λιπιδίων δείχνει σχετικά υψηλό ποσοστό πολυακόρεστων λιπαρών οξέων. Συγκεκριμένα τα συνολικά κεκορεσμένα λιπίδια (SFA) καταλαμβάνουν το 25,78%, τα μονοακόρεστα (MUFA) αποτελούν το 18,55% και τα πολυακόρεστα (PUFA) αποτελούν το υπόλοιπο 18% . Από τα πολυακόρεστα ο λόγος Ω-3 /Ω-6 κυμαίνεται από 0,2 έως 2 που με βάση τις σύγχρονες διατροφικές απόψεις θεωρείται πάρα πολύ καλός και συγκρίσιμος με τα ψάρια (από 0,5

έως 8). Θα μπορούσαν τα σαλιγκάρια επάξια να αντικαταστήσουν τα ψάρια, τουλάχιστον σε περιοχές που αυτά δεν είναι διαθέσιμα. Το περιεχόμενο σε νερό είναι υψηλό και ποικίλλει από 73-89%. Είναι πολύ ευεργετικά για την υγεία του ανθρώπου, γιατί έχουν αντιφλεγμονώδεις επιδράσεις. Όσον αφορά στα ανόργανα στοιχεία (μέταλλα) το κρέας των σαλιγκαριών αποτελεί καλή πηγή ασβεστίου, φωσφόρου, μαγνησίου, καλίου και νατρίου. Ορισμένοι ερευνητές προτείνουν την κατανάλωση σαλιγκαριών ως εναλλακτική πηγή ασβεστίου και φωσφόρου, δυο συστατικών πολύ σημαντικών για την ανάπτυξη των οστών. Όσον αφορά τα ιχνοστοιχεία, το κρέας των ειδών αυτών αποτελεί καλή πηγή σεληνίου (27,4 μg/100mg), παρέχοντας ουσιαστικά στον καταναλωτή το 50% της

συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας που απαιτείται για πρόσληψη από μια ενήλικη

γυναίκα (που είναι 50 μg/ ημέρα) και το 1/3 για ένα άνδρα. Το σελήνιο έχει ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες προστατεύοντας από καρδιοπάθειες και καρκίνο (κυρίως του προστάτη), συμβάλλοντας επίσης στη λειτουργία του θυρεοειδή αδένος και του ανοσοποιητικού συστήματος. Εκτός όλων των παραπάνω αναφερθέντων, η σάρκα των σαλιγκαριών αποτελεί και σημαντική διαιτητική πηγή βιταμινών. Η νιασίνη είναι μια υδροδιαλυτή βιταμίνη του συμπλέγματος Β με ευεργετική επίδραση στο νευρικό και καρδιαγγειακό σύστημα. Είναι αξιοσημείωτα σταθερή και ανθεκτική στη θερμότητα, το μαγείρεμα και την αποθήκευση των τροφίμων. Η περιεκτικότητα του κρέατός τους σε νιασίνη είναι 1,4 mg/100g βρώσιμου κρέατος και αντιστοιχεί σε κατανάλωση 50gr τυριού και 150gr από γιαούρτι, φακές ή πατάτες που θεωρούνται καλές πηγές αυτής της βιταμίνης (*Schultes - Welter 1998*) (*USDA 2006*)

Οι περισσότεροι χοχλιοί που καταναλώνονται στην Κρητική Δίαιτα έχουν συλλεχθεί από τη φύση και έχει βρεθεί ότι λόγω του ότι τρέφονται με φρέσκα χόρτα αυξάνεται η περιεκτικότητά τους σε α- λινολενικό οξύ (ω-3 λιπαρά οξέα) (*Renaud, de Lorgeril et al. 1995*) Στην ελληνική και ιδιαίτερα στην κρητική γαστρονομία εμφανίζεται αύξηση της κατανάλωσης των σαλιγκαριών στη διάρκεια της νηστείας. Υπάρχει η δυνατότητα δημιουργίας μιας πληθώρας πιάτων, αφού τα σαλιγκάρια συνδυάζονται με πολλά λαχανικά, όπως κολοκυθάκια, χόρτα, μάραθο, μελιτζάνες, γλιστρίδα, βότανα ή με πλιγούρι ή με πατάτα..

Τα οφέλη από την κατανάλωσή τους είναι εντυπωσιακά, αφού μπορούν να προστατεύσουν από καρδιοπάθειες και να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης και γενικότερα στην ενίσχυση του νευρικού συστήματος. Ακόμη, βοηθούν στην καλή λειτουργία του θυρεοειδούς αδένος και μπορούν να ενισχύσουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Τέλος, έχουν αντικαρκινικές ιδιότητες και σε πρόσφατες έρευνες απομονώθηκαν στο είδος *Helix Pomatia*, οι χημικές ουσίες που ονομάζονται λεκτίνες, οι οποίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην πρόβλεψη και την έγκαιρη διάγνωση των μεταστάσεων σε ορισμένες περιπτώσεις καρκίνου, όπως ο καρκίνος του μαστού, των ωοθηκών, του οισοφάγου, του εντέρου και του προστάτη. (*Mitchell and Schumacher 1999*)

• ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΝΤΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ

Τα τυριά κατέχουν μια σημαντική θέση στο τραπέζι των Κρητικών. Καταναλώνονται όλες τις ώρες της μέρας από το πρωί ως αργά τη νύχτα, ως συνοδευτικό ή ως κύριος μεζές, ως ορεκτικό ή και ως επιδόρπιο. Είναι μια σημαντική πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας και διαδραματίζει κεντρικό ρόλο στην κρητική διατροφή. Τα τυριά περιέχουν βιταμίνες (Α, Β1, Β2, Β3, Β6, φιλικό οξύ), καθώς και βασικά μέταλλα και αμινοξέα. Η κτηνοτροφία στην Κρήτη βασίζεται σε μικρά ζώα (αίγες, πρόβατα), ενώ οι αγελάδες είναι ελάχιστες. (Κατσαβοχρήστου 2014) Οι μελέτες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων μειώνει τον κίνδυνο υπέρτασης, εγκεφαλικού επεισοδίου και καρκίνου του παχέος εντέρου. Έχει διατυπωθεί η υπόθεση ότι η μεγάλη κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων με όλα τα λιπαρά ενδεχομένως να σχετίζεται με αύξηση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου του προστάτη, η οποία όμως δεν έχει επιβεβαιωθεί σε αρκετές μελέτες. Σε γενικές γραμμές, η κατανάλωση των γαλακτοκομικών προϊόντων με μέτρο δεν ενέχει κινδύνους για την υγεία, ενώ αντίθετα παρουσιάζει σημαντικά οφέλη και πρέπει να συμπεριλαμβάνεται στα πλαίσια μιας ισορροπημένης διατροφής. (Alvarez-Leon, Roman-Vinas et al. 2006) (Huncharek, Muscat et al. 2008) Τα τυροκομικά προϊόντα τα οποία παράγει η Κρήτη είναι τα παρακάτω:

➤ Μυζήθρα:

Τυρί τυρογάλακτος το οποίο παράγεται παραδοσιακά από τυρόγαλα που προέρχεται από γάλα πρόβειο, γίδινο ή αγελαδινό ή μίγμα αυτών. Μέσα στο τυρόγαλο προστίθεται φρέσκο γάλα, ζεσταίνεται πάλι με πυθιά. και προκύπτει ένα μαλακό φρέσκο τυρί σχεδόν άπαχο με απαλή και ουδέτερη γεύση. Η Μυζήθρα διατίθεται είτε ως νωπή, με μέγιστη υγρασία 70% και ελάχιστη λιποπεριεκτικότητα επί ξηρού 50%, είτε ως ξηρή, με μέγιστη υγρασία 40% και ελάχιστη λιποπεριεκτικότητα επί ξηρού 50%. Έχει λευκό ως υπόλευκο χρώμα και δεν έχει επιδερμίδα. Έχει συνήθως σχήμα σφαιρικό ή κολουρου κώνου.

Τα 100gr μυζήθρας αποδίδουν 239 kcal, 11,9gr πρωτεΐνης, 2,8gr υδατάνθρακα και 16,3gr ολικό λίπος εκ' του οποίου το 64,1 % είναι κορεσμένο, το 20,3% μονοακόρεστο και το 5,3 πολυακόρεστο ενώ το ποσοστό των trans λιπαρών είναι 7,2% . το ποσοστό των Ω3 λιπαρών οξέων είναι 2,1%, και των Ω6 3,2% και η χοληστερόλη του είναι 46,9mg/100gr. Περιέχει επίσης μέταλλα και ιχνοστοιχεία όπως ασβέστιο, κάλιο, μαγνήσιο, νάτριο,

σελήνιο, φώσφορο, σίδηρο και χρώμιο. Χρησιμοποιείται στη ζαχαροπλαστική. Συνοδεύει φρέσκα φρούτα και προσφέρεται ως ορεκτικό ή σαν επιδόρπιο με μέλι.

➤ Ξύγαλα Σητείας

Προϊόν οξίνιση του γάλακτος που παρασκευάζεται από κατσικίσιο ή πρόβειο γάλα ή και μείγμα αυτών. Έχει χρώμα λευκό, υφή αλοιφώδη ή/και κοκκώδη, χωρίς επιδερμίδα. Η γεύση του είναι δροσερή, υπόξινη, ελαφρώς αλμυρή και έχει ευχάριστο χαρακτηριστικό άρωμα. Έχει μέγιστη υγρασία 75% και λιποπεριεκτικότητα επί ξηρού που κυμαίνεται από 33% έως 46%. Παρασκευάζεται αποκλειστικά στους δήμους Σητείας, Μακρύ Γιαλού, Ιτάνου, Λεύκης και όλα τα δημοτικά τους διαμερίσματα.

Έχει βρει τη θέση του στα ράφια των super markets και τους καταλόγους των εστιατορίων στην Ανατολική Κρήτη ήδη από τις αρχές της δεκαετίας του 1990, ενώ τουλάχιστον από το 1999 και μετά υπάρχουν ρητές αναφορές σε αυτό ως ξεχωριστό έδεσμα σε (παραδοσιακά αλλά και gourmet) εστιατόρια ακόμα και της Αθήνας και Θεσσαλονίκης.

➤ Ξινομυζήθρα

Μαλακό τυρί τυρογάλακτος με ξινή ως υπόγλυκη γεύση και κοκκώδη ως αλοιφώδη υφή, χωρίς επιδερμίδα και οπές που παράγεται παραδοσιακά από γάλα πρόβειο ή γίδινο ή μίγμα αυτών. Έχει μέγιστη υγρασία 55% κατά βάρος και ελάχιστη λιποπεριεκτικότητα επί ξηρού 45% κατά βάρος, πρωτεΐνες 15% και αλάτι 2%..

Είναι αποκλειστικά κρητικό τυρί και ιδανικό για πίτες .Παρασκευάζεται στην Κρήτη επί δεκαετίες. Οφείλει τα ποιοτικά χαρακτηριστικά της στην πρώτη ύλη που χρησιμοποιεί και στην εφαρμοζόμενη τεχνολογία παρασκευής. Χρησιμοποιείται τυρόγαλα που προέρχεται από τυροκόμηση γραβιέρας Κρήτης και κεφαλοτυριού στο οποίο προστίθεται γάλα πρόβειο ή μίγμα πρόβειου και κατσικίσιου. Η φήμη της έχει ξεπεράσει τα σύνορα του νησιού λόγω της εξαιρετικής ποιότητας της.

➤ Στάκα

Μεταξύ τυριού και γιαουρτιού ένα ακόμα διαφορετικό γαλακτοκομικό προϊόν. Η τσίπα (κρέμα) του γάλακτος από το άρμεγμα αλατίζεται ελαφρά και φυλάσσεται. Όταν μαζευτεί ικανοποιητική ποσότητα ζεσταίνεται σε χαμηλή φωτιά για αρκετές μέρες και προστίθεται μικρή ποσότητα αλευριού, έτσι χωρίζουν οι πρωτεΐνες από το λίπος. Το λίπος μαζεύεται χωριστά και είναι το περίφημο στακοβούτυρο ενώ η άσπρη και πυκνή μάζα των πρωτεϊνών είναι η διάσημη στάκα. Μαγειρεύεται με αβγά, με μακαρόνια, πιλάφι ή και σε πίτες.

➤ Τυροζούλι

Παραδοσιακό τυρί της οικόσιτης αιγοπροβατοτροφίας. Παρασκευάζεται από βρασμένο γάλα και πήζεται με ξινό, ξύδι ή και γάλα συκιάς αντί πυθιάς. Ελαφρά αλατισμένο ή και ανάλατο με ελαστική υφή.

➤ Ανθότυρος

Τυρί τυρογάλακτος που παράγεται παραδοσιακά από τυρόγαλα πρόβειου, ή γίδινου γάλακτος ή μιγμάτων τους, στο οποίο μπορεί να προστεθεί πρόβειο ή γίδινο γάλα (πρόσγαλα) ή κρέμα τους. Ο Ανθότυρος διατίθεται είτε ως νωπός, με μέγιστη υγρασία 70% και ελάχιστη λιποπεριεκτικότητα επί ξηρού 65%, είτε ως ξηρός, με μέγιστη υγρασία 40% και ελάχιστη λιποπεριεκτικότητα επί ξηρού 65%. Έχει λευκό ως υπόλευκο χρώμα και δεν έχει επιδερμίδα. Έχει συνήθως σχήμα σφαιρικό ή κόλουρου κώνου.

Τα 100gr ανθότυρου αποδίδουν 222 kcal, 11,8gr πρωτεΐνης, 1,9gr υδατάνθρακα και 14gr ολικό λίπος εκ' του οποίου το 73 % είναι κορεσμένο, το 15,7% μονοακόρεστο και το 4,2 πολυακόρεστο ενώ το ποσοστό των trans λιπαρών είναι 4,4% .Το ποσοστό των Ω3 λιπαρών οξέων είναι 1,8%, και των Ω6 2,4% ενώ η χοληστερόλη του είναι 54,9mg/100gr.

Περιέχει επίσης μέταλλα και ιχνοστοιχεία όπως ασβέστιο, κάλιο, μαγνήσιο, νάτριο, σελήνιο, φώσφορο, σίδηρο και χρώμιο.

➤ Γαλομυζήθρα

Τυρί, με πολύ απλή διαδικασία τυροκόμησης, όπου το γάλα μετατρέπεται σε τυρί με φυσική όξυνση, δηλαδή κόβει . Δεν είναι εμπορεύσιμο τυρί και γίνεται κυρίως στα σπίτια. Έχει την ίδια υφή και γεύση με τη Χανιώτικη μυζήθρα και την κρητική ξινομυζήθρα. Είναι νόστιμο, απαλό με ελαφριά ξινίλα. Ιδανικό για τον κρητικό ντάκο.



Γραβιέρα Κρήτης

Σκληρό επιτραπέζιο τυρί κυλινδρικού σχήματος, με συμπαγή ελαστική μάζα στην οποία υπάρχουν οπές και το οποίο παράγεται παραδοσιακά από γάλα πρόβειο ή μίγμα αυτού με γίδινο, το οποίο δεν υπερβαίνει το 20% κατά βάρος. Έχει μέγιστη υγρασία 38%, ελάχιστη λιποπεριεκτικότητα επί ξηρού 40% και μέγιστη περιεκτικότητα σε αλάτι 2%. Είναι εκλεκτό επιτραπέζιο τυρί με ευχάριστη υπόγλυκη γεύση και πλούσιο άρωμα.

Στα 100 gr αποδίδει 370 Kcal , 25,7 gr πρωτεΐνης, 0,1 gr υδατάνθρακα, ολικό λίπος 32,4 gr εκ' του οποίου το 70,5% είναι κορεσμένα λιπαρά, 16,7% μονοακόρεστα και 4,3% πολυακόρεστα , ενώ το ποσοστό των trans λιπαρών είναι 6,1%. Περιέχει επίσης 1,6% Ω3 λιπαρά οξέα και 2,7% Ω6. Η χοληστερόλη του είναι 110,5 mg/100gr και περιέχει μέταλλα και ιχνοστοιχεία όπως το ασβέστιο, το κάλιο, μαγνήσιο, νάτριο, φώσφορο, χρώμιο και σίδηρο. Τρώγεται αυτούσια, ωμή, με φρούτα και ψωμί, μαγειρεμένη σε πίτες, επίσης παναρισμένη σαν σαγανάκι.

Παρασκευάζεται σε όλη την Κρήτη : Νομοί Χανίων, Ρεθύμνης, Ηρακλείου και Λασιθίου.



Κεφαλοτύρι Κρήτης

Σκληρό υπόλευκο ως υποκίτρινο τυρί, με μικρές ακανόνιστες οπές στη μάζα του, με επιδερμίδα λεπτή, σκληρή, χρώματος ανοικτού καστανού, με ευχάριστη αλμυρή και πικάντικη γεύση, που παράγεται παραδοσιακά από γάλα πρόβειο, ή γίδινο ή μίγματα αυτών. Έχει μέγιστη υγρασία 38% κατά βάρος και ελάχιστη λιποπεριεκτικότητα επί ξηρού 40% κατά βάρος.

Στα 100 gr αποδίδει 423 Kcal , 29,8gr πρωτεΐνης, 0,1gr υδατάνθρακα, ολικό λίπος 25,1gr εκ' του οποίου το 63,2% είναι κορεσμένα λιπαρά, 21,5% μονοακόρεστα και 4,9% πολυακόρεστα , ενώ το ποσοστό των trans λιπαρών είναι 7,7%. Περιέχει επίσης 2,1% Ω3 λιπαρά οξέα και 2,8% Ω6. Η χοληστερόλη του είναι 101,4 mg/100gr και περιέχει μέταλλα

και ιχνοστοιχεία όπως το ασβέστιο, το κάλιο, μαγνήσιο, νάτριο, φώσφορο, χρώμιο και σίδηρο.

➤ Πηχτόγαλο Χανίων

Μαλακό επιτραπέζιο τυρί αλοϊφώδους υφής, χωρίς επιδερμίδα και οπές, χρώματος λευκού έως υπόλευκου με υπόξινη, ευχάριστη, δροσερή γεύση και άρωμα. Παράγεται παραδοσιακά από γάλα γίδινο ή πρόβειο ή μίγμα τους, στο νομό Χανίων. Έχει μέγιστη υγρασία 65% κατά βάρος και ελάχιστη λιποπεριεκτικότητα επί ξηρού 50% κατά βάρος, πρωτεΐνες 16-20%, αλάτι περίπου 1 %. Χρησιμοποιείται σε πίτες ή τρώγεται αυτούσιο. Με αυτό το τυρί παρασκευάζεται η χανιώτικη μπουγάτσα.

➤ Μαλάκα

Είναι η τυρόμαζα που προκύπτει στο πρώτο στάδιο της τυροκόμησης της γραβιέρας. Είναι ελαστική και ομοιογενής και χρησιμοποιείται αποκλειστικά σε πίτες και κυρίως τη Χανιώτικη τούρτα που γίνεται με 4 τυριά, αρνίσιο κρέας και δυόσμο.

(Πίνακες Σύνθεσης Ελληνικών Τροφίμων Καφάτου), (Ρόβα Παρασκευή 2012),
<http://www.cheesenet.gr/greek-html/cheeses.htm>

• ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ

Στην Ελλάδα, η κατανάλωση των λαχανικών περιλαμβάνει και τα διάφορα άγρια χόρτα, τα οποία παραδοσιακά συλλέγονται σε όλη τη χώρα και καταναλώνονται με διάφορους τρόπους, όπως σε σαλάτες, μαγειρευτά και σε πίτες, συνήθως συνοδευόμενα με παρθένο ελαιόλαδο.

Συγκεκριμένα, σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε βρέθηκε ότι σε κάποια είδη άγριων χόρτων είτε ωμών είτε μαγειρεμένων, περιέχονται υψηλές ποσότητες κερκετίνης. Στην πραγματικότητα περιέχουν σημαντικά υψηλότερες ποσότητες από ό, τι το κόκκινο κρασί και το μαύρο τσάι, που θεωρούνται βασικές πηγές κερκετίνης για τις Βόρειες ευρωπαϊκές χώρες. (Hertog 1994)

Επίσης, χόρτα όπως το γαϊδουράγκαθο, ο αμάραντος, το κιχώριο και τα αντίδια περιέχουν σημαντικές ποσότητες καροτενοειδών (λουτεΐνη και β-καροτίνη). (USDA 1998)

Έτσι, τα άγρια χόρτα είναι δυνητικά μια πολύ πλούσια πηγή αντιοξειδωτικών φλαβονολών, φλαβονών καθώς και καροτενοειδών στην ελληνική διατροφή.

Τα άγρια χόρτα, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, καταναλώνονται με παρθένο ελαιόλαδο, το οποίο είναι το μόνο εδωδιμο λιπίδιο που περιέχει πολυφαινολικές ενώσεις. Αυτός ο συνδυασμός των άγριων χόρτων με ελαιόλαδο θα μπορούσε ενδεχομένως να συμβάλει στις ευεργετικές ιδιότητες που προσφέρει η Μεσογειακή διατροφή στην υγεία.

(Trichoroulou A., Lagiou P. et al. 1998), (Su, Rowley et al. 2002)

Τα άγρια χόρτα, όπως έχει προαναφερθεί, είναι πλούσιες πηγές βιταμίνης C, K, E και καροτενοειδών, και ικανά να συμβάλλουν σημαντικά στις ανάγκες του οργανισμού σύμφωνα με τη συνιστώμενη ημερήσια ενεργειακή πρόσληψη (RDA).

Από μελέτες έχει αποδειχθεί ότι είναι πολύτιμες πηγές όχι μόνο βιταμινών και αντιοξειδωτικών, αλλά και μονοακόρεστων και απαραίτητων λιπαρών οξέων. (Vardavas C.I., Majchrzak D. et al. 2006) Συναντούμε την άγρια βρώσιμη χλωρίδα της Κρήτης από την παραθαλάσσια έως και ορεινή ζώνη. Καταλαμβάνει ένα μεγάλο μέρος της χλωρίδας της Κρήτης σε καλλιεργήσιμη γη, αλλά και σε πετρώδη εδάφη, σε βραχώδεις ακτές και σε χέρσα χωράφια και ένα μεγάλο μέρος της, μας δίνει εντυπωσιακά λουλούδια.

Τα πιο γνωστά βρώσιμα άγρια χόρτα στην ανατολική Κρήτη είναι:

πίνακας 5. 1

ΔΗΜΩΔΕΣ ΟΝΟΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΟΝΟΜΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ
ΑΓΑΛΑΤΣΙΔΑ	<i>Reichardia picroides</i> (L., Roth)	Compositae
ΑΓΡΙΟΜΑΙΝΤΑΝΟΣ	<i>Scaligeria napiformis</i> = <i>S. Cretica</i> (Spreng, Grande-Mill, Boiss)	Umbelliferae
ΑΣΚΟΛΥΜΠΡΟΣ	<i>Scolymus hispanicus</i>	Compositae
ΑΣΚΟΡΑΟΥΛΑΚΟΣ	<i>Muscari comosum</i>	Liliaceae
ΑΧΑΡΤΖΙΚΑΣ	<i>Scandix pecten – veneris</i> (L.)	Umbelliferae

ΒΕΛΟΝΙΑΔΑ –ΠΙΡΟΥΝΑΚΙΑ	<i>Erodium gruinum</i>	Geraniaceae
ΒΡΟΥΒΑ- ΛΑΨΑΝΙΑΔΑ	<i>Sinapis alba</i> (L). <i>ssp maitei</i> (H.Lindb, Maite)	Cruciferae,
ΒΥΖΟΡΑΔΙΚΟ	<i>Leontodon tuberosus</i>	Compositae
ΓΙΑΛΟΡΑΔΙΚΟ	<i>Cichorium spinosum</i>	Compositae
ΖΟΧΟΣ	<i>Sonchus asper ssp. Glaucescens</i>	Compositae
ΚΑΤΣΙΔΙ	<i>Anchusa undulata ssp hybrida =A. hybrida</i> (Cout)	Boraginaceae
ΚΑΥΚΑΛΙΘΡΑ	<i>Tordylium apulum</i> (L)	Umbelliferae
ΚΟΚΚΙΝΟΓΟΥΛΙ	<i>Crepis vesicaria ssp vesicaria</i>	Compositae
ΚΟΠΑΝΙΑΔΑ	<i>Tetragonolobus purpureus</i> (L, Moench, Scop. Ex.F.W.Schmidt)	Leguminosae
ΚΟΡΚΟΛΕΚΑΝΙΑΔΑ	<i>Urospermum picroides</i>	Compositae
ΚΟΥΦΩΤΟΙ	<i>Onopordum sp.</i>	Compositae
ΛΑΓΟΥΤΟ	<i>Prasium majus</i> (L)	Labiatae
ΛΑΠΑΘΘ	<i>Rumex tuberosus ssp.creticus</i> (Boiss, Rec., Fil)	Polygonaceae
ΛΟΥΤΕΣ	<i>Campanula pelviformis</i>	Campanulaceae
ΠΑΧΙΕΣ	<i>Hypochoeris radicata</i>	Compositae
ΠΕΤΡΟΚΑΡΑ	<i>Centaurea raphanina ssp. Raphanina</i>	Compositae
ΠΟΛΥΝΤΕΡΙ	<i>Anagallis arvensis</i>	Primulaceae
ΣΚΟΥΛΟΣ	<i>Tragopogon sinuatus = T.porrifolius</i> (Ave'-Lall)	Compositae
ΣΠΑΡΑΓΓΙ	<i>Asparagus apfyllus L.ssp orientalis =A.acutifolius</i> (L,Baker, P.H. Davis)	Asparagaceae
ΣΤΑΦΥΛΙΝΑΚΑΣ	<i>Daucus carota ssp major</i>	Umbelliferae
ΣΤΡΟΥΜΠΟΥΛΙ	<i>Hedypnois rhagadioloides</i> (L) = <i>H. cretica</i> (F.W. Schmidt, Dum Cours)	Compositae
ΣΤΡΟΥΦΟΥΛΙΑ	<i>Silene vulgaris</i> (Moench, Garcke) <i>ssp macrocarpa</i> (Turrill)	Caryophyllaceae
ΧΟΙΡΟΜΟΥΡΙΑΔΑ	<i>Helminthotheca echioides</i>	Compositae

• ΟΣΠΡΙΑ

Όσπρια λέγονται τα αποξηραμένα, ώριμα σπέρματα των ψυχανθών με καρπούς. Τα όσπρια αποτελούν πλούσια πηγή φυτικών πρωτεϊνών, σύνθετων υδατανθράκων βραδείας απορρόφησης, φυτικών ινών, βιταμινών όπως νιασίνη, φιλικό, Β6 και βιοτίνη καθώς και ιχνοστοιχείων. Θεωρούνται τροφές πλούσιες σε φυτικές πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και περισσότερες από άλλα τρόφιμα φυτικής προέλευσης. Χαρακτηριστικό είναι ότι οι πρωτεΐνες των οσπρίων σε συνδυασμό με άλλες πρωτεΐνες ζωικής ή φυτικής προέλευσης, καλύπτουν ικανοποιητικά τις ανάγκες του ανθρώπου σε απαραίτητα αμινοξέα. Είναι καλό να καταναλώνονται 2-3 φορές την εβδομάδα γιατί θεωρούνται μια από τις πιο υγιεινές και ωφέλιμες τροφές φροντίζοντας όμως να συνδυάζονται και σωστά με τα υπόλοιπα τρόφιμα για να μπορούν να καλύψουν όλες τις ημερήσιες ανάγκες του οργανισμού σε θρεπτικά συστατικά.

Μεταξύ των ευρωπαϊκών χωρών, μεγαλύτερη κατανάλωση οσπρίων παρατηρείται γύρω από τη Μεσόγειο, με κατά κεφαλήν ημερήσια κατανάλωση μεταξύ 8 και 23gr, ενώ στη

Βόρεια Ευρώπη, η ημερήσια κατανάλωση είναι μικρότερη από 5gr ανά κάτοικο. Τα όσπρια που καταναλώνονται στον τόπο μας είναι κυρίως τα φασόλια, οι φακές, τα ρεβίθια, τα μπιζέλια, τα κουκιά και τα λούπινα. Θεωρούνται ως μια άριστη πηγή φυτικών ινών (κυτταρίνες), σε αντίθεση με τις πρωτεϊνούχες τροφές ζωικής προέλευσης (κρέας, ψάρια, αυγά, γάλα, τυριά), από τις οποίες οι φυτικές ίνες απουσιάζουν εντελώς.

Οι φυσιολογικές επιδράσεις των διαφόρων οσπρίων διαφέρουν σημαντικά. Αυτές οι διαφορές μπορεί να προκύπτουν από τη σύνθεση πολυσακχαριτών, συγκεκριμένα, την ποσότητα και την ποικιλία των διαιτητικών ινών και του αμύλου, των πρωτεϊνών, και της μεταβλητότητας σε φυτοχημικό περιεχόμενο. Η πλειοψηφία των οσπρίων περιέχουν φυτοχημικά: βιοδραστικών ενώσεων, συμπεριλαμβανομένων των αναστολέων του ενζύμου, φυτοαιμαγλουτινίνες (λεκτίνες), φυτοοιστρογόνα, ολιγοσακχαρίτες, σαπωνίνες, και φαινολικές ενώσεις, οι οποίες παίζουν ρόλο στο μεταβολισμό των ανθρώπων οι οποίοι καταναλώνουν συχνά αυτά τα τρόφιμα. Η διαιτητική πρόσληψη φυτοχημικών μπορεί να παρέχει οφέλη για την υγεία, την προστασία έναντι πολλών ασθενειών ή διαταραχών, όπως στεφανιαία νόσο, διαβήτη, υπέρταση και φλεγμονή. Οι συνεργατικές ή

ανταγωνιστικές επιδράσεις αυτών των φυτοχημικών μιγμάτων από όσπρια, η αλληλεπίδρασή τους με άλλα συστατικά της διατροφής και ο μηχανισμός δράσης τους έχουν παραμείνει μια πρόκληση όσον αφορά την κατανόηση του ρόλου των φυτοχημικών στην υγεία και τις ασθένειες.

Τα όσπρια για πολλούς αιώνες αποτελούσαν την κύρια πηγή πρωτεΐνης για τους ασθενέστερους οικονομικά πληθυσμούς, που δεν είχαν τη δυνατότητα να αγοράσουν και να καταναλώσουν τροφές ζωικής προέλευσης (κρέας, ψάρια, αυγά, γάλα, τυριά). Επικράτησε λοιπόν η λανθασμένη αντίληψη ότι τα όσπρια είναι τροφή των φτωχών λαών άρα τροφή υποδεέστερη. Σήμερα, τα οφέλη για την υγεία από την κατανάλωση οσπρίων έχουν λάβει αυξανόμενο ενδιαφέρον από τους ερευνητές, και η κατανάλωση και η παραγωγή τους εκτείνεται σε όλο τον κόσμο. (*Bouchenak and Lamri-Senhadji 2013*) (*Duranti 2006*)

➤ Φάβα

Η φάβα που χρησιμοποιούσαν ανέκαθεν στην Κρήτη προέρχεται από τα λαθούρια (*L. Sativus*). Είναι ένα όσπριο το οποίο υπήρχε σε μεγάλη συχνότητα στο διαιτολόγιο των Κρητικών και καταναλωνόταν είτε απλά βρασμένη με ελαιόλαδο είτε με κρεμμύδια, η λεγόμενη “παντρεμένη”. Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, κορεσμένα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, ενώ έχει χαμηλότερη περιεκτικότητα λίπους και ενεργειακής αξίας. Επίσης, η φάβα έχει υψηλή συγκέντρωση φλαβονοειδών και αντιοξειδωτική δράση.

Το *Lathyrus sativus* (λευκό μπιζέλι) είναι ίσως η παλαιότερη καλλιέργεια στην Ευρώπη. Καταναλώνεται ευρέως στις αναπτυσσόμενες χώρες της Μεσογείου, της Ασίας και της Αφρικής και είναι όπως προαναφέρθηκε μια καλή πηγή πρωτεϊνών, υδατανθράκων και αντιοξειδωτικών στοιχείων. Συγκεκριμένα έχει βρεθεί ότι περιέχει βασικά αμινοξέα και ακόρεστα λιπαρά οξέα, μεταξύ αυτών τα πολυακόρεστα (λινολενικό, λινολεϊκό και λινολενικό) οξέα. Περιέχει επίσης, ασκορβικό οξύ, γλουταθειόνη και φολικό οξύ. Τέλος η κατανάλωσή της απαιτεί βρασμό λόγω της παρουσίας των οξέων *neurotoxicamino* που σχετίζονται με νευρολαθυρισμό (παραλυτική νόσος). (*Sarmiento, Barros et al. 2015*), (*Tamburino Rachele, Guida Vincenzo et al. 2012*)

Από προσωπικές μαρτυρίες των κατοίκων που επισκεφτήκαμε η φάβα παρασκευαζόταν από λαθούρια πολλές φορές αυτοφυή (*Lathyrus clymenum*), που είναι μάλιστα η ονομαστή φάβα Σαντορίνης. Επίσης έφτιαχναν φάβα από κουκιά, τη λεγόμενη “κουκόφαβα”.

Εικόνα 5. 1 *Lathyrus Sativus*



Εικόνα 5. 2 φάβα παντρεμένη



➤ Ρεβίθι

Το ρεβίθι (*Cicer arietinum*) θεωρείται ότι είναι ένα υγιές χορτοφαγικό τρόφιμο. Είναι ένα από τα παλαιότερα όσπρια, το οποίο καταναλώνεται (από ανθρώπους και ζώα), σε όλο τον κόσμο, συμπεριλαμβάνοντας και χώρες της Ασίας, της Αφρικής, της Ευρώπης, της Μέσης Ανατολής, της Βόρειας και Νότιας Αμερικής. Στην Κρήτη τα ρεβίθια, όπως και τα υπόλοιπα όσπρια καταναλώνονταν εβδομαδιαία.

Τα ρεβίθια είναι μια φθηνή πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, μια καλή πηγή υδατανθράκων, μετάλλων και ιχνοστοιχείων. Συγκεκριμένα το ρεβίθι βρέθηκε ότι περιέχει υψηλή συγκέντρωση σε σάκχαρα, οργανικά οξέα και τοκοφερόλες. Τέλος, οι αντιοξειδωτικές φυτοχημικές ουσίες του και δραστηριότητα τους θα μπορούσαν να συμβάλουν στην πρόληψη του καρκίνου, των νευροεκφυλιστικών και καρδιαγγειακών παθήσεων. (*Sarmiento, Barros et al. 2015*)

Εικόνα 5. 3



Εικόνα 5. 4 ρεβιθάδα



Λούπινα

Τα λούπινα είναι μη αμυλούχα όσπρια – δημητριακά με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη, φυτικές ίνες και χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά. Οι σπόροι των λούπινων περιέχουν σημαντικές ποσότητες σε πολυφαινόλες, καροτενοειδή, φυτοστερόλες, τοκοφερόλες, αλκαλοειδή και πεπτιδία με αντιοξειδωτικές, αντιμικροβιακές, αντικαρκινογόνες και αντιφλεγμονώδεις δραστηριότητες. (Khan, Karnpanit et al. 2015)

Περίπου 400 είδη λούπινου (γένος: *Lupinus*) βρίσκονται στη φύση. Μεταξύ αυτών, μόνο λίγα είδη, το λευκό λούπινο (*Lupinus albus*), το γαλάζιο λούπινο (*L. angustifolius*), το κίτρινο λούπινο (*L. luteus*) και το λούπινο μαργαριτάρι (*L. Mutabilis*) έχουν μελετηθεί εκτενώς για τα αγρονομικά χαρακτηριστικά τους και τις διατροφικές τους αξίες. Στα περισσότερα μέρη του κόσμου, τα λούπινα έχουν παραδοσιακά χρησιμοποιηθεί κυρίως ως ζωοτροφές, συγκεκριμένα για αγελάδες, χοίρους και πουλερικά. (Reinhard, Rupp et al. 2006) Το ενδιαφέρον για τα λούπινα, ως τρόφιμα έχει αυξηθεί καθώς οι άνθρωποι προοδευτικά έχουν αποκτήσει μεγαλύτερη επίγνωση της μοναδικής θρεπτικής τους αξίας και των ευεργετικών ιδιοτήτων τους για την υγεία. Στην Κρήτη τα λούπινα χρησιμοποιούνταν και ως ανθρώπινη τροφή, αφού πρώτα τα έβραζαν και τα ξεπίκριζαν. Μέχρι και σήμερα καταναλώνονται ως μεζές μαζί με τη ρακή ή ως snack. (Kalogeropoulos, Chiou et al. 2010)

Εικόνα 5. 5 *L. luteus*



Εικόνα 5. 6 λούπινα



Κουκιά

Τα κουκιά αποτελούσαν μια βασική τροφή για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα στην περιοχή της Μεσογείου, την Ινδία και την Κίνα. Από μαρτυρίες κατοίκων διαπιστώσαμε ότι τα κουκιά στην Κρήτη παραμένουν ένα αγαπημένο όσπριο που καταναλώνεται είτε ως κυρίως γεύμα είτε ως συνοδευτικό της ρακής. Εκτός από την υψηλή περιεκτικότητα τους σε πρωτεΐνες και υδατάνθρακες τα κουκιά είναι επίσης πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες και ανόργανα συστατικά (*Ofiyia and Akhidue 2005*) και έχουν υποχοληστερολεμική δράση (*Macarulla, Medina et al. 2001*). Τα κουκιά είναι ένα πλούσιο τρόφιμο σε φιλικό οξύ, φώσφορο, μαγγάνιο, μαγνήσιο, χαλκό, κάλιο, νάτριο και σίδηρο καθώς και σε ω3 και ω6 λιπαρά οξέα. Περιέχουν επίσης βιταμίνη Α φλαβονοειδή, και καροτενοειδή όπως η λουτεΐνη και η ζεξανθίνη.

(*Multari, Stewart et al. 2015*) Το όσπριο περιέχει εκτός των άλλων το αμινοξύ L-Dopa (ντοπαμίνη) που βοηθάει στη μείωση των συμπτωμάτων της νόσου Parkinson καθώς λειτουργεί ως νευροδιαβιβαστής στον εγκέφαλο. (*Ramya and Thaakur 2007*)

Καταναλώνονται μαγειρεμένα, χλωρά ή ξηρά. Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι οι άνθρωποι με γενετική έλλειψη ενζύμου G6PD απαγορεύεται να τα καταναλώνουν καθώς είναι δυνατό να προκαλέσουν μια πολύ επικίνδυνη κατάσταση γνωστή ως κυαμισμός. (*re* , *Marget et al. 2010*)

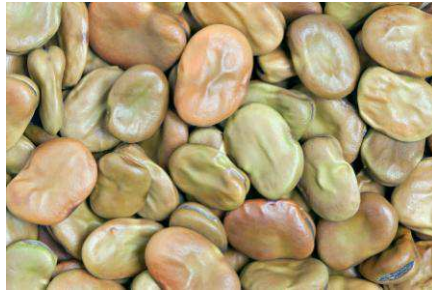
Εικόνα 5. 7 vicia faba



Εικόνα 5. 8 κουκιά χλωρά



Εικόνα 5. 9 κουκιά ξερά



Κεφάλαιο 6. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

6.1 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Σκοπός

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να συλλέξουμε πληροφορίες για παραδοσιακά τρόφιμα που καταναλώνονταν στην Ανατολική Κρήτη, από την δεκαετία του '60 και πιθανόν να έχουν θέση στο τραπέζι των κατοίκων μέχρι και σήμερα. Με αυτό τον τρόπο εντοπίσαμε στοιχεία της αυθεντικής διατροφικής κουλτούρας που έχουν ξεχαστεί με το

πέραςμα των χρόνων, με στόχο να τα αναδείξουμε μέσω της διατροφικής και επιστημονικής αξιολόγησης. Είναι η πρώτη φορά που επιχειρείται κάτι τέτοιο στην ανατολική Κρήτη, δίνοντας έτσι μια πρωτοτυπία στη μελέτη. Μέχρι σήμερα η συλλογή παραδοσιακών συνταγών στην περιοχή έχει πραγματοποιηθεί για δημοσιογραφικούς και εμπορικούς σκοπούς, ενώ στη συγκεκριμένη έρευνα στόχος είναι να διεξαχθεί για επιστημονικούς. Πιστεύουμε πως, η επιστημονική καταγραφή και αξιολόγηση θα ωφελήσει στην ανάδειξη της διατροφικής κουλτούρας και ενδεχομένως στην ισχυροποίηση της περιοχής στον τουριστικό τομέα. Επίσης, η συγκεκριμένη μελέτη θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί σαν εργαλείο για εκπαιδευτικούς σκοπούς, για παρεμβάσεις αγωγής υγείας αλλά και για τον υπολογισμό εθνοβοτανολογικών δεικτών.

Μεθοδολογία (αναλυτική περιγραφή της έρευνας)

Οι πληροφορίες που συλλέξαμε προέρχονται από συνεντεύξεις με ντόπιους κατοίκους της Σητείας και των γύρω χωριών, με κατάλληλα διαμορφωμένα ερωτηματολόγια. Τα ερωτηματολόγια αναπτύχθηκαν στο τμήμα “*Διατροφής και Διαιτολογίας*” του ΤΕΙ Κρήτης, υπό την καθοδήγηση των επιβλεπόντων καθηγητών της μελέτης μας. Εξυπηρέτησαν τους σκοπούς και τους στόχους της έρευνας, καθώς περιελάμβαναν ερωτήσεις απλές, κατανοητές και εύστοχες τις οποίες θα μπορούσαν να απαντήσουν οι κάτοικοι χωρίς να διαθέτουν απαραίτητα κάποιο ιδιαίτερο μορφωτικό επίπεδο ή γνώσεις σε κάποιο αντικείμενο.

Αρχικά, τα προσωπικά στοιχεία ήταν τα πρώτα που κλήθηκαν να μας παραχωρήσουν οι κάτοικοι των περιοχών, όπου πέρα από τα ονοματεπώνυμα και τις ηλικίες τους, αναφέρθηκε η καταγωγή του καθενός και η μόνιμη κατοικία του από την δεκαετία του 1960. Αυτό συνέβη καθώς θέλαμε να διαχωρίσουμε και να διασώσουμε τις διατροφικές πληροφορίες με τις διαφορές τους από τόπο σε τόπο. Στη συνέχεια το ερωτηματολόγιο περιελάμβανε ένα ερωτηματολόγιο συχνότητας τροφίμων (ffq) με κάποιες συμπληρωματικές ερωτήσεις, το οποίο αφορούσε στο παρόν και ήταν διαμορφωμένο έτσι ώστε να περιέχει παραδοσιακά κρητικά γεύματα και τρόφιμα. Αυτό μας βοήθησε στο να διαπιστώσουμε κατά πόσο οι συμμετέχοντες έχουν διατηρήσει ή τροποποιήσει τις διατροφικές τους συνήθειες σε σχέση με τη δεκαετία του 1960. Έπειτα οι επόμενες

πληροφορίες που ζητήθηκαν αφορούσαν στις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων κατά τα παιδικά τους χρόνια, με μία γενική περιγραφή της διατροφής τους και μια σύντομη σύγκρισή της με το παρόν. Τέλος, από τους συμμετέχοντες ζητήθηκε να μας παραχωρήσουν παραδοσιακές, ντόπιες και ίσως ξεχασμένες συνταγές τις οποίες ακολουθούσαν στο παρελθόν ή και συνεχίζουν να αξιοποιούν και σήμερα.

Οι περιοχές που επισκεφτήκαμε ήταν τα χωριά: Συκιά, Τουρλωτή, Ζήρος και Χανδράς, καθώς και η πόλη της Σητείας. Οι κάτοικοι που επισκεφτήκαμε μας υποδέχθηκαν με προθυμία, επιβεβαιώνοντας τη φήμη τους για την Κρητική φιλοξενία και δείχνοντας μας ότι για αυτούς η φιλοξενία δεν είναι απλά μια συνήθεια αλλά προσφορά και τιμή προς τους επισκέπτες. Έτσι λοιπόν μας μίλησαν για τον τρόπο ζωής τους, κάνοντας αναδρομή στο παρελθόν. Μας ετοίμασαν τοπικά παραδοσιακά Κρητικά γεύματα, έτσι ώστε, να μπορέσουμε να τα δοκιμάσουμε οι ίδιες, να μάθουμε τον τρόπο παρασκευής τους και να συλλέξουμε φωτογραφικό υλικό.

εικόνα 6. 1 Κρητικό τραπέζι



εικόνα 6. 2 Κρητικό τραπέζι



Μας παραχωρήθηκαν στοιχεία για τη διατροφή που ακολουθούσαν οι κάτοικοι των περιοχών από τη δεκαετία του 1960 έως και σήμερα. Διαπιστώσαμε ότι υπήρχαν κάποιες διαφορές στον τρόπο διατροφής των κατοίκων αφενός λόγω διαφορετικής τοποθεσίας και αφετέρου λόγω οικονομικών δυνατοτήτων. Η διατροφή που ακολουθούν σήμερα οι ίδιοι, ενώ διατηρεί αρκετά στοιχεία από την παραδοσιακή, ταυτόχρονα έχει επηρεαστεί σημαντικά από τη διατροφή δυτικού τύπου, με αποτέλεσμα να έχει χάσει τη γνήσια διατροφική της ταυτότητα.

Τα γεύματα τα οποία μας προσέφεραν ήταν ποικίλα και γευστικά με συνταγές που προέρχονταν από τα βάθη των χρόνων, φτιαγμένα με αγνά προϊόντα της ευλογημένης Κρητικής γης. Από το τραπέζι δεν έλλειπαν τα τρόφιμα που χαρακτηρίζουν την Κρητική κουζίνα όπως είναι οι χοχλιοί, τα άγρια χόρτα, οι πίτες είτε με τυρί είτε με άγρια χόρτα, τα όσπρια, το μέλι και φυσικά δεν έλειπε το ελαιόλαδο.

εικόνα 6. 3 χοχλιοί μπουμουριστοί



εικόνα 6. 4 τσίκουδα



εικόνα 6. 5 Λαχανοπίτια και Μυζηθρόφυτες



εικόνα 6. 6 Ξεροτήγανα



6.2 ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήσαμε ξεχωριστά στον κάθε ένα κάτοικο έτσι ώστε να αντλήσουμε πληροφορίες, ήταν όπως προαναφέρθηκε καταλλήλως διαμορφωμένα από εμάς, υπό την καθοδήγηση των επιβλεπόντων καθηγητών της μελέτης μας. Το

ερωτηματολόγιο περιείχε προσωπικές ερωτήσεις (καταγωγή, επάγγελμα κ.α), ένα ερωτηματολόγιο κατανάλωσης τροφίμων (FFQ) σχετικά με την διατροφή που ακολουθούν σήμερα, όπως και ορισμένες συμπληρωματικές ερωτήσεις που αφορούσαν την διατροφή τους. Επίσης τους ζητήθηκε να κάνουν μια σύντομη περιγραφή του διαιτολογίου τους από τα παιδικά τους χρόνια και τέλος μας παραχώρησαν αναλυτικά παραδοσιακές Κρητικές συνταγές τις οποίες καταγράψαμε για να γίνει η ανάλυση και θα παρουσιαστούν παρακάτω.

Κάπως έτσι, κατανοήσαμε έστω και μέσα από αυτή την μικρή εμπειρία, ότι η Κρητική κουζίνα κρύβει μια φιλοσοφία ζωής που περικλείει ολόκληρο πολιτισμό.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Προσωπικά στοιχεία συμμετεχόντων

1. Ονοματεπώνυμο :
2. Έτος γέννησης :
3. Καταγωγή :
4. Τόπος διαμονής πριν και μετά τη δεκαετία του 1960 :
5. Επάγγελμα (υπάρχον ή στο παρελθόν) :

Πόσο συχνά καταναλώνετε (σήμερα) το κάθε τρόφιμο από τα παρακάτω αναγραφόμενα

Ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων (FFQ), κατάλληλα τροποποιημένο, ώστε να περιλαμβάνει παραδοσιακά πιάτα - τρόφιμα

Για κάθε ένα από τα παρακάτω τρόφιμα και φαγητά, σημειώνουμε (✓) στο αντίστοιχο κουτί πόσο συχνά, κατά μέσο όρο, καταναλώνουν τα τρόφιμα αυτά “σήμερα”.

Ανώτατο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Κρήτης
Σ.Τ.Ε.Γ.&Τ.Ε.Τ. Τμήμα Διατροφής & Διαιτολογίας

ΤΡΟΦΙΜΑ	Καθημερινά	3-6 φορές /εβδομάδα	1-2 φορές /εβδομάδα	>5 φορές / μήνα	1-2 φορές / μήνα	1-2 φορές /χρόνο ή Ποτέ
1. Λαχανοπώτια						
2. Τσιμούλια						
3. Γιαχνερά χόρτα						
4. Τσιγαρολάχανα						
5. Κιντανές						
6. Αμπελοβλάσταρα						
7. Άλλα βλαστάρια-αστάχια (βρουβάσταχα κλπ)						
8. Χόρτα με ψάρι						
9. Σουπιές, καλαμάρια με άγρια χόρτα						
10. Σουπιές με το μελάι						
11. Σκάροι με ντομάτα						
12. Κακαβιά και ψαρόσουπα						
13. Καλαμόβουπες στην κατσαρόλα						
14. Φακόρυζο						
15. Φασουλόκουκα με ζύδι και σκόρδο						
16. Κουκόφαβα						
17. Φάβα παντρεμένη						
18. Αγριαγκινάρες αυγολέμονο						
19. Αγριαγκινάρες με κατσικάκι						
20. Δρύλοι αυγολέμονο						

Ανώτατο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Κρήτης
Σ.Τ.Ε.Γ.&Τ.Ε.Τ. Τμήμα Διατροφής & Διαιτολογίας

21. Μπαμελίκι						
22. Ανθουλένιοι ντολμάδες						
23. Χοχλιοί μπουμπουριστοί						
24. Χλωροκούκια με χοχλιούς						
25. Χοχλιούς με χόντρο						
26. Στραπατσάδα						
27. Σοφηγάδα						
28. Ομελέτα με σπαράγγια						
29. Σκουφιχτές μακαρούνες						
30. Νεράτες Μιζηθρόπιτες						
31. Χοιρινό με κυδώνια						
32. Κουνέλι - λαγός κρασάτο						
33. Αντερούλια						

Συμπληρωματικές Ερωτήσεις :

Ποια είδη χορταρικών καταναλώνετε ή χρησιμοποιείτε συνήθως για γέμιση στις πίτες ;

Ποια είδη μυρωδικών χρησιμοποιείτε στο φαγητό σας ;

Χρησιμοποιείτε φρούτα πχ.(κυδώνια) στο φαγητό σας ; αν ναι ποιά ;

Περιγραφή διατροφής

1. Γενική περιγραφή διαιτολογίου που ακολουθούσατε στο παρελθόν (παιδικά χρόνια) Γαλακτοκομικά :

Λαχανικά και χορταρικά :

Κρέας :

Ψάρι :

Επιδόρπιο :

2. Ποιό ήταν το φαγητό της αρεσκείας σας εκείνα τα χρόνια και πόσο συχνά το καταναλώνατε, σε ποιές περιστάσεις (πχ. γιορτή)

Σύντομη Περιγραφή

3. Ποιά φαγητά που καταναλώνατε συχνά τότε, δεν τα καταναλώνετε πλέον ; (σύντομη δικαιολόγηση)

Καταγραφή συνταγών

1. Ονομασία φαγητού :
2. Υλικά παρασκευής :
3. Εκτέλεση :