

Πτυχιακή Εργασία

«Κρητική κουζίνα-Αξιολόγηση και σύγκριση αντιλήψεων και
πρακτικής εφαρμογής στις επιχειρήσεις εστίασης στους Νομούς
Λασιθίου-Ηρακλείου»



Κοτοπούλου Θεοδότα, ΑΜ:1903

Επιβλέπουσα: Σφακιανάκη Ειρήνη

ΣΗΤΕΙΑ, Ιούνιος, 2019

THESIS

for the Undergraduate Degree

« Cretan cuisine-Assesment and comparison of perceptions and practical application in focusing businesses in the Prefectures of Lasithi-Heraklion »



Kotopoulou Theodota, YD: 1903

SUPERVISOR: Sfakianaki Irene

SITIA, June, 2019

*Κοτοπούλου Θεοδότα, «Κρητική κουζίνα-Αξιολόγηση και σύγκριση αντιλήψεων
και πρακτικής εφαρμογής στις επιχειρήσεις εστίασης στους Νομούς Λασιθίου-
Ηρακλείου»*

*«Ευχαριστώ την κ.Σφακιανάκη για την πολύτιμη βοήθεια της, τον κ.Θαλασσινό και φυσικά
την οικογένεια μου για την υποστήριξη και την συμπαράσταση τους όλα αυτά τα χρόνια»*

Περίληψη

Σκοπος: Σκοπός της έρευνας είναι η συγκέντρωση πληροφοριών σχετικά με το αν οι επιχειρηματίες των καταστημάτων μαζικής εστίασης του νομού Λασιθίου και νομού Ηρακλείου ακολουθούν τη Μεσογειακή διατροφή και κατ'επέκταση αν εφαρμόζουν την Κρητική παραδοσιακή κουζίνα στα καταστήματά τους.

Μεθοδολογία: Στην παρούσα έρευνα η οποία πραγματοποιήθηκε απο τον Απρίλιο εώς τον Αύγουστο του 2017, συμμετείχαν συνολικά 71 επιχειρήσεις μαζικής εστίασης, 41 απο το νομό Ηρακλείου και 30 απο το νομό Λασιθίου. Ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε σε ηλεκτρονική μορφή και αποτελούνταν απο τρεις ενότητες: α) ερωτηματολόγιο με τα δημογραφικά στοιχεία τους β) ερωτηματολόγιο συμμόρφωσης στη Μεσογειακή Διατροφή (Med Diet Score) και γ) ερωτηματολόγιο πρακτικής εφαρμογής της Κρητικής κουζίνας.

Αποτελέσματα: Στο νομό Ηρακλείου η πλειοψηφία είναι άντρες (73,2%), 41-50 ετών (36,6%), απόφοιτοι λυκείου (34,1%), έγγαμοι με παιδιά (51,2%) και υπέρβαροι (61,5%). Οι επιχειρήσεις κατά βάση βρίσκονται στην πόλη (48,8%), με χρόνο λειτουργίας 6-10 χρόνια (43,9%) και δεν διαθέτουν κάποιο πιστοποιητικό ποιότητας (75,6%). Στο νομό Λασιθίου η πλειοψηφία είναι άντρες (83,3%), 41-50 ετών (36,7%), απόφοιτοι λυκείου (60%), έγγαμοι με παιδιά (56,7%) και φυσιολογικού βάρους (55,6%). Οι επιχειρήσεις βρίσκονται παραθαλάσσια (33,3%) και σε χωριά (20%) με χρόνο λειτουργίας >10 χρόνια (63,3%) και δε διαθέτουν κάποιο πιστοποιητικό ποιότητας (66,7%). Η συμμόρφωση στη Μεσογειακή Διατροφή ήταν χαμηλή (1,4%) μέτρια (91,4%) και υψηλή (7,1%). Το σκόρ για την πρακτική εφαρμογή «Κρητική Κουζίνα» ήταν 6,8 στα 12.

Συμπεράσματα: Η υιοθέτηση στη Μεσογειακή Διατροφή δε σχετίζεται με την πρακτική εφαρμογή «Κρητική Κουζίνα» ενώ ο ΔΜΣ σχετίζεται με την πρακτική εφαρμογή «Κρητική Κουζίνα»

Λέξεις – Κλειδιά

μεσογειακή διατροφή, med diet score, πρακτική εφαρμογή κρητικής κουζίνας.

Abstract

Purpose: The purpose of the survey is to gather information about whether the foodservice professionals of Lasithi prefecture and Heraklion prefecture follow the Mediterranean diet and if they apply Cretan traditional cuisine to their businesses.

Methodology: In the current survey, which took place from April to August of 2017, a total of 71 mass caterers took part, 41 from the prefecture of Heraklion and 30 from the prefecture of Lassithi. The questionnaire was completed in electronic form and consisted of three modules: a) questionnaire with demographic data; b) Med Diet Score questionnaire; and c) questionnaire on practical application of Cretan cuisine.

Results: In the prefecture of Heraklion, the majority are men (73.2%), 41-50 years (36.6%), high school graduates (34.1%), married with children (51.2%) and overweight (61.5%). Businesses are basically located in the city (48.8%), with operating time 6-10 years (43.9%) and do not have a quality certificate (75.6%). In the prefecture of Lasithi the majority are men (83.3%), 41-50 years (36.7%), high school graduates (60%), married with children (56.7%) and normal weight (55.6%). Businesses are located on the seaside (33.3%) and in villages (20%) with an operating time > 10 years (63.3%) and do not have a quality certificate (66.7%). Compliance with the Mediterranean diet was low (1.4%) moderate (91.4%) and high (7.1%). The score for the practical application of "Cretan Cuisine" was 6.8 at 12.

Conclusions: Adoption in the Mediterranean Diet is not related to the practical application of "Cretan Cuisine" while the BMI relates to the practical application "Cretan Cuisine".

Keywords

mediterranean diet, med diet score, practical application of cretan cuisine.

Περιεχόμενα

Περίληψη.....	iv
Abstract	v
Περιεχόμενα	vi
Κατάλογος Εικόνων / Σχημάτων	ix
Κατάλογος Πινάκων	x
Συνοτομογραφίες & Ακρωνύμια.....	xii
ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ.....	1
Εισαγωγή.....	1
1. Μεσογειακή και Κρητική Διατροφή	3
1.1. Ορισμός της Μεσογειακής Διατροφής.....	3
1.2. Η μελέτη των επτά χωρών	5
1.3. Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής.....	8
1.4. Σύθεση της Μεσογειακής Διατροφής.....	11
1.5. Διαφορά της Κρητικής Διατροφής απο τη Μεσογειακή.....	14
1.6. Παγκόσμια αναγνώριση της Μεσογειακής Διατροφής.....	17
2. Παραδοσιακή Κρητική Κουζίνα	19
2.1. Κρητική κουζίνα και ντόπια προϊόντα	19
2.1.1. Άγρια χόρτα	19
2.1.2. Αρωματικά φυτά	21
2.1.3. Μέλι.....	21
2.1.4. Τυρί	22
2.1.5. Παξιμάδι.....	23

2.1.6. Σταφίδα	23
2.1.7. Χοχλίοι	24
2.2. Παραδοσιακές συνταγές.....	25
2.2.1. Δροσερή σαλάτα με γιαούρτι και γλιστρίδα	25
2.2.2. Ντάκος.....	25
2.2.3. Χοχλιοί μπουμπουριστοί.....	26
2.2.4. Γιαχνερά χόρτα με πατάτες με ή χωρίς χοχλιούς.....	26
.....	27
2.2.5. Χορτοκαλίτσουνα.....	27
2.2.6. Σφακιανές πίτες με μέλι	28
2.2.7. Κατσικάκι ή αρνί φουριάτικο τσιγαριστό με άγριες αγκινάρες	28
2.2.8. Ομελέτα με σπαράγγια και σταμναγκάθι.....	29
2.2.9. Παστός μπακαλιάρος με γιαχνερά χόρτα.....	29
2.2.10. Κεντανέ (χοιρινό με πράσα).....	30
2.2.11. Φάβα.....	30
2.3. Κρητική φιλοξενία	31
3. «Κρητική Κουζίνα».....	32
3.1. Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας	32
3.2. Αγροδιατροφική Σύμπραξη της Περιφέρειας Κρήτης.....	33
3.3. Σήμα «Κρητική Κουζίνα».....	34
3.4. Γαστρονομικός τουρισμός	38
4. Ερευνητικό μέρος.....	41
4.1. Δείγμα μελέτης και ερωτηματολόγιο.....	41
4.1.1. Ερωτηματολόγιο 1. Στοιχεία δείγματος.....	41

4.1.2. Ερωτηματολόγιο 2. Συμμόρφωση στη Μεσογειακή Διατροφή – The Mediterranean Diet Score	41
4.1.3. Ερωτηματολόγιο 3. Πρακτική εφαρμογή της Κρητικής Κουζίνας.....	42
4.2. Αποτελέσματα.....	43
4.2.1. Ερωτηματολόγιο 1. Στοιχεία δείγματος.....	43
4.2.2. Ερωτηματολόγιο 2. Συμμόρφωση στη Μεσογειακή Διατροφή – The Mediterranean Diet Score	48
4.2.3. Ερωτηματολόγιο 3. Πρακτική εφαρμογή της Κρητικής Κουζίνας.....	57
4.2.4. Συσχετίσεις.....	76
ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	77
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	80
Περιορισμοί της έρευνας.....	80
Βιβλιογραφία.....	81
Παράρτημα Α: Ερωτηματολόγια	87

Κατάλογος Εικόνων / Σχημάτων

ΣΧΗΜΑ 1-1 ΘΝΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΑΠΟ ΣΤΕΦΑΝΙΑΙΑ ΝΟΣΟ	7
ΣΧΗΜΑ 1-2 ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	8

Κατάλογος Πινάκων

Πίνακας 2-1 Άγρια Χορτα Κρητης	20
Πίνακας 2-2 Άρωματικά Φυτα Κρητης.....	21
Πίνακας 4-1 Δείγμα.....	43
Πίνακας 4-2 Φύλο	43
Πίνακας 4-3 Ηλικία	44
Πίνακας 4-4 ΔΜΣ.....	45
Πίνακας 4-5 Εκπαίδευση	46
Πίνακας 4-6 Οικογενειακή Κατάσταση.....	47
Πίνακας 4-7 Μέσος Ορος Και Τυπική Απόκλιση.....	47
Πίνακας 4-8 Μη Ραφινάρισμα Δημητριακά	48
Πίνακας 4-9 Πατάτες.....	49
Πίνακας 4-10 Φρούτα Και Χυμοί	49
Πίνακας 4-11 Λαχανικά Και Σαλάτες	50
Πίνακας 4-12 Πλήρη Γαλακτοκομικά Προϊόντα.....	51
Πίνακας 4-13 Ψάρι Και Σούπες.....	51
Πίνακας 4-14 Ελαιόλαδο Στο Μαγείρεμα.....	52
Πίνακας 4-15 Κόκκινο Κρέας Και Παράγωγα.....	53
Πίνακας 4-16 Πουλερικά	54
Πίνακας 4-17 Αλκοόλ.....	55
Πίνακας 4-18 Κατηγορίες Med Diet Score.....	56
Πίνακας 4-19 Μέσος Ορος Και Τυπική Απόκλιση Med Diet Score.....	56
Πίνακας 4-20 Περιοχή Επιχείρησης.....	57
Πίνακας 4-21 Χρόνος Λειτουργίας.....	58
Πίνακας 4-22 Πιστοποιητικό Ποιότητας.....	58
Πίνακας 4-23 Επιλογή Προσωπικού	59
Πίνακας 4-24 Επιλογή Μάγειρα -Σεφ	59
Πίνακας 4-25 Πρώτες Υλες.....	60
Πίνακας 4-26 Τυποποίηση Πρώτων Υλών	61
Πίνακας 4-27 Πιστοποίηση Ελαιολάδου	61
Πίνακας 4-28 Προέλευση Παραδοσιακών Συνταγών	62
Πίνακας 4-29 Προσαρμογή Συνταγών	63
Πίνακας 4-30 Προμήθεια Υλικών Απο Ντόπιους Προμηθευτές	64

Πίνακας 4-31 Σαλάτες Τύπου Τζατζίκι	64
Πίνακας 4-32 Τυριά - Γαλακτοκομικά	65
Πίνακας 4-33 Ορεκτικά	66
Πίνακας 4-34 Κρέατα (Ασπρα-Κόκκινα).....	67
Πίνακας 4-35 Ψάρια- Θαλασσινά	68
Πίνακας 4-36 Λαχανικά-Σαλάτες-Φρούτα	69
Πίνακας 4-37 Λιπαρές Ουσίες Στο Μαγείρεμα.....	70
Πίνακας 4-38 Προέλευση Πατάτας.....	71
Πίνακας 4-39 Τρόπος Μαγειρέματος-Συνταγές Κατα Την Παρασκευή Παραδοσιακών Συνταγών	71
Πίνακας 4-40 Γλυκά	72
Πίνακας 4-41 Κρασί-Ρακή	73
Πίνακας 4-42 Ελληνικός Καφές.....	74
Πίνακας 4-43 Παρασκευή Ελληνικού Καφέ	74
Πίνακας 4-44 Πρακτική Εφαρμογή «Κρητική Κουζίνα».....	75
Πίνακας 4-45 Συσχέτιση Μεταξύ Πρακτικής Εφαρμογής «Κρητική Κουζίνα», ΔΜΣ Και Med Diet Score	76

Συντομογραφίες & Ακρωνύμια

ΔΜΣ	Δείκτης Μάζας Σώματος
Med diet score	Mediterranean Diet Score

ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Εισαγωγή

Η συσχέτιση της δίαιτας των κατοίκων της Κρήτης με την υγεία, έγινε ευρέως γνωστή, με την μελέτη των επτά χωρών, η οποία ξεκίνησε λίγο πριν το 1960 από τον Ancel Keys. Σε σύγκριση με τις υπόλοιπες χώρες που έλαβαν μέρος στην έρευνα (Φιλανδία, Ιταλία, Ιαπωνία, Ολλανδία, Ηνωμένες Πολιτείες και Γιουγκοσλαβία), ο πληθυσμός της Κρήτης έδειξε να έχει την καλύτερη κατάσταση υγείας και τα μικρότερα ποσοστά θνησιμότητας από στεφανιαία νόσο και είδη καρκίνων (Kromhout et al., 1989).

Τα χαμηλά αυτά ποσοστά προέρχονται από (Simopoulos, 2001):

- Την υψηλή πρόσληψη μονοακόρεστων λιπαρών, κυρίως ελαιόλαδου, και τη χαμηλή πρόσληψη λιπαρών
- Τη χαμηλή κατανάλωση κρέατος που γινόταν λίγες φορές το μήνα
- Την κατανάλωση μη επεξεργασμένων δημητριακών
- Την υψηλή κατανάλωση σε φρέσκα και αποξηραμένα φρούτα, λαχανικά, άγρια χόρτα, βότανα, όσπρια και ξηρούς καρπούς
- Την καθημερινή κατανάλωση γαλακτοκομικών σε μέτριες ποσότητες
- Την εβδομαδιαία κατανάλωση πουλερικών και ψαριού
- Τη μέτρια κατανάλωση αλκοόλ, κυρίως κρασιού με τα γεύματα

Τα διατροφικά πρότυπα που επικρατούν στην περιοχή της Μεσογείου έχουν πολλά κοινά χαρακτηριστικά, τα περισσότερα από τα οποία προέρχονται από το γεγονός ότι το ελαιόλαδο διαδραματίζει σημαντικό ρόλο σε αυτά (Trichopoulou, 2001). Έτσι, παρόλο που διαφορετικές περιοχές της λεκάνης της Μεσογείου έχουν τη δική τους διαίτα, με δεδομένο ότι η βασική πηγή λίπους στη διατροφή των Κρητών είναι το ελαιόλαδο, ο όρος «Μεσογειακή διαίτα», περιγράφει το πρότυπο διατροφής των χωρών της Μεσογείου όπου παράγονται ελαιόδεντρα (Trichopoulou et al., 2003).

Η Κρητική διατροφή αποτελεί τα τελευταία χρόνια αντικείμενο μελέτης, αφού η πλειοψηφία των ερευνών αναδεικνύουν την Κρητική κουζίνα ως το πιο χαρακτηριστικό και ποιοτικά υψηλό παράδειγμα Μεσογειακής διατροφής. Η παραδοσιακή κουζίνα της Κρήτης είναι απλή και γευστική (Rose, 2011). Στάση ζωής, η οποία στοιχειοθετείται όχι μόνο απ τη σωστή διατροφή, αλλά και από την άσκηση, από την απόλαυση μίας παρέας και της χαράς που δίνει (Bellisle, 2008).

Η ανάπτυξη του γαστρονομικού τουρισμού αποτελεί το μέσο για να προβληθεί ο διατροφικός πολιτισμός της Κρήτης, για να υπάρξει όμως αυτού του είδους τουρισμός στην Κρήτη, χρειάζεται η ανάπτυξη εξειδικευμένων ποιοτικών υπηρεσιών γαστρονομικού τουρισμού αλλά και η πιστοποίηση των χώρων εστίασης που προσφέρουν κρητική κουζίνα από τους ντόπιους επιχειρηματίες (www.cretan-nutrition.gr).

1. Μεσογειακή και Κρητική Διατροφή

1.1. Ορισμός της Μεσογειακής Διατροφής

Η παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή είναι το πρότυπο διατροφής που επικρατούσε μεταξύ των περιοχών της λεκάνης της Μεσογείου πριν από τα μέσα της δεκαετίας του '60, δηλαδή προτού η παγκοσμιοποίηση αρχίσει να επιδρά στον τρόπο ζωής, συμπεριλαμβανομένου και της διατροφής (Trichoroulou et al., 2014). Τα διατροφικά πρότυπα που επικρατούν στην περιοχή της Μεσογείου έχουν πολλά κοινά χαρακτηριστικά, τα περισσότερα από τα οποία προέρχονται από το γεγονός ότι το ελαιόλαδο διαδραματίζει σημαντικό ρόλο σε αυτά (Trichoroulou., 2001). Η Μεσογειακή Διατροφή περιγράφηκε για πρώτη φορά με την μελέτη των επτά χωρών, από τον Ancel Keys, ως μια διατροφή με χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά και υψηλή σε φυτικά έλαια (Davis et al., 2015).

Η Μεσογειακή Διατροφή είναι μια ολιγαρκής διατροφή, όπου το ελαιόλαδο χρησιμοποιείται σε πλούσιες ποσότητες ως η κυριότερη πηγή λίπους, έχει υψηλή κατανάλωση τροφίμων φυτικής προέλευσης (φρούτα, λαχανικά, όσπρια, ξηρούς καρπούς, σπόρους και δημητριακά ολικής άλεσης), συχνή αλλά μέτρια πρόσληψη κρασιού (κυρίως κόκκινου) μαζί με το γεύμα, μέτρια κατανάλωση ψαριών και γαλακτοκομικών προϊόντων (κυρίως γιαουρτιού και γάλακτος) όπως και πουλερικών και αυγών. Τέλος, χαμηλή κατανάλωση γλυκών, κόκκινου κρέατος και επεξεργασμένου κρέατος γενικότερα (Martinez-Gonzalez et al., 2015, Wahrburg et al., 2002).

Λόγω του συγκεκριμένου τρόπου διατροφής, η Μεσογειακή Διατροφή είναι από τα πιο υγιεινά πρότυπα στο κόσμο και έχει συνδεθεί με πολλά ωφέλη για την υγεία. Έτσι λοιπόν, είναι λιγότερο πιθανό να αναπτυχθούν καρδιαγγειακές παθήσεις, διαβήτης, παχυσαρκία, υπερλιπιδαιμία, διάφορες μορφές καρκίνου, εγκεφαλικό επεισόδιο (Roman et al., 2008). Οι παραδοσιακές διατροφικές συνήθειες λοιπόν, και ο τρόπος ζωής μειώνουν τη συχνότητα εμφάνισης χρόνιων ασθενιών και προάγουν την υγιή γήρανση (Romagnolo and Selmin, 2017, Casas et al., 2014).

Τέλος, το 2010 η Μεσογειακή Διατροφή εγγράφεται στις λίστες της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς της ανθρωπότητας από τον Οργανισμό Ηνωμένων Εθνών για την Εκπαίδευση, την Επιστήμη και τον Πολιτισμό (UNESCO) και ενισχύει, μαζί με τα επιστημονικά στοιχεία, τη μεσογειακή διατροφή ως πολιτιστικό και υγειονομικό μοντέλο. Ο όρος «πολιτιστική κληρονομιά» δεν τελειώνει σε μνημεία και συλλογές αριστοτεχνικών αντικειμένων. Περιλαμβάνει επίσης παραδόσεις ή ζωντανές εκφράσεις που κληρονομήθηκαν από τους προγόνους μας και μεταβιβάστηκαν στους απογόνους μας, όπως προφορικές παραδόσεις, τέχνες, κοινωνικές πρακτικές, τελετουργίες και εορταστικά γεγονότα. Οι διατροφικές έρευνες έχουν δώσει έντονες ενδείξεις ότι μια διαίτα που ακολουθεί τις αρχές της παραδοσιακής Μεσογειακής Διατροφής συνδέεται με μεγαλύτερη επιβίωση. Και πάλι, αυτό θα μπορούσε να αποδοθεί εν μέρει στα μεσογειακά παραδοσιακά τρόφιμα, τα οποία αποτελούν κρίσιμα συστατικά αυτής της διαίτας (Trichoroulou, 2012).

1.2. Η μελέτη των επτά χωρών

Το 1951 ο Ancel Keys, παρευρέθηκε στο πρώτο συνέδριο του FAO μετά το τέλος του β' παγκοσμίου πολέμου και κατά τη διάρκεια της διάλεξης του ανέφερε πως το 50% των αντρών ασθενών του απο 39 έως 59 ετών πέθαινε απο καρδιακή προσβολή και κανείς δεν μπορούσε να βρεί το γιατί. Μεταξύ των συναδέλφων, ένας γιατρός του πανεπιστημιακού νοσοκομείου της Νάπολης, ο Gino Bergami, ανέφερε πως δεν υπάρχουν καρδιαγγειακές παθήσεις στο νοσοκομείο του. Ένα χρόνο αργότερα ο Keys μαζί με τη σύζυγο του Margaret Haney πήγαν στη Νάπολη για να δουν αυτό το εντυπωσιακό φαινόμενο. Σε συνεργασία με τον καθηγητή Mario Mancini, πήραν τους ιατρικούς φακέλους του νοσοκομείου και διαπίστωσαν και οι ίδιοι πως δεν υπήρξαν περιστατικά καρδιακής προσβολής στην περιοχή (Moro, 2016).

Στη συνέχεια, η M. Haney, πήρε δείγματα αίματος απο τους εργαζόμενους ενός εργοστασίου της Νάπολης και τα σύγκρινε με τα δείγματα των αντρών της Μινεσότα, όπου παρατήρησε πως τα ποσοστά χοληστερόλης ήταν πολύ διαφορετικά. Ίσως η χοληστερόλη ήταν η αίτια των καρδιακών προσβολών. Αργότερα όμως παρατήρησε και κάτι επιπλέον. Τη διατροφή των εργατών. Τρώγανε κρέας μόνο κάθε Κυριακή βράδυ. Ο Keys ξεκίνησε να κρατάει σημειώσεις, τι συνήθιζαν να τρώνε: πολλά λαχανικά, όσπρια, φρούτα, ακατέργαστα δημητριακά, γαλακτοκομικά προϊόντα, αλλά πολύ λίγο ψάρι και κρέας. Ο Keys και η Haney έφτασαν στο συμπέρασμα πως η διατροφή ήταν ο βασικός παράγοντας, κι έτσι γεννήθηκε η Μελέτη των επτά χωρών (Moro, 2016).

Η μελέτη των επτά χωρών σχεδιάστηκε στα τέλη του 1950 για να διερευνήσει τη σχέση μεταξύ διατροφής και καρδιαγγειακών παθήσεων. Ο Keys σχεδίασε την πρώτη διαπολιτιστική μελέτη για στεφανιαία νόσο σε άντρες που ασκούσαν διαφορετικά επαγγέλματα και με διαφορετικό κοινωνικό υπόβαθρο. Το συνολικό δείγμα της μελέτης αποτελούνταν απο 12.763 άντρες μέσης ηλικίας 40 έως 59 ετών. Δεκαέξι ομάδες επιλέχθηκαν, δύο στη Φιλανδία, δύο στην Ελλάδα, τρεις στην Ιταλία, δύο στην Ιαπωνία, μία στην Ολλανδία, μία στις Ηνωμένες Πολιτείες και πέντε στη Γιουγκοσλαβία (δύο στην Κροατία και τρεις στη Σερβία, πρώην Γιουγκοσλαβία). Στη Φιλανδία μία ομάδα βρισκόταν στην ανατολική Φιλανδία στο Ilomantsi και μία στη δυτική Ruytya και Mellila, στην Ιταλία στο χωριό Montegiorgio, Crevalcore και Ρώμη, δύο ομάδες απο το Κροατικό τμήμα

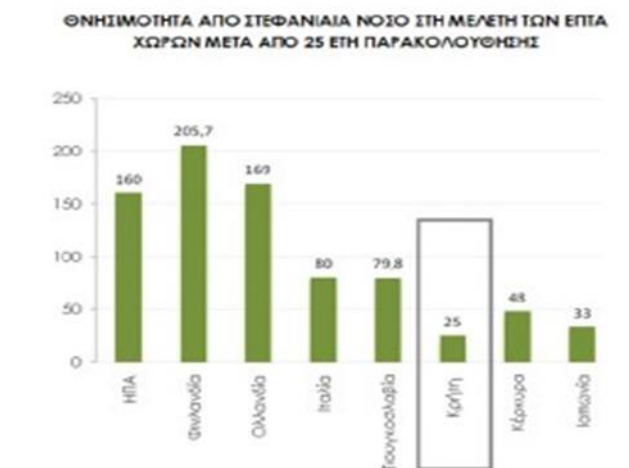
της Γιουγκοσλαβίας στην περιοχή Makarska και Dalj, οι άλλες τρεις από τη Σερβία από το Vebika Krsna, Zrenjanin και Βελιγράδι, στην Ολλανδία από το Zutphen. στις ΗΠΑ από τη Μινεσότα, στην Ελλάδα (διεξήχθησαν πέντε μελέτες διατροφής μεταξύ του 1960 και του 1965) από την Κρήτη τα χωριά Αγίες, Παρασκήνες, Θράψανο και Καστέλι και από την Κέρκυρα από τα χωριά Άνω Κορακιανά,, Σκρίπερον και ο Άγιος Μαρκος και τέλος στην Ιαπωνία στο Tanushimaru και στο Ushibuka (Hatzis et al., 2015, Kromhout et al., 1989).

Οι τρεις βασικές υποθέσεις ήταν εάν: α) διαφορετικοί πληθυσμοί είχαν πραγματικές διαφορές στη συχνότητα εμφάνισης και τη θνησιμότητα από στεφανιαία νόσο και άλλα καρδιαγγειακά νοσήματα β) τέτοιες διαφορές, αν ήταν αληθείς, εξηγούνταν από διαφορετικές διατροφικές συνήθειες και άλλα χαρακτηριστικά και γ) εάν εντός του πληθυσμού μπορούσε να προβλέψει το ποσοστό εμφάνισης μελλοντικών καρδιαγγειακών νοσημάτων (Menotti and Puddu, 2015).

Τα βασικά διαιτητικά δεδομένα έδειξαν μεγάλες διαφορές όσον αφορά την πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών στις ομάδες, η οποία ήταν υψηλή στη Φινλανδία, την Ολλανδία και τις ΗΠΑ, και χαμηλή στις νοτιοευρωπαϊκές ομάδες, ιδιαίτερα στις μεσογειακές, και στην Ιαπωνία, Σε ό, τι αφορά τις ομάδες τροφίμων, η Φινλανδική ομάδα χαρακτηριζόταν από υψηλή κατανάλωση γάλακτος, πατάτας, βρώσιμα λίπη, και αρτοσκευάσματα, παρόμοιο αλλά χαμηλότερο ποσοστό πρόσληψης, παρατηρήθηκε στην Ολλανδία. Το κρέας, τα αρτοσκευάσματα και η κατανάλωση φρούτων ήταν κοινά στις Ηνωμένες Πολιτείες, τα δημητριακά και η κατανάλωση κρασιού ήταν τυπικά στην Ιταλία, η κατανάλωση ψωμιού ήταν υψηλή στην Γιουγκοσλαβική ομάδα εκτός από το Βελιγράδι, με μεγάλες ποσότητες λαχανικών και ψαριών στη Δαλματία. Η κατανάλωση ελαιολάδου και φρούτων ήταν υψηλή στην Ελλάδα, τα ψάρια, το ρύζι και τα προϊόντα σόγιας ήταν χαρακτηριστικά της Ιαπωνικής ομάδας(Kromhout et al., 1989).

Γενικά οι ομάδες τροφίμων ζωικής προέλευσης (κρέας, βούτυρο, γάλα), η ζάχαρη και τα αρτοπαρασκευάσματα ήταν άμεσα συνδεδεμένα με θνησιμότητα από στεφανιαία νόσο, ενώ οι ομάδες τροφίμων φυτικής προέλευσης, τα ψάρια, τα όσπρια και το αλκοόλ είχαν αντίστροφη συσχέτιση (Menotti & Puddu, 2015).

Οι συγκρίσεις μεταξύ των διαφόρων πληθυσμών έδειξαν: Η στεφανιαία νόσος στις ΗΠΑ και τη Βόρεια Ευρώπη υπερέβη σε μεγάλο βαθμό εκείνο της Νότιας Ευρώπης. Η Φινλανδία είχε τα υψηλότερα ποσοστά θνησιμότητας από στεφανιαία νόσο. Τα πιο εκπληκτικά ευρήματα ήταν στην Κρήτη όπου είχε την πιο χαμηλή θνησιμότητα από στεφανιαία νόσο, καρκίνο και υψηλότερο προσδόκιμο ζωής σε σύγκριση με τις άλλες 15 ομάδες της μελέτης. Τα ευρήματα αυτά σχετίζονταν κυρίως με τις διατροφικές συνήθειες και τον τρόπο ζωής των ανθρώπων στην Κρήτη. Αυτά τα ευρήματα, σε συνδυασμό με τις χαρακτηριστικές διατροφικές συνήθειες της Κρήτης, δημιούργησαν τον όρο "Μεσογειακή Διατροφή"(Hatzis et al., 2015).



Σχήμα 1-1 Θνησιμότητα από στεφανιαία νόσο

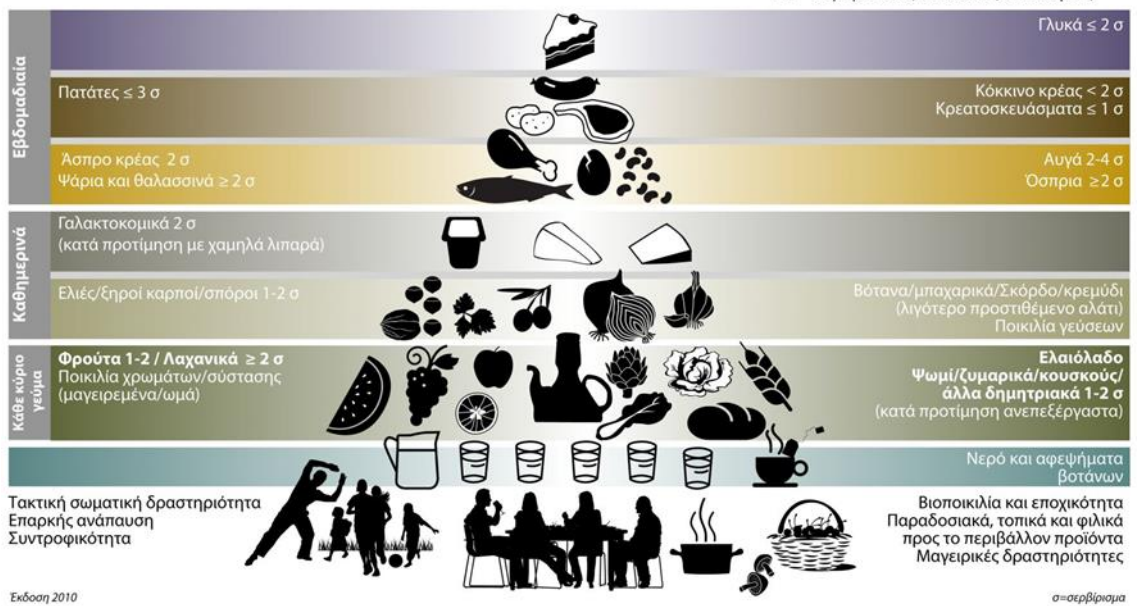
Σχήμα 1-1. Η θνησιμότητα από στεφανιαία νόσο ανά 1000 άτομα στους πληθυσμούς που μελετήθηκαν στη Μελέτη των Επτά Χωρών, μετά από τα 25 έτη παρακολούθησης. Δίνεται ο μέσος όρος της θνησιμότητας για δύο πληθυσμούς που μελετήθηκαν από τη Φινλανδία, για τρεις πληθυσμούς που μελετήθηκαν από την Ιταλία, για 5 πληθυσμούς που μελετήθηκαν από τη Γιουγκοσλαβία και για 2 πληθυσμούς που μελετήθηκαν από την Ιαπωνία. Κανένας από τους επιμέρους πληθυσμούς δεν παρουσίαζε θνησιμότητα μικρότερη από την Κρήτη. Στις Ηνωμένες Πολιτείες, όπως και στην Ολλανδία, μελετήθηκε ένας πληθυσμός (Menotti et al., 1999).

1.3. Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής

Η νέα πυραμίδα αντικατοπτρίζει τη μεταβαλλόμενη διαδικασία που ακολουθεί η Μεσογειακή Διατροφή στις μεσογειακές κοινωνίες, θεσπίζει ημερήσιες, εβδομαδιαίες και περιστασιακές οδηγίες διατροφής για μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή. Η νέα πυραμίδα ακολουθεί το προηγούμενο πρότυπο: στη βάση, τα είδη που πρέπει να διατηρούν τη διατροφή και να παρέχουν την υψηλότερη ενεργειακή πρόσληψη και στα ανώτερα επίπεδα, τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται σε περιορισμένες ποσότητες (Bach-Faig et al., 2011).

Μεσογειακή διατροφή: ένας τρόπος ζωής για το σήμερα
 Διατροφικές οδηγίες για ενήλικες

Σερβίρισμα (σ): μικρότερο της τυπικής μερίδας εστιατορίου, ποικίλει ανά τρόφιμο
 Κατανάλωση κρασιού με μέτρο, σεβόμενοι τις κοινωνικές πεποιθήσεις



Σχήμα 1-2 Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής

(Bach-Faig et al., 2011)

Σύμφωνα με την πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής, θα πρέπει να καταναλώνονται τα παρακάτω (Bach-Faig et al., 2011, Martinez-Gonzalez et al., 2015):

Καθημερινά:

Τα 3 κύρια γεύματα θα πρέπει να περιέχουν 3 βασικά στοιχεία:

1. *Δημητριακά:* μία ή δύο μερίδες ανα γεύμα με τη μορφή ψωμιού, ζυμαρικών, ρυζιού, κουσκούς, κατά πρότιμηση ολικής άλεσης, δεδομένου ότι η επεξεργασία απομακρύνει ορισμένα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά (Mg, Fe, βιταμίνες, κλπ.)
 2. *Λαχανικά:* δύο ή περισσότερες μερίδες ανά γεύμα. Για να εξασφαλιστεί καθημερινή πρόσληψη βιταμινών και ανόργανων ουσιών, τουλάχιστον μία από τις μερίδες πρέπει να καταναλώνεται ωμή .
 3. *Φρούτα:* μία ή δύο μερίδες ανά γεύμα, ως το πιο επιλεγμένο επιδόρπιο.
- *Γαλακτοκομικά προϊόντα:* δύο μερίδες/ημέρα, προτιμώντας τα γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά (λόγω των κορεσμένων λιπαρών), παραδοσιακά με τη μορφή γιαουρτιού, τυριού και άλλων γαλακτοκομικών προϊόντων που έχουν υποστεί ζύμωση.
 - *Ελαιόλαδο:* τέσσερις ή περισσότερες κουταλιές της σούπας, ως κύριο προστιθέμενο λιπίδιο (συμπεριλαμβανομένου του ελαιολάδου που χρησιμοποιείται για το τηγανισμα, τις σαλάτες, για γεύματα εκτός σπιτιού κτλ.).
 - *Ελιές, ξηροί καρποί, σπόροι:* μία ή δύο μερίδες/ημέρα. Μια λογική κατανάλωση τους, (όπως μια χούφτα) είναι μια υγιεινή επιλογή σνακ.
 - *Μπαχαρικά, βότανα, σκόρδο, κρεμμύδι:* πλούσια σε αντιοξειδωτικά, μπορούν να αντικαταστήσουν το αλάτι στο φαγητό καθώς και να προσφέρουν ποικιλία στη γεύση.
 - *Κρασί:* ένα ποτήρι/ημέρα για τις γυναίκες και δύο ποτήρια/ημέρα για τους άντρες μαζί με τα γεύματα(ανάλογα τις κοινωνικές-θρησκευτικές πεποιθήσεις).
 - *Νερό:* 1,5-2 λίτρα/ημέρα για να εξασφαλίζεται επαρκής ενυδάτωση, καθώς και αφενήματα βοτάνων χωρίς πρόσθετη ζάχαρη (Bach-Faig et al., 2011).

Εβδομαδιαία:

- *Ψάρια και οστρακοειδή/λευκό κρέας(πουλερικά)/αυγά:* τα ψάρια και τα οστρακοειδή δύο ή περισσότερες μερίδες/εβδομάδα, τα πουλερικά δύο φορές/εβδομάδα, τα αυγά δύο έως τέσσερα/εβδομάδα, ως καλές πηγές ζωικής πρωτεΐνης.
- *Όσπρια:* περισσότερο από δύο μερίδες/εβδομάδα. Ο συνδυασμός οσπρίων και των δημητριακών είναι μια υγιής πηγή πρωτεϊνών.
- *Κόκκινο κρέας:* λιγότερο από δύο μερίδες/εβδομάδα(άπαχο μέρος του κρέατος κατά προτίμηση) και λιγότερο από μία μερίδα/εβδομάδα επεξεργασμένου κρέατος.
- *Πατάτες:* τρεις ή λιγότερες μερίδες/εβδομάδα(φρέσκες κατά προτίμηση)καθώς αποτελούν μέρος πολλών παραδοσιακών συνταγών με κρέας και ψάρι.

Περιστασιακά:

- Στην κορυφή της πυραμίδας είναι τα τρόφιμα πλούσια σε σάκχαρα και ανθυγιεινά λίπη (γλυκά). Η ζάχαρη, οι καραμέλες, τα αρτοσκευάσματα και τα ποτά, όπως οι χυμοί φρούτων και τα αναψυκτικά με ζάχαρη, πρέπει να καταναλώνονται σε μικρές ποσότητες και να προορίζονται για ειδικές περιπτώσεις. Αυτά τα τρόφιμα είναι πλούσια σε ενέργεια και είναι πιθανό να συμβάλλουν στην αύξηση του σωματικού βάρους.

Επιπρόσθετα:

- Μαζί με τις συστάσεις της Μεσογειακής πυραμίδας, η τακτική φυσική δραστηριότητα, η επαρκής ανάπαυση, η μαγειρική και η συγκέντρωση για φαγητό με την οικογένεια και τους φίλους, η εποχικότητα, η βιοποικιλότητα, και η επιλογή τοπικών-παραδοσιακών τροφίμων, οδηγούν στο να αποκτηθούν όλα τα ωφέλη της Μεσογειακής Διατροφής και σε μία καλύτερη ποιότητα ζωής γενικότερα (Bach-Faig et al., 2011).

1.4. Σύνθεση της Μεσογειακής Διατροφής

- ✓ *Δημητριακά:* χαρακτηρίζονται από υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά και αποτελούν πολύτιμες πηγές πρωτεϊνών. Όσον αφορά τα μικροθρεπτικά συστατικά και τις διαιτητικές ίνες, υπάρχουν μεγάλες διαφορές μεταξύ των επεξεργασμένων δημητριακών και των ολικής αλέσεως δημητριακών. Τα επεξεργασμένα αποτελούνται κυρίως από άμυλο και πρωτεΐνη και έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε μικροθρεπτικά συστατικά και διαιτητικές ίνες. Αντίθετα, τα δημητριακά ολικής αλέσεως, είναι πλούσια σε βιταμίνες Β, μέταλλα και διαιτητικές ίνες. Η κατανάλωση δημητριακών ολικής αλέσεως προστατεύει από καρδιαγγειακές παθήσεις, ισχαιμικό αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, τον διαβήτη, την αντίσταση στην ινσουλίνη, την παχυσαρκία και τον πρόωρο θάνατο (Anderson, 2004).
- ✓ *Φρούτα και λαχανικά:* είναι τρόφιμα χαμηλών θερμίδων. Πρέπει να είναι αυστηρά εποχιακά και όσο το δυνατόν φρέσκα, (μόνο με αυτόν τον τρόπο μπορούν να αναπτύξουν καλύτερα την ποιότητά τους και να είναι πιο γευστικά επειδή ωριμάζουν στη ζέστη του ήλιου σε αντίθεση με αυτά που ωριμάζουν στο θερμοκήπιο όπου απαιτούν μεγαλύτερη προσφορά φυτοφαρμάκων και δεν εκμεταλλεύονται τη θερμότητα του ήλιου, έτσι είναι λιγότερο πλούσια σε βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά). Αποτελούνται κυρίως από νερό, ως μακροθρεπτικά συστατικά περιέχουν κυρίως υδατάνθρακες και καθόλου λίπος. Είναι ακόμη σημαντική πηγή ποικιλίας βιταμινών (βιταμίνη Α που βρίσκεται κυρίως σε ντομάτες, πιπεριές, καρότα, πεπόνι, βερίκοκα κ.α, βιταμίνη C κυρίως σε ντομάτες, φράουλες, εσπεριδοειδή, ακτινίδια κ.α) πολλά μέταλλα, όπως το κάλιο. Είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και φυτικές ίνες (Ferro-Luzzi et al., 1994, Altomare et al., 2013).
- ✓ *Γαλακτοκομικά προϊόντα:* τα γαλακτοκομικά προϊόντα από πρόβατα, αίγες και αγελάδες καταναλώνονται παραδοσιακά σε χαμηλές έως μέτριες ποσότητες στη Μεσογειακή Διατροφή. Περιέχουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής ποιότητας, ασβέστιο, φώσφορο και ορισμένες βιταμίνες Β και Α. Επειδή η ψύξη έλειπε στο παρελθόν και το κλίμα ήταν συχνά ζεστό, το γάλα διατηρούνταν κυρίως στην περιοχή της Μεσογείου ως γιαούρτι και τυρί. Έτσι, συγκεκριμένα αυτά τα προϊόντα έχουν γίνει εγγενή στοιχεία της διατροφής και συμβάλλουν πολύ στη γεύση και την ποικιλία της. Το γάλα, το βούτυρο και η κρέμα χρησιμοποιούνται μόνο σε μικρές ποσότητες ή σε ειδικές περιπτώσεις Τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι σημαντικές πηγές ασβεστίου και πρωτεϊνών. Από την άλλη πλευρά, το λίπος που περιέχεται στα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι υψηλό σε κορεσμένα λιπαρά οξέα. Ωστόσο, παρά τη μέτρια πρόσληψη τυριών-γιαουρτιών και της υψηλής

περιεκτικότητας σε λιπαρά στη μεσογειακή διαίτα, η συνολική πρόσληψη κορεσμένων είναι πολύ χαμηλότερη από ό, τι στις Δυτικές δίαιτες, κυρίως επειδή η κατανάλωση άλλων τροφίμων πλούσιων σε κορεσμένα, όπως τα ζωικά λίπη, το κρέας και τα λουκάνικα είναι περιορισμένα (Altomare et al., 2013, Wahrburg et al., 2002).

- ✓ *Κόκκινο κρέας* (βοδινό, χοιρινό, μοσχάρι, πρόβατο, αρνί, κατσίκι): παρέχει πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, βιταμίνες του συμπλέγματος Β και ιχνοστοιχεία, ιδιαίτερα σίδηρο, ψευδάργυρο και χαλκό. Το κόκκινο κρέας χρησιμοποιείται μέτρια στην παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή και καταναλώνεται μόνο μερικές φορές το μήνα. Επιπλέον, η κατανάλωση προϊόντων από κρέας, όπως το ζαμπόν, το μπέικον και τα λουκάνικα είναι περιορισμένη. Στη δεκαετία του 1960 περίπου 40 γραμμάρια κρέατος και προϊόντων κρέατος καταναλώθηκαν στη νότια Ιταλία και την Κρήτη κατά κεφαλήν και ημέρα. Στις χώρες της Δυτικής και της Βόρειας Ευρώπης η μέση ημερήσια κατανάλωση κρέατος υπερβαίνει κατά πολύ τα 120 g. Το κρέας και τα προϊόντα κρέατος, ιδιαίτερα τα λουκάνικα, είναι πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά και χοληστερόλη και η υψηλή πρόσληψη αυτών των προϊόντων αποτελεί έναν από τους κύριους λόγους για την υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά και χοληστερόλη στις δυτικές δίαιτες (Altomare et al., 2013, Wahrburg et al., 2002).
- ✓ *Όσπρια*: τα όσπρια έχουν πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες (55-60%), και υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες (20-25%), ενώ η περιεκτικότητά τους σε λιπαρά είναι μικρότερη από 5%. Περιέχουν φυτικές ίνες, βιταμίνες Β, σίδηρο, χαλκό, μαγνήσιο, μαγγάνιο, ψευδάργυρο και φωσφόρο. Φαίνεται να μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2, βοηθούν στη μείωση των επιπέδων της ολικής και Ldl χοληστερόλης και συμβάλουν στον έλεγχο του βάρους. Συνδυασμένα με δημητριακά αποτελούν υψηλή πηγή πρωτεΐνης που μπορεί να θεωρηθεί ως εναλλακτική λύση αντί του κρέατος (Polak et al., 2015).
- ✓ *Ξηροί καρποί, ελιές, σκόρδο και διάφορα βότανα*: οι ξηροί καρποί είναι πλούσιοι σε λίπος, πρωτεΐνες και αποτελούνται κατά ένα μεγάλο μέρος από μονοακόρεστα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα. Παρέχουν επίσης μεταλλικά στοιχεία (κάλιο, ασβέστιο, σίδηρο) και βιταμίνες (Β και Ε). Οι ελιές, το σκόρδο και τα βότανα εκτός από την αντιοξειδωτική δράση τους, φαίνεται να έχουν ιδιότητες προαγωγής της υγείας που οφείλονται στο περιεχόμενό τους από πολλές δευτερεύουσες συνιστώσες που δικαιολογούν περαιτέρω διερεύνηση (Wahrburg et al., 2002).
- ✓ *Ψάρια*: έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και ταυτόχρονα τα περισσότερα είδη ψαριών έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, η περιεκτικότητά τους σε χοληστερόλη είναι χαμηλή και έχουν αντιφλεγμονώδη δράση λόγω των ω3 και ω6 λιπαρών οξέων. Επιπλέον, τα θαλάσσια ψάρια είναι πλούσια σε ιώδιο, το οποίο

είναι απαραίτητο για την κανονική λειτουργία του θυρεοειδούς αδένου. Έτσι, η μέτρια κατανάλωση ψαριών στη μεσογειακή διατροφή αποτελεί πολύτιμη συμβολή στα οφέλη για την υγεία (Kris-Etherton et al., 2002, Wahrburg et al., 2002).

- ✓ *Αυγά:* αποτελούν πλούσια πηγή πρωτεΐνης και περιέχουν πολλά θρεπτικά συστατικά, τα πιο σημαντικά είναι η βιταμίνη D, B12, σελήνιο, ασβέστιο, σίδηρο, φυλλικό οξύ και φώσφορο. Τα αναδυόμενα στοιχεία δείχνουν ότι η κατανάλωση αυγών συνδέεται με τον κορεσμό, τη διαχείριση του βάρους και την καλύτερη ποιότητα διατροφής (Miranda et al., 2015).
- ✓ *Πουλερικά:* αποτελούν μια καλή πηγή άπαχης πρωτεΐνης χωρίς τα υψηλά επίπεδα κορεσμένων λιπαρών που υπάρχουν στα κόκκινα κρέατα. Στην περιοχή της Μεσογείου, η κατανάλωση πουλερικών με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά και υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες προτιμάται σε εκείνη του κρέατος από αγελάδες, χοίρους ή πρόβατα. Επιπλέον, τα πουλερικά δεν αποτελούν το κύριο συστατικό ενός γεύματος, αλλά ένα συνοδευτικό πιάτο (Wahrburg et al., 2002)
- ✓ *Ελαιόλαδο:* αποτελεί την κύρια πηγή λίπους της Μεσογείου, είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά. Το ελαιόλαδο περιέχει ελαϊκό οξύ, λινολεϊκό οξύ, φαινόλες, προβιταμίνη Α, τοκοφερόλες, (κυρίως α-τοκοφερόλες) και βιταμίνη Ε. Η σύνθεση λιπαρών οξέων του ελαιολάδου επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες, όπως η ποικιλία του ελαιόδεντρου, οι γεωργικοί και κλιματολογικοί παράγοντες. Οι πολυάριθμες φαινολικές ενώσεις (υδροξυτυροσόλη, τυροσόλη, ελαιουπεΐνη, λιγνάνες) στο ελαιόλαδο λειτουργούν ως γευστικές ουσίες, χρωστικές και αντιοξειδωτικές. Έχει ευεργετικά αποτελέσματα όσο αφορά τις καρδιαγγειακές παθήσεις, τον καρκίνο, στη μείωση της αρτηριακής πίεσης και στην προστασία από νευροεκφυλιστικές ασθένειες (Alzheimer, Parkinson) (Filik & Ozyilkan, 2003, Wahrburg et al., 2002).
- ✓ *Κρασί:* το κρασί αποτελεί μέρος της παραδοσιακής διατροφής σε μεγάλο μέρος της περιοχής της Μεσογείου, όπου είναι το συνηθισμένο ποτό με γεύμα. Είναι αποδεδειγμένο ότι μια ελαφρά έως μέτρια πρόσληψη κρασιού ειδικά κόκκινου κρασιού με τις αντιοξειδωτικές πολυφαινόλες που περιέχει, μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίων καρδιακών παθήσεων και ισχαιμικού αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου κατά 30% ή περισσότερο και συσχετίζεται συνήθως με μείωση της θνησιμότητας από κάθε αιτία (Lindberg & Amsterdam, 2008, Wahrburg et al., 2002).

1.5. Διαφορά της Κρητικής Διατροφής απο τη Μεσογειακή

Ο όρος «Μεσογειακή Διατροφή», που υπονοεί ότι όλοι οι μεσογειακοί λαοί έχουν την ίδια διατροφή, είναι μια εσφαλμένη ονομασία. Η Μελέτη των Επτά Χωρών και οι συμπληρωματικές έρευνες μεταγενέστερα, απέδειξαν ότι η θνησιμότητα από καρδιαγγειακές παθήσεις, ήταν σημαντικά μειωμένη στις χώρες όπου οι διατροφικές συνήθειες των κατοίκων περιελάμβαναν υψηλή πρόσληψη μονοακόρεστων λιπαρών οξέων και φυτικών τροφών. Το γεγονός αυτό οδήγησε σε μια γενίκευση και βάση της κοινής χρήσης του ελαιολάδου, θεωρήθηκε ότι η διατροφή των κατοίκων στις ευρωπαϊκές μεσογειακές χώρες, που παρουσιάζουν ως κοινό στοιχείο τη χρήση ελαιολάδου στην τροφή, έχει τις ίδιες ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία των ανθρώπων. Έτσι εφευρέθηκε ο όρος «Μεσογειακή Διατροφή». Η μελέτη όμως των Επτά Χωρών αποδεικνύει ότι οι ευεργετικές επιδράσεις της Κρητικής Διατροφής στην υγεία είναι πολύ μεγαλύτερες από άλλες Μεσογειακές περιοχές και έτσι δεν εξηγείται η γενίκευση που έχει γίνει (Αγοραστάκης, 2004; Simopoulos, 2001).

Έρευνες που πραγματοποιήθηκαν σχετικά με τα διαιτητικά πρότυπα και την κατάσταση υγείας των χωρών που περιβάλλουν τη λεκάνη της Μεσογείου, δείχνουν σαφώς σημαντικές διαφορές στην διαιτητική πρόσληψη και την κατάσταση υγείας τους. Μπορεί ορισμένα τρόφιμα όπως το ελαιόλαδο, να είναι κοινά και σημαντικά στα πλαίσια μιας υγιεινής διατροφής αλλά δεν είναι τα μόνα. Ένα πρότυπο διατροφής καθορίζεται από το σύνολο των τροφών, την ποιότητα, την ποσότητα και την αναλογία τους και φυσικά από τον τρόπο ζωής. Ένα πρότυπο διατροφής δεν μπορεί να προσδιοριστεί από ένα προϊόν. Δεν υπάρχει μόνο μια Μεσογειακή Διατροφή, αλλά στην πραγματικότητα πολλές μεσογειακές δίαιτες, κάτι που δεν προκαλεί έκπληξη γιατί οι χώρες της Μεσογείου έχουν διαφορετικές θρησκείες, οικονομικές και πολιτιστικές παραδόσεις και δίαιτες. Για παράδειγμα οι δίαιτες επηρεάζονται από θρησκευτικές συνήθειες, δηλαδή οι μουσουλμάνοι δεν τρώνε χοιρινό και δεν πίνουν κρασί και άλλα αλκοολούχα ποτά, ενώ οι Ορθόδοξοι πληθυσμοί συνήθως δεν τρώνε κρέας τις Τετάρτες και τις Παρασκευές, αλλά πίνουν κρασί και ούτω καθεξής (Αγοραστάκης, 2004; Simopoulos, 2001).

Ακόμα και στην περίπτωση του ελαιολάδου, που λέγεται ότι αποτελεί το κοινό σημείο των μεσογειακών περιοχών και από το οποίο προσδιορίζεται η Μεσογειακή Διατροφή, δεν έχει την ίδια συμμετοχή στη διατροφή ως καταναλισκόμενη ποσότητα στις διάφορες μεσογειακές περιοχές, αλλά παρουσιάζει μεγάλες αποκλίσεις. Η Κρητική διατροφή διακρίνεται από την καθολική χρήση ελαιολάδου και μάλιστα παρθένου σε μεγάλη ποσότητα, που ξεπερνά τα 30 κιλά κατ' άτομο το χρόνο, ενώ στις άλλες μεσογειακές χώρες κυμαίνεται από 0,5 - 11 κιλά και όχι παρθένου. Στην υπόλοιπη Ελλάδα η μέση κατανάλωση είναι στο μισό της Κρήτης. Επίσης, οι άνθρωποι της Κρήτης κατανάλωναν μια μεγάλη ποσότητα λαχανικών (συμπεριλαμβανομένων των άγριων φυτών), φρούτων, ξηρών καρπών και οσπρίων, όλα πλούσιες πηγές φυλλικού οξέος, ασβεστίου, γλουταθειόνης, αντιοξειδωτικών, βιταμινών E και C και μεταλλικών στοιχείων (Αγοραστάκης, 2004; Simopoulos, 2001).

Επιπλέον, επειδή το κρέας προερχόταν από ζώα που βοσκούσαν από τη γέννηση τους αντί να τρέφονται με σπόρους, περιείχε ω3 λιπαρά οξέα όπως και τα γαλακτοκομικά παράγωγα του. Ο πληθυσμός της Κρήτης τρώει σαλιγκάρια κατά τη διάρκεια της Σαρακοστής και καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, σε σύγκριση π.χ με τα σαλιγκάρια της Γαλλίας όπου έχουν λιγότερα ω3 και ω6 λιπαρά οξέα. Η παραδοσιακή ελληνική διατροφή, συμπεριλαμβανομένης της διατροφής της Κρήτης, περιλαμβάνει επίσης άγρια φυτά. Τα άγρια φυτά είναι πλούσιες πηγές ω3 λιπαρών οξέων και αντιοξειδωτικών. Η γλυστρίδα για παράδειγμα είναι πλούσια σε α-λινολενικό οξύ (400 mg / 100 g), βιταμίνη E (12 mg / 100 g), βιταμίνη C (27 mg / 100 g) και γλουταθειόνη (15-20 mg / 100 g). Στην ελληνική ύπαιθρο, τα κοτόπουλα περιπλανιούνται σε αγροκτήματα, τρώνε χόρτα, έντομα, σκουλήκια, αποξηραμένα σύκα, όλα καλές πηγές ω3 λιπαρών οξέων. Ως αποτέλεσμα, τα ζυμαρικά που παρασκευάζονται με γάλα και αυγά στην Ελλάδα περιέχουν επίσης ω3 λιπαρά οξέα. Η διατροφή της Ελλάδας, συμπεριλαμβανομένης της Κρήτης, πριν από το 1960 περιελάμβανε ω3 λιπαρά οξέα σε κάθε γεύμα (πρωινό, μεσημεριανό, δείπνο και σνακ). Τα σύκα με καρύδια ήταν ένα αγαπημένο σνακ. Και τα καρύδια και τα σύκα περιέχουν α-λινολενικό οξύ. Ας αντιστοιχίσουμε αυτό το σνάκ με ένα μπισκότο σοκολάτας, το οποίο περιέχει trans λιπαρά και ω6 λιπαρά οξέα από τα μερικώς υδρογονωμένα έλαια που χρησιμοποιούνται κατά την προετοιμασία. Αυτός ήταν ο σύνδεσμος που έλειπε. Οι υψηλότερες συγκεντρώσεις ω3 λιπαρών οξέων προσέδιδαν

προστασία από καρδιαγγειακές παθήσεις, όχι μόνο το ελαιόλαδο, το κρασί, τα φρούτα και τα λαχανικά της τυπικής «Μεσογειακής Διατροφής» (Αγοραστάκης, 2004, Simopoulos, 2001).

Σήμερα οι βιομηχανοποιημένες κοινωνίες χαρακτηρίζονται από τα εξής:

- αύξηση της ενεργειακής πρόσληψης και μείωση της ενεργειακής δαπάνης
- αύξηση των κορεσμένων λιπαρών, ω6 λιπαρών οξέων και trans-λιπαρών οξέων και μείωση της πρόσληψης ω3 λιπαρών οξέων
- μείωση των σύνθετων υδατανθράκων
- αύξηση των επεξεργασμένων δημητριακών και μείωση της πρόσληψης φρούτων και λαχανικών
- μείωση της πρόσληψης πρωτεϊνών, αντιοξειδωτικών και ασβεστίου
- ο λόγος των ω6 : ω3 λιπαρών οξέων είναι 16,74: 1, ενώ πριν το 1960 ήταν 2-1:1.

Παρόλο που η Ελλάδα και οι χώρες της Μεσογείου συνήθως θεωρούνται περιοχές με μεσαίου και υψηλού ποσοστού θνησιμότητας, τα ποσοστά θνησιμότητας στην Κρήτη ήταν κάτω από το επίπεδο αυτό συνεχώς από το 1930. Καμία άλλη περιοχή στη λεκάνη της Μεσογείου δεν είχε τόσο χαμηλό ποσοστό θνησιμότητας όσο η Κρήτη, σύμφωνα με τα στοιχεία που συνέταξαν τα Ηνωμένα Έθνη στο δημογραφικό τους έτος για το 1948.

Έτσι η «Κρητική Διατροφή» χάθηκε μέσα στο αόριστο της «Μεσογειακής Διατροφής» και δεν μπορεί να διακρίνει κανείς ποια είναι τα διακριτικά της γνωρίσματα, ποια είναι τα στοιχεία που τη συγκροτούν και τη διαφοροποιούν ως πρότυπο διατροφής.

Οι Κρήτες μπορούν και οφείλουν να ανασύρουν από το παρελθόν αυτήν τη παραδοσιακή διατροφή, να την προσαρμόσουν στις σύγχρονες συνθήκες ζωής, να διαφυλάξουν και να αναδείξουν το πραγματικό περιεχόμενό της. Τους έχει κληρονομηθεί ένας άυλος θησαυρός από τον οποίο μπορούν να κερδίζουν το πιο πολύτιμο αγαθό για τον άνθρωπο που είναι η υγεία, να κερδίζουν την ευζωία και την ποιότητα στη ζωή τους και επιπλέον να το αξιοποιήσουν οικονομικά (Αγοραστάκης, 2004; Simopoulos, 2001). .

Για να γίνει αυτό, πρέπει να αναβιώσει η παραδοσιακή διατροφή, να αναδειχτεί και διαφυλαχτεί το περιεχόμενό της. Διαφορετικά θα χαθεί μέσα στην ομίχλη των γενικών όρων ή το πολύ-πολύ να μείνει ως μια ανάμνηση μια ιδιότυπης μαγειρικής (Αγοραστάκης, 2004; Simopoulos, 2001).

1.6. Παγκόσμια αναγνώριση της Μεσογειακής Διατροφής

Η αναγνώριση της Μεσογειακής Διατροφής ως άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς της ανθρωπότητας, που αναγνωρίστηκε από την UNESCO το 2010 περιγράφεται ως εξής: Η Μεσογειακή Διατροφή, που προέρχεται από την ελληνική λέξη *diáita*, τρόπος ζωής, είναι το σύνολο των δεξιοτήτων, η γνώση, οι τελετουργίες, τα σύμβολα και οι παραδόσεις, που κυμαίνονται από την ύπαιθρο μέχρι το τραπέζι, το οποίο στη λεκάνη της Μεσογείου αφορά τις καλλιέργειες, τη συγκομιδή, τη συλλογή, την αλιεία, την κτηνοτροφία και τη διατήρηση (Dernini & Berry, 2015).

Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε ότι ο στόχος της αναγνώρισης της UNESCO δεν ήταν η διατροφική πυραμίδα, με τις ιδανικές αναλογίες μεταξύ υδατανθράκων, πρωτεϊνών και λιπών. Η Μεσογειακή Διατροφή εμφανίζεται επίσης στους πολιτιστικούς χώρους, τα φεστιβάλ και τους εορτασμούς που συνδέονται με αυτήν. Αυτοί οι χώροι και τα γεγονότα γίνονται η υποδοχή των κινήσεων της αμοιβαίας αναγνώρισης και σεβασμού, της φιλοξενίας, της γειτονίας, της φιλίας, της διαγενεακής μετάδοσης και του διαπολιτισμικού διαλόγου (Moro, 2016).

Επιπλέον, το 2012 η Μεσογειακή Διατροφή, συμπεριλήφθηκε από τον FAO στο πλαίσιο της πιο βιώσιμης δίαιτας στον πλανήτη. Οι βιώσιμες δίαιτες είναι εκείνες οι δίαιτες με χαμηλές περιβαλλοντικές επιπτώσεις που συμβάλλουν στην ασφάλεια των τροφίμων και της διατροφής, καθώς και στην υγιεινή ζωή των σημερινών και των μελλοντικών γενεών. Οι βιώσιμες δίαιτες προστατεύουν και σέβονται τη βιοποικιλότητα και τα οικοσυστήματα, αποδεκτές από πολιτιστική άποψη, προσβάσιμες, οικονομικά δίκαιες, προσιτές, επαρκώς θρεπτικές, ασφαλείς και υγιεινές, ενώ παράλληλα βελτιστοποιούν τους φυσικούς και ανθρώπινους πόρους (Burlingame & Dernini, 2012).

Η διπλή αναγνώριση του Μεσογειακού τρόπου ζωής δημιουργεί μια νέα προσέγγιση αυτής της πολιτιστικής κληρονομιάς από τους ενδιαφερόμενους, οι οποίοι αναγνωρίζουν προοδευτικά ότι μπορεί να γίνει ένα νέο εργαλείο για την ανάπτυξη της πράσινης οικονομίας και του οικολογικού τουρισμού (Moro, 2016).

Παρόλα αυτά, υπάρχουν αποδεικτικά στοιχεία πως οι πληθυσμοί της Μεσογείου αρχίζουν και απομακρύνονται από τις παραδοσιακές διατροφικές τους συνήθειες. Συγκεκριμένα μελέτες δείχνουν υψηλότερη πρόσληψη κόκκινου κρέατος και κορεσμένων λιπών ενώ η πρόσληψη φυτικών προϊόντων είναι χαμηλότερη. Σε μια περίοδο κατά την οποία άλλες δυτικές χώρες βιώνουν μία μεταβατική διατροφή που ευνοεί το Μεσογειακό διατροφικό μοτίβο, οι παραδοσιακές επιλογές τροφίμων στην Ελλάδα και την Ιταλία και άλλες περιοχές της Μεσογείου, εγκαταλείπονται. Ίσως αυτό να αποδίδεται στην παγκοσμιοποίηση της προμήθειας των τροφίμων, στη γενική βελτίωση των κοινωνικοοικονομικών συνθηκών στην Ευρώπη που κάνει το φαγητό πιο ανεκτό οικονομικά (κυρίως τα ζωικής προέλευσης τρόφιμα) και η αστικοποίηση της ζωής που επηρεάζει τις νεότερες γενιές (Naska & Trichoroulou, 2014).

Το κόστος που θα πληρώσουν οι Μεσογειακοί λαοί είναι μεγάλο, όχι μόνο επειδή οι νέες γενιές ακολουθούν δίαιτες δυτικού τύπου (που σχετίζονται με υψηλότερα ποσοστά νοσημάτων και θνησιμότητας), αλλά γιατί οι επιλογές των τροφίμων αυτών δεν μπορούν να στηρίξουν βιώσιμη ανάπτυξη με τον τρόπο που η Μεσογειακή Διατροφή μπορούσε. Ούσα προσαρμοσμένη στα πολιτιστικά, κλιματικά και άλλα περιβαλλοντικά χαρακτηριστικά της περιοχής, η Μεσογειακή διατροφή είναι προστατευτική και χρήσιμη για τη βιοποικιλότητα, είναι προσπελάσιμη και οικονομικά συμφέρουσα, μπορεί να οδηγήσει σε περικοπή των δαπανών της χώρας για εισαγωγές τροφίμων και να συμβάλλει στην ασφάλεια των τροφίμων και της διατροφής, καθώς και στην υγεία των σημερινών και των μελλοντικών γενεών (Naska & Trichoroulou, 2014).

2. Παραδοσιακή Κρητική Κουζίνα

2.1. Κρητική κουζίνα και ντόπια προϊόντα

2.1.1. Άγρια χόρτα

Τα άγρια χόρτα αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της παραδοσιακής κρητικής διατροφής, καθώς ήταν μια οικονομική και εύκολη τροφή λόγω της πλούσιας χλωρίδας της περιοχής. Καταναλώνονταν καθημερινά ωμά ή βραστά σε σαλάτες με ελαιόλαδο, τσιγαριστά, σφουγγάτο (ομελέτα), σε παραδοσιακές πίτες και καλιτσούνια. Η διαθεσιμότητα των χόρτων ποικίλλει ανα εποχή (Vardavas., 2006).

Τα χόρτα είναι πλούσια σε φλαβονοειδή, φαινόλες, γλουταθειόνη, α-τοκοφερόλη, κερκετίνη, β-καροτένιο, βιταμίνη C και α-λινολενικό οξύ. Συμβάλλουν στην πρόληψη ασθενειών όπως καρδιοπάθεια, αναπνευστικές παθήσεις, στον καρκίνο, έχουν αντιφλεγμονώδεις και θρομβολυτικές δράσεις (Simopoulos., 2004).

Οι χορτόπιτες είναι ιδιαίτερα πλούσιες σε φλαβονοειδή, γεγονός που καθιστά αυτό το φαγητό της παραδοσιακής κρητικής διατροφής ένα υγιεινό, θρεπτικό, νόστιμο καθημερινό σνακ (Vasiloroulou & Trichoroulou, 2011). Δύο κομμάτια κρητικής χορτόπιτας (100 g) περιέχουν περίπου 12 φορές περισσότερη κερκετίνη από ένα ποτήρι κόκκινο κρασί (100 ml) και τρεις φορές περισσότερη κερκετίνη από ένα φλιτζάνι μαύρο τσάι (200 ml) (Trichoroulou et al., 2000).

Η κατανάλωση άγριων χόρτων, η οποία έχει ενσωματωθεί στην τοπική καλλιέργεια μεσογειακών πληθυσμών για πολλούς αιώνες, αρχίζει να μειώνεται δραματικά από τις νεότερες γενιές (Nebel, 2006).

Τα πιο γνωστά άγρια χόρτα της Κρήτης είναι τα παρακάτω (Simopoulos, 2004, Psaroudaki et al., 2015):

Πίνακας 2-1 Άγρια χόρτα Κρήτης

Σταμναγκάθι	Αβρονιές
Φασουλίδα	Γλιστρίδα
Πιγουνίτες	Σταφυλίνακας
Ψευδοπικραλίδα	Στρουφούλια
Παπούλες	Μάραθος
Σκορδούλι	Λαγόχορτο
Σκούλοι	Γλυκοσυρίδα
Κουτσουνάδα	Χοιρομουρίδα
Ζοχός	Καυκαλήθρα
Γυαλοράδικο	Αρχάτζικας
Χαρακούλια	Πικρίθρα
Λάπαθο	Πολυντέρι
Φουσκούδι	Ραδίκια
Παχιές	Γλυκοράδικα
Φελλόχορτο	Λαγουδοπαξιμάδο
Ασκόλυμπρος	Πετροκαρά
Στραταρίδα	Γαλατσίδα

2.1.2. Αρωματικά φυτά

Τα αρωματικά φυτά στην Κρήτη απο την αρχαιότητα χρησιμοποιούνται για φαρμακευτικούς αλλά και για μαγειρικούς σκοπούς καθώς και ως αφεψήματα. Μπορούν να αντικαταστήσουν το αλάτι στο φαγητό και να απογειώσουν τη γεύση του. Είναι σημαντικά φυσικά αντιοξειδωτικά, έχουν αντιφλεγμονώδη, αντιμικροβιακή, αναλγητική και αντικαρκινογόνο δράση όπου αποδίδεται κυρίως στη φαινολική, τερπενική και φλαβονοειδή σύνθεση τους (Fotakis et al., 2016).

Τα πιο γνωστά αρωματικά φυτά είναι τα παρακάτω (Lionis et al., 1998):

Πίνακας 2-2 Αρωματικά φυτά Κρήτης

Δίκταμο	Φασκομηλιά
Χαμομήλι	Δεντρολίβανο
Θρούμπι	Μέντα
Θυμάρι	Μαλοτήρα
Φλησκούνι	Μελισσόχορτο
Ματζουράνα	Βασιλικός
Δυόσμος	Τήλιο
Ρίγανη	Δάφνη

2.1.3. Μέλι

Το μέλι έχει σημαντικό ρόλο στην κρητική διατροφή και θεωρείται άριστης ποιότητας λόγω της χλωρίδας που ευδοκμεί στην περιοχή. Αποτελούσε το κύριο φυσικό γλυκαντικό, ιδιαίτερα το θυμαρίσιο μέλι, χρησιμοποιούνταν και σε γλυκά και σε αλμυρά πιάτα, σε τυρόπιτες, στα καλιτσούνια, στα ξεροτήγανα, ως συνοδευτικό με διάφορα τυριά (γραβιέρα, ανθότυρο κ.α), με γιαούρτι και ξηρούς καρπούς, στα φρούτα, στο τσάι ακόμα και ως dressing στις σαλάτες (Rose, 2011).

Αυτό το φυσικό προϊόν έχει αντιοξειδωτικές, αντιμικροβιακές, αντιφλεγμονώδεις, αντιμυκητιασικές, αντικαρκινικές, αντιαρτηρικές και πολλές ακόμα φαρμακολογικές δράσεις.

Το φυσικό μέλι αποτελείται από 82,4% υδατάνθρακες, 38,5% φρουκτόζη, 31% γλυκόζη, 12,9% άλλα σάκχαρα, 17,1% νερό, 0,5% πρωτεΐνη, οργανικά οξέα, αμινοξέα, βιταμίνες (B1, B2, B3, B6 και C), ασβέστιο, σίδηρο, ψευδάργυρο, κάλιο, φαινόλες, φλανονοειδή, ατοκοφερόλη και άλλες δευτερεύουσες ενώσεις (Ramsay et al., 2019).

Εκτός από το μέλι, άλλα προϊόντα μελισσοκομίας είναι τα παρακάτω (Pasupuleti et al., 2017):

- Πρόπολη
- Γύρη
- Βασιλικός πολτός
- Κερί

2.1.4. Τυρί

Οι Κρητικοί, αγαπούν ιδιαίτερα το τυρί και κανένα γεύμα δεν είναι πλήρες εάν δεν περιέχει τουλάχιστον ένα είδος τυριού. Μπορεί πάντα και ταιριάζει στις παραλλαγές παραδοσιακών συνταγών πίτας, είτε γλυκές είτε αλμυρές (καλιτσούνια, ανεβατά, λιχναράκια, μυζηθρόπιτες κ.λπ.). Το τυρί είναι ακόμη δημοφιλές ως επιδόρπιο που συνδυάζεται με μέλι (Panagou, 2013).

Εκτός από το γάλα υψηλής ποιότητας, ο καθοριστικός παράγοντας που κάνει το κρητικό τυρί κορυφαίο προϊόν, είναι ο παραγωγός. Οι τυροκόμοι διατήρησαν τις παραδοσιακές μεθόδους τυροκομίας, στο πλαίσιο σύγχρονων και ασφαλέστερων εγκαταστάσεων για να προσφέρουν μοναδικά παραδοσιακά τυριά στις σημερινές γενιές. Το τυρί είναι εξαιρετική πηγή πρωτεϊνών, ασβεστίου, ψευδαργύρου, φωσφόρου, καλίου, βιταμινών A, D, B2, B9, B12. Τα πιο γνωστά κρητικά τυριά είναι τα παρακάτω (Tzanetaki & Tzanetakis, 2011):

- Ανθότυρος
- Γαλομυζήθρα
- Γραβιέρα Κρήτης
- Πηχτόγαλο Χανίων

- Κεφαλοτύρι
- Μαλάκα
- Μυζήθρα
- Ξίγαλα Σητείας
- Ξινομιζήθρα
- Στάκα
- Τυροζούλι

2.1.5. Παξιμάδι

Απο τις πλέον χαρακτηριστικές τροφές στην Κρήτη είναι το παξιμάδι. Οι Μινωίτες το ονόμαζαν «διπυρίτη άρτο», δηλαδή ψωμί, ψημένο δύο φορές. Το πιο διαδεδομένο πιάτο της κρητικής κουζίνας είναι ο Ντάκος, το οποίο περιλαμβάνει το παξιμάδι, αρωματικά φυτά, ελαιόλαδο, ντομάτα και κάποιο κρητικό τυρί (συνήθως μυζήθρα). Το κρητικό παξιμάδι έχει αναγνωριστεί από την Ευρωπαϊκή Ένωση ως Προϊόν Γεωγραφικής Ένδειξης (ΠΓΕ) (Lazaridou et al., 2014).

Αποτελείται από 40-60% αλεύρι κριθαριού , 20-30% αλεύρι ολικής αλέσεως και 20-30% αλεύρι σιταριού. Περιέχει φυτικές ίνες, βιταμίνες του συμπλέγματος Β (Β1, Β6, Β9), βιταμίνη Ε, χρώμιο, σελήνιο, μαγνήσιο, φώσφορο, σίδηρο επίσης λιγνάρες και β-γλυκάνες οι οποίες έχουν ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, βοηθούν στη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης, στη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα, στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης στεφανιαίας νόσου (Lazaridou et al., 2019, Fardet et al., 2008).

2.1.6. Σταφίδα

Στην αγορά υπάρχουν δύο ποικιλίες σταφίδας, η μαύρη (Κορινθιακή) και η ξανθή σταφίδα (Σουλτανίνα). Τον Ιανουάριο του 2016, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ενέκρινε την προσθήκη μιας νέας Προστατευόμενης Γεωγραφικής Ένδειξης (ΠΓΕ) από την Ελλάδα: «Σταφίδα Σουλτανίνα Κρήτης». Η σταφίδα της Κρήτης παράγεται από τα σταφύλια σουλτανίνα που καλλιεργούνται στο νησί και συγκομίζονται από τα μέσα Αυγούστου έως τα μέσα Σεπτεμβρίου και αμέσως μετά τη συγκομιδή πρέπει να υποστούν επεξεργασία ώστε να εξασφαλιστεί η παραγωγή ενός υγιεινού ξηρού προϊόντος. Το χρώμα των σταφίδων

κυμαίνεται από ξανθό έως καφέ και η περιεκτικότητα σε ζάχαρη δεν μπορεί να είναι λιγότερη από 75% (Sterling & Dollar, 2016).

Η σταφίδα είναι πλούσια σε ενέργεια, φυτικές ίνες, βιταμίνες (A, B1, B2, B6, C, E, K), μέταλλα (σίδηρο, φωσφόρο, μαγνήσιο, πυρίτιο, χαλκό, ψευδάργυρο, νάτριο, ασβέστιο, κάλιο, βόριο) πολυφαινόλες, αμινοξέα, ουσίες με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Βοηθά στον έλεγχο των επιπέδων γλυκόζης και χοληστερόλης, στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος και στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Η περιεκτικότητά τους σε λιπαρά και χοληστερόλη είναι χαμηλή και οι υδατάνθρακες έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, επειδή αποτελούνται από μεγάλο ποσοστό φυσικής φρουκτόζης. Οι σταφίδες μπορούν να καταναλωθούν σκέτες, σε σαλάτες με φρούτα ή λαχανικά, με δημητριακά, σε κέικ, γιαούρτι, με ρύζι σε συνδυασμό με κρέας (Sterling & Dollar, 2016).

2.1.7. Χοχλίοι

Οι χοχλίοι ή αλλιώς σαλιγκάρια, είναι ένας ιδιαίτερος και χαρακτηριστικός μεζές στο παραδοσιακό κρητικό τραπέζι. Καταναλώνονται κυρίως σε περιόδους νηστείας αλλά και καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου. Οι χοχλίοι μαγειρεύονται με διάφορους τρόπους, γιαχνί, με χόνδρο (τραχανά), στιφάδο, βραστοί με διάφορα χόρτα, λαχανικά, βότανα και φυσικά μπουμπουριστοί με δενδρολίβανο.

Το κρέας των σαλιγκαριών είναι ένα υψηλής ποιότητας τρόφιμο, πλούσιο σε πρωτεΐνη και χαμηλό σε λιπαρά. Είναι καλή πηγή βιταμινών A, E, B1, B2, B3 και B6 καθώς και σιδήρου, μαγνησίου, ψευδαργύρου, ασβεστίου, καλίου, χαλκού και η περιεκτικότητά του σε ω3 λιπαρά οξέα μπορεί να συγκριθεί με αυτή των ψαριών. Η κατανάλωση κρέατος σαλιγκαριού μπορεί να βοηθήσει στην ενίσχυση του νευρικού και του ανοσοποιητικού συστήματος, στην πρόληψη της οστεοπόρωσης, της υποφωσφαταιμίας και μπορεί να αυξήσει τη λιποπρωτεΐνη υψηλής πυκνότητας (Engmann et al., 2013, Çagiltay et al., 2011).

2.2. Παραδοσιακές συνταγές

2.2.1. Δροσερή σαλάτα με γιαούρτι και γλιστρίδα

1 κιλό γιαούρτι

1 ματσάκι γλιστρίδα

2-3 σκελίδες σκόρδο

2 κ. σ ελαιόλαδο

Λίγο χυμό λεμόνι

Αλάτι



2.2.2. Ντάκος



1 κριθαροκουλούρα

1 ώριμη ντομάτα ξυσμένη

Μυζήθρα ή φέτα τριμμένη

Ελαιόλαδο

Αλάτι, ρίγανη

Ελιές, κάππαρη

2.2.3. Χοχλιοί μπουμπουριστοί

Χοχλιοί

Μπόλικο αλάτι

½ φλ. ελαιόλαδο

1 κρασοπότηρο ξίδι

2-3 κλωνάρια αρισμαρί



2.2.4. Γιαχνερά χόρτα με πατάτες με ή χωρίς χοχλιούς

Χοχλιοί

1 κιλό γιαχνερά χόρτα (λάπαθα, αρχατζίκι, καυκαλίθρες, βρούβες κτλ)

1 ματσάκι μάραθο

3 πατάτες

1 ξερό κρεμμυδι

½ κούπα ελαιόλαδο

½ κούπα σάλτσα τομάτας

Αλάτι, πιπέρι





2.2.5. Χορτοκαλίτσουνα

Για τη γέμιση:

1,5 κιλό άγρια χόρτα και ένα ματσάκι μάραθο

2 ξερά κρεμμύδια

½ φλ. ελαιόλαδο

Αλάτι, πιπέρι

(προαιρετικά: μυζήθρα)

Για τη ζύμη:

2 φλ. χλιαρό νερό

1 φλ. ελαιόλαδο

½ φλ. ρακή

Χυμό απο ένα λεμόνι

Λίγο αλάτι

1 κιλό περίπου αλεύρι

Ελαιόλαδο για το τηγάνισμα



2.2.6. Σφακιανές πίτες με μέλι



½ κιλό αλεύρι

2 κ. σ ελαιόλαδο

1 πρέζα αλάτι

1 σφηνάκι ρακή

1 ποτήρι νερό

½ κιλό μυζήθρα

Μέλι για το σερβίρισμα

2.2.7. Κατσικάκι ή αρνί φουριάτικο τσιγαριαστό με άγριες αγκινάρες

(* φουριάτικο στην κρητική διάλεκτο λέγεται το ζώο που είναι ελεύθερο, δεν έχει φάει τροφές και τρέφεται μόνο με χόρτα)

1,5 κιλό κρέας

1 κρασοπότηρο ελαιόλαδο

1 κρασοπότηρο λευκό κρασί

1 ματσάκι μάραθο ή άνιθο

4 φρέσκα κρεμμυδάκια

6 άγριες αγκινάρες

Χυμό απο δύο λεμόνια

Αλάτι, πιπέρι



2.2.8. Ομελέτα με σπαράγγια και σταμναγκάθι



Σταμναγκάθι

Άγρια σπαράγγια

Αυγά ελευθέρως βοσκής

Αλάτι, πιπέρι

Ελαιόλαδο

Λίγη τριμμένη γραβιέρα

2.2.9. Παστός μπακαλιάρος με γιαχνερά χόρτα

Παστό μπακαλιάρο (~ 800 γρ)

1 κιλό γιαχνερά χόρτα άγρια

1 ξερό κρεμμύδι

1 ματσάκι μάραθο

1 κούπα ελαιόλαδο

1 κούπα ντομάτα τριμμένη

Πιπέρι

2 -3 πατάτες



2.2.10. Κεντανέ (χοιρινό με πράσα)



1 κιλό πράσα (κεντανέ)

1 κιλό χοιρινό χωρίς κόκκαλο

1 ξερό κρεμμύδι

3 κλωνάρια σέλινο

½ κούπα ελαιόλαδο

½ ποτήρι λευκό κρασί

Αλάτι, πιπέρι

Για το αυγολέμονο:

2 αυγά

Χυμό απο 2 λεμόνια

2κ.σ γιαούρτι

2.2.11. Φάβα

Για το μαγείρεμα:

2 φλιτζάνια φάβα

Νερό

1 ξερό κρεμμύδι

3 κ. σ ελαιόλαδο

Για το σερβίρισμα:

Ελαιόλαδο, μαϊντανό, ψιλοκομμένο κρεμμύδι



(www.cretangastronomy.gr)

2.3. Κρητική φιλοξενία

Η λέξη «φιλοξενία» προέρχεται από τις λέξεις «Φίλος» και «Ξενία» που σημαίνει να γίνεσαι φίλος με τον ξένο, να του φέρεσαι σαν οικογένεια σου, να του προσφέρεις τροφή, στέγη και την παρέα σου.

Οι Κρητικοί διακρίνονται για τη φιλοξενία τους και ξέρουν πώς να συμπεριφερθούν στους ξένους. Προσφέρουν πρόθυμα τη βοήθειά τους, τις συμβουλές τους, τις γνώσεις τους και μοιράζονται απλόχερα τα αγαθά τους. Δεν υπάρχει περίπτωση να σταματήσει κάποιος σε ένα καφενείο ενός χωριού για να ζητήσει οποιαδήποτε βοήθεια και οι ντόπιοι να μην τον κεράσουν έστω μια ρακή.

Είναι πολύ συνηθισμένο σε μια γειτονία να προσφέρει ο ένας στον άλλον φρέσκα αυγά, φρούτα και λαχανικά από τον κήπο του, ακόμα και σπιτικό φαγητό ή γλυκό. Οι ντόπιοι κατέχουν αυτή την αρχή με τον ίδιο τρόπο όπως την αρετή και την τιμή, συνδυάζοντας έτσι τις ηθικές αξίες που πραγματοποιούνται τόσο μέσα από τις φιλίες όσο και μέσα από την οικογένεια (www.hellenichomes.com).

Οι συγκεντρώσεις των Κρητικών γύρω από ένα τραπέζι όπως το καλοκαίρι σε πανηγύρια στις πλατείες των χωριών, σε γιορτές τοπικών προϊόντων, πάντα υπο τη συνοδεία κρητικής λύρας και το χειμώνα τα γλέντια στα ρακοκάζανα για την απόσταση της ρακής αποτελεί αγαπημένη τους συνήθεια, αποσκοπώντας στην έκφραση της φιλοξενίας και τη σύσφιξη των κοινωνικών σχέσεων (www.incrediblecrete.gr).



3. «Κρητική Κουζίνα»

3.1. Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας



Το Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας είναι μια Αστική μη Κερδοσκοπική Εταιρεία της Περιφέρειας Κρήτης, η οποία δημιουργήθηκε με σκοπό την διάσωση, προβολή και διάδοση του προτύπου της Κρητικής Διατροφής αλλά και την πιστοποίηση των χώρων εστίασης που προσφέρουν την Κρητική κουζίνα. Ο στρατηγικός στόχος του Κρητικού συμφώνου ποιότητας είναι η ισόρροπη και αειφόρος ανάπτυξη

της Κρήτης, μέσω της συνεργασίας με τους τοπικούς φορείς, τις επιχειρήσεις και την κοινωνία των πολιτών (www.crete.gov.gr).

Για την επίτευξη του στόχου οι βασικοί άξονες που θα κινηθεί η εταιρεία είναι οι παρακάτω (www.crete.gov.gr):

- **Η τοπική γαστρονομική παράδοση:** προώθηση της Κρητικής διατροφής ως τρόπο ζωής.
- **Η υγεία:** προώθηση της συμβολής της Κρητικής διατροφής στη βελτίωση της υγείας, ως μέσο πρόληψης και θεραπείας.
- **Τα τοπικά προϊόντα:** ενίσχυση της ποιότητας των τοπικών προϊόντων, υποστηρίζοντας τον εκσυγχρονισμό των διαδικασιών παραγωγής.
- **Το περιβάλλον:** προώθηση της «Πράσινης ανάπτυξης», προβάλλοντας την εικόνα της Κρήτης ως τόπο με καθαρό περιβάλλον και υψηλή βιοποικιλότητα όπου παράγονται μοναδικά, ασφαλή και υγιεινά προϊόντα.
- **Ο πολιτισμός:** προώθηση της Κρητικής διατροφής ως αναπόσπαστο κομμάτι του Κρητικού πολιτισμού.
- **Ο τουρισμός:** προώθηση του γαστρονομικού τουρισμού, με βάση τα τοπικά προϊόντα ποιότητας και την Κρητική κουζίνα.

3.2. Αγροδιατροφική Σύμπραξη της Περιφέρειας Κρήτης



Η Αγροδιατροφική Σύμπραξη της Περιφέρειας Κρήτης είναι επίσης μια Αστική μη Κερδοσκοπική Εταιρεία που επιδιώκει την ανάπτυξη του Αγροδιατροφικού τομέα και την ανάδειξη των ποιοτικών προϊόντων που παράγονται εντός της περιφέρειας του νησιού (www.crete.gov.gr).

Ο κυριότερος στόχος είναι η προώθηση των κρητικών προϊόντων στις αγορές του εσωτερικού και εξωτερικού, χρησιμοποιώντας το σήμα της επωνυμίας της Αγροδιατροφικής Σύμπραξης της Περιφέρειας Κρήτης, το οποίο θα παραπέμπει στην καταγωγή των προϊόντων. Επιπλέον, η Αγροδιατροφική Σύμπραξη της Περιφέρειας Κρήτης ως αρμόδιος φορέας διαχείρισης των κρητικών προϊόντων συντάσσει τις προδιαγραφές που θα πρέπει να πληρούνται από τις επιχειρήσεις ώστε να αποκτήσουν το σήμα της και στη συνέχεια αναθέτει στον κατάλληλο φορέα τον έλεγχο εφαρμογής των προδιαγραφών αυτών (Αγροδιατροφική Σύμπραξη της Περιφέρειας Κρήτης, 2012).

Οι βασικοί τομείς που δραστηριοποιείται η Αγροδιατροφική Σύμπραξη της Περιφέρειας Κρήτης είναι (Αγροδιατροφική Σύμπραξη της Περιφέρειας Κρήτης, 2012):

- Ενίσχυση του πρωτογενή τομέα του νησιού.
- Υποστήριξη του επιχειρησιακού σχεδίου «καλάθι αγροτικών προϊόντων» και προσανατολισμός των παραγωγών.
- Η προώθηση των πιστοποιημένων επιχειρήσεων έχει ως αποτέλεσμα να διεισδύσουν στη τοπική, στην εθνική και στη διεθνή αγορά, οδηγώντας σε αύξηση της προστιθέμενης αξίας των προϊόντων που διαθέτουν το εμπορικό σήμα «Κρήτη».
- Ανάθεση θεσμικού ρόλου στην υπηρεσία του αγρότη, του μεταποιητή, του εμπόρου, του βιοτέχνη, της τοπικής κοινωνίας και των προϊόντων της.
- Διάδοση των κρητικών αγροδιατροφικών προϊόντων.

- Σχεδιάζει και υλοποιεί ένα ολοκληρωμένο προωθητικό πρόγραμμα (marketing) για τα κρητικά προϊόντα.
- Προώθηση της αγροτικής παραγωγής με την εισαγωγή κρητικών παραδοσιακών προϊόντων στις ξενοδοχειακές μονάδες του νησιού.
- Αξιοποίηση του γαστρονομικού και οινικού τουρισμού.
- Επίτευξη της βελτίωσης της ποιότητας ζωής των ανθρώπων, οι οποίοι απασχολούνται στον αγροδιατροφικό τομέα και τη διασύνδεση του αγροτικού με τον τουριστικό τομέα.
- Διαφύλαξη της μοναδικότητας των προϊόντων της Κρήτης, διασφάλιση των ιδιαίτερων ποιοτικών χαρακτηριστικών τους, προστασία της τοπικής κοινότητας και εξασφάλιση μίας βιώσιμης πηγής ανάπτυξης.

3.3. Σήμα «Κρητική Κουζίνα»



Το σήμα ποιότητας «Κρητική Κουζίνα» της Αγροδιατροφικής Σύμπραξης της Περιφέρειας Κρήτης, θέλοντας να αναδείξει την τοπική κουζίνα και την κρητική γαστρονομία, πιστοποιεί εστιατόρια και χώρους μαζικής εστίασης (ταβέρνες, εστιατόρια ξενοδοχείων, αγροτουριστικών καταλυμάτων κ.α) που χρησιμοποιούν ντόπια κρητικά προϊόντα, εφαρμόζουν παραδοσιακές κρητικές συνταγές στο εδεσματολόγιο τους και προσφέρουν την αυθεντική κρητική φιλοξενία (Αγροδιατροφική Σύμπραξη της Περιφέρειας της Κρήτης, 2015).

Η δημιουργία ενιαίου σήματος ποιότητας για την προβολή της κρητικής κουζίνας θα αποτελέσει μέσο (Αγροδιατροφική Σύμπραξη της Περιφέρειας της Κρήτης, 2015):

- ✓ ανάδειξης της Κρητικής διατροφής,
- ✓ προβολής του διατροφικού πολιτισμού της Κρήτης (ήθη και έθιμα),
- ✓ σύνδεσης του αγροδιατροφικού τομέα με τον τουρισμό του νησιού,
- ✓ προώθησης του νησιού σε γαστρονομικό προορισμό.

Για να αποκτήσει μια επιχείρηση το σήμα ποιότητας «Κρητική Κουζίνα», η διαδικασία είναι η εξής (Αγροδιατροφική Σύμπραξη της Περιφέρειας της Κρήτης, 2015):

- Συμπλήρωση της αίτησης με όλα τα απαραίτητα δικαιολογητικά.
- Ενημέρωση από την Αγροδιατροφική Σύμπραξη για την ολοκλήρωση της διαδικασίας και ενημέρωση για το μητρώο επιθεωρητών.
- Ορισμός ημερομηνίας για έλεγχο της επιχείρησης από επιθεωρητή και παράλληλα συνεννόηση με το φορέα για το κόστος του ελέγχου.
- Συμπλήρωση φυλλαδίων αξιολόγησης την ημέρα του ελέγχου και αποστολή στην Αγροδιατροφική Σύμπραξη.
- Έγκριση από επιτροπή αξιολόγησης βάσει των ευρημάτων του ελέγχου.
- Εφόσον γίνει έγκριση της επιχείρησης, ακολουθεί η υπογραφή της σύμβασης, η καταβολή του ετήσιου κόστους πιστοποίησης και η απονομή του σήματος και των ειδικών σημάτων για τις ετικέτες των πιστοποιημένων πλέον προϊόντων.

Το ετήσιο κόστος της πιστοποίησης για τις επιχειρήσεις μαζικής εστίασης για την Αγροδιατροφική Σύμπραξη είναι:

Εώς 10 τραπέζια	150 ευρώ+ΦΠΑ
Εώς και 20 τραπέζια	250 ευρώ+ΦΠΑ
Πάνω από 20 τραπέζια	350 ευρώ+ΦΠΑ
Εστιατόρια αγροτουριστικών επιχειρήσεων	350 ευρώ+ΦΠΑ
Εστιατόρια ξενοδοχειακών επιχειρήσεων	500 ευρώ+ΦΠΑ

Οι πιστοποιημένες επιχειρήσεις με το σήμα «Κρητική Κουζίνα» έχουν κάποια ωφέλη από την Αγροδιατροφική Σύμπραξη, όπως εκπτώσεις ή δωρεάν συμμετοχή σε εκθέσεις, παραχώρηση συμμετοχής δωρεάν στο περίπτερο της περιφέρειας, σε δράσεις της περιφέρειας που αφορούν την προώθηση της κρητικής γαστρονομίας, προβολή των επιχειρήσεων τους σε ιστοσελίδες, στα φυλλάδια της περιφέρειας και της εταιρείας τουρισμού, δωρεάν προβολή στο κέντρο Κρητικής Γαστρονομίας στο Ρέθυμνο (Αγροδιατροφική Σύμπραξη της Περιφέρειας της Κρήτης, 2015).

Οι προδιαγραφές που πρέπει να πληρεί η εκάστοτε επιχείρηση μαζικής εστίασης για να αποκτήσει το σήμα ποιότητας «Κρητική Κουζίνα» είναι (Αγροδιατροφική Σύμπραξη της Περιφέρειας της Κρήτης, 2015) :

- Οι προμήθειες Α και Β υλών: αρχικά οι προμηθευτές της επιχείρησης θα πρέπει να είναι δηλωμένοι σε κατάλληλο έντυπο. Όσο αφορά τις Α και Β ύλες, θα πρέπει το

70% να προέρχεται από προϊόντα που παράγονται και τυποποιούνται στην Κρήτη καθώς και από το σύνολο των προϊόντων που διαθέτει η επιχείρηση το 40% να προέρχεται από πιστοποιημένα από την Αγροδιατροφική Σύμπραξη προϊόντα. Για τα χύμα προϊόντα η προϋπόθεση για να χρησιμοποιούνται είναι να αναφέρεται η προέλευση του προϊόντος, ο παραγωγός και τα παραστατικά αγοράς. Επίσης το ελαιόλαδο που χρησιμοποιεί να είναι από πιστοποιημένη επιχείρηση της Αγροδιατροφικής ή να είναι ιδιοπαραγωγής. Ακόμη, στο εμφιαλωμένο κρασί που διαθέτει η επιχείρηση θα πρέπει ο αριθμός των κρητικών ετικετών να είναι ανάλογος του οινολογικού καταλόγου, για παράδειγμα στις 10 ετικέτες οινολογικού καταλόγου, το 50% υποχρεωτικά θα πρέπει να αποτελείται από κρητικές ετικέτες, δηλαδή ο ελάχιστος αριθμός είναι 5 κρητικές ετικέτες. Αν προσφέρονται αφηνήματα να προτιμούνται τα κρητικά βότανα. Τέλος, ο ελληνικός καφές είναι υποχρεωτικό να σερβίρεται και όχι μόνο αυτό αλλά να παρασκευάζεται παραδοσιακά στο μπρίκι κι όχι σε μηχανή ατμού.

- Το εδεσματολόγιο: το 70% των πιάτων που σερβίρονται θα πρέπει να είναι Κρητικής κουζίνας και το 30% μπορεί να διαθέτει άλλες τοπικές κουζίνες. Θα ήταν καλό να υπάρχει ειδικό σημείο στο μενού με τίτλο «Κρητική κουζίνα» και φυσικά το μενού της να περιλαμβάνει όλα όσα κάνουν την κουζίνα της να ξεχωρίζει, όπως λαχανικά εποχής, χόρτα, μαγειρευτά κ.α. Επίσης είναι επιτρεπτό να γίνουν κάποιες παρεμβάσεις στα κρητικά πιάτα χωρίς βέβαια να υπάρχει αλλοίωση της αυθεντικότητας της Κρητικής κουζίνας.
- Επάρκεια προσωπικού και εκπαίδευση: η επιχείρηση ωφείλει να κρατάει αρχείο με έγγραφα για το προσωπικό όπως τίτλος σπουδών, εκπαιδεύσεις κ.α και επιπλέον ωφείλει να εκπαιδεύει το προσωπικό της σε ότι έχει να κάνει με τις προδιαγραφές και το σήμα «Κρητική Κουζίνα».
- Νομιμότητα της επιχείρησης: η επιχείρηση πρέπει να έχει κάθε φορά τις προβλεπόμενες από τη νομοθεσία άδειες και επίσης την άδεια λειτουργίας. Για την υποβολή της αίτησης στην Αγροδιατροφική Σύμπραξη σχετικές οι άδειες και η άδεια λειτουργίας θα πρέπει να υπάρχουν από πριν.
- Διοίκηση και οργάνωση: η επιχείρηση πρέπει να λειτουργεί νόμιμα όπως ορίζει η εθνική νομοθεσία και θα πρέπει να λειτουργεί ως κατάστημα μαζικής εστίασης εάν το κατάστημα παρέχει κι άλλες υπηρεσίες τότε θα πρέπει να οριοθετηθεί ο πιστοποιημένος χώρος από το υπόλοιπο κατάστημα και επίσης εάν το κατάστημα μαζικής εστίασης αποτελεί τμήμα αλυσίδας, θα πρέπει να έχει τη δική του πιστοποίηση. Ακόμη θα πρέπει να ορισθεί ένας υπεύθυνος ο οποίος θα έρχεται σε επικοινωνία με την Αγροδιατροφική και ένα υπεύθυνο με άμεση πρόσβαση στην κουζίνα για να ελέγχει την ορθή χρήση του σήματος «Κρητική κουζίνα».
- Εσωτερική επιθεώρηση: η επιχείρηση θα πρέπει να διατηρεί αρχεία από τα ευρήματα των εσωτερικών επιθεωρήσεων.

- Εξωτερική επιθεώρηση: η Αγροδιατροφική Σύμπραξη έχει την υψηλή επιτήρηση των καταστημάτων με το σήμα «Κρητική Κουζίνα» ως προς τις προδιαγραφές και την εικόνα τους. Οι επιθεωρήσεις από την Αγροδιατροφική Σύμπραξη γίνονται μια φορά το χρόνο κατόπιν συνεννόησης με την επιχείρηση ή αν είναι απαραίτητο γίνεται και έκτακτα από τα στελέχη της. Τα αποτελέσματα αξιολογούνται από ειδική επιτροπή της Αγροδιατροφικής Σύμπραξης και ακολουθεί η έκδοση του πιστοποιητικού.
- Παράπονα: η επιχείρηση θα πρέπει να κρατάει αρχείο παραπόνων που υποβάλλονται από τους πελάτες. Προτείνεται να υπάρχει τεκμηριωμένη επικοινωνία είτε μέσω email είτε μέσω καταγραφής τηλεφωνήματος ώστε να υπάρχει ενημέρωση για την αμεσότητα και την αποτελεσματικότητα της επιχείρησης.
- Ανάκληση προϊόντων: η επιχείρηση θα πρέπει να δράσει άμεσα σε περίπτωση ανάκλησης οποιουδήποτε προϊόντος και έπειτα να ενημερώσει την Αγροδιατροφική Σύμπραξη και τον αρμόδιο φορέα.
- Εγκαταστάσεις: η επιχείρηση θα πρέπει να καλύπτει όλες τις απαιτήσεις της νομοθεσίας που έχει να κάνει με τις εγκαταστάσεις και τον απαραίτητο εξοπλισμό των καταστημάτων μαζικής εστίασης, επίσης να τηρεί όλες τις υγειονομικές διατάξεις ανάλογα το προσωπικό και τον αριθμό τραπεζιών που διαθέτει, να έχει σύστημα απεντόμωσης-μυοκτονίας και να τηρεί τις προδιαγραφές αισθητικής (αποφυγή χρήσης πλαστικών τραπεζομάντηλων κ.α).
- Πιστοποιήσεις: οι επιχειρήσεις εκτός από την πιστοποίηση του σήματος «Κρητική Κουζίνα» μπορούν να έχουν κι άλλες πιστοποιήσεις όπως συστήμα διαχείρισης ασφάλειας τροφίμων (ISO 22000/05), σύστημα διαχείρισης της ποιότητας (ISO 9001:2008) σύστημα περιβαλλοντικής διαχείρισης (ISO 14000:2004).
- Τεκμηρίωση: Η επιχείρηση πρέπει να διατηρεί αρχεία τεκμηρίωσης τόσο των διαδικασιών που απαιτούνται από την νομοθεσία στα πλαίσια της εφαρμογής αυτοελέγχου (HACCP), να τηρεί πλήρες αρχείο επικοινωνίας με την Αγροδιατροφική Σύμπραξη και τον Φορέα επιθεώρησης για την χορήγηση της άδειας χρήσης του σήματος «Κρητική Κουζίνα».
- Λειτουργία επιχείρησης: Για την λειτουργία του καταστήματος θα πρέπει να εφαρμόζονται οι αρχές του HACCP όπως ορίζει η σχετική νομοθεσία (ΦΕΚ 2718/Β/8-1002012, ΦΕΚ 3007/Β/13-11-2012, ΥΑ.Υ1γ/ΓΠ/οικ 96967/2012). Στην επιχείρηση θα πρέπει να εφαρμόζονται οι κανόνες ορθής υγιεινής όπως και οι

εργαζόμενοι θα πρέπει να τηρούν τους κανόνες ατομικής υγιεινής. Τα προϊόντα δεν θα πρέπει να είναι εκτεθειμένα σε συνθήκες που να βάζουν σε κίνδυνο την δημόσια υγεία (ήλιο, υγρασία), τα προϊόντα δεν πρέπει να είναι τοποθετημένα πάνω στο πάτωμα, οι συνθήκες αποθήκευσης και συντήρησης θα πρέπει να είναι κατάλληλες ανάλογα με το είδος των προϊόντων, η τήρηση κατάλληλων συνθηκών στα ψυγεία πρέπει να τεκμηριώνεται με σύστημα καταγραφής και σε όλες τις διαδικασίες αποθήκευσης και συντήρησης των τροφίμων να τηρείται η αρχή FIFO (First In First Out). Ο τρόπος αντιμετώπισης των πελατών και η γενική επαγγελματική συμπεριφορά είναι σημαντικοί παράγοντες για την πιστοποίηση μιας επιχείρησης μαζικής εστίασης και θα πρέπει να διέπονται από τις αρχές της Κρητικής φιλοξενίας. Το κέρασμα, κατά την υποδοχή και αποχώρηση των πελατών, αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα απόδειξης της κρητικής φιλοξενίας και είναι υποχρεωτικό για κάθε πιστοποιημένη επιχείρηση να μπορεί να διαμορφώνεται ελεύθερα από τον εστίατορα. Το προσωπικό θα πρέπει να γνωρίζει καλά την προέλευση και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των πρώτων υλών, των ποτών και των πιάτων όπως και τις βασικές αρχές προετοιμασίας και παρασκευής σε περίπτωση που ερωτηθεί από τον πελάτη. Θα πρέπει να υπάρχει προσωπικό που θα μπορεί να μεταφέρει τις παραπάνω πληροφορίες σε μια τουλάχιστον ξένη γλώσσα. Ο κατάλογος και τα έντυπα προβολής θα πρέπει να συμπεριλαμβάνουν το σήμα «Κρητική Κουζίνα».

3.4. Γαστρονομικός τουρισμός

Η λέξη «Γαστρονομία» προέρχεται από τη συγχώνευση των λέξεων «γαστήρ» (στομάχι) και «νομία» (νόμος). Πέρα από τη σημασία του λεξικού όμως η γαστρονομία, ορίζεται ως η τέχνη της μαγειρικής και της απόλαυσης εκλεκτής τροφής, στην πραγματικότητα όμως είναι ένας αλληλένδετος κλάδος της τέχνης και της επιστήμης, που έχει άμεση σχέση με τη χημεία, τη λογοτεχνία, τη βιολογία, τη γεωλογία, την ιστορία, τη μουσική, τη φιλοσοφία, την ψυχολογία, την κοινωνιολογία, τη ιατρική, τη διατροφή και τη γεωργία. Ο «Γαστρονομικός τουρισμός» ουσιαστικά αναφέρεται σε μία υποκατηγορία πολιτιστικού τουρισμού, καθώς η γαστρονομία θεωρείται μια μορφή πολιτιστικής έκφρασης (Kivela & Crofts, 2006).

Ο Γαστρονομικός τουρισμός είναι ένας χώρος που είχε αγνοηθεί μέχρι πρόσφατα. Ωστόσο, η γαστρονομική κουλτούρα είναι πάντα το πιο μακροχρόνιο μέρος του πολιτισμού και της παράδοσης, είναι ένας καθρέφτης των καθημερινών μορφών ζωής, των

θηρσκευτικών πεποιθήσεων, των συνηθειών, των παραδόσεων και των εθίμων ενός τόπου (Sormaz et al., 2016).

Γενικά, το φαγητό μπορεί να μην είναι είναι το βασικό, αλλά σίγουρα είναι ένα πολύ σημαντικό κίνητρο για να επισκεφθεί κάποιος έναν τουριστικό προορισμό κι αυτό γιατί το φαγητό αποτελεί πηγή ευχαρίστησης και αναπόφευκτο στοιχείο στη δημιουργία μιας αυθεντικής και μοναδικής ταξιδιωτικής εμπειρίας (Grbac & Milohanovic, 2008, Björk & Kauppinen-Räisänen, 2014).

Ο γαστρονομικός τουρισμός έχει γίνει σημαντικός και έχει γίνει ένα ταχέως αναπτυσσόμενο στοιχείο της ελκυστικότητας του τουριστικού προορισμού τα τελευταία χρόνια. Οι ευκαιρίες μάρκετινγκ στον γαστρονομικό τουρισμό αναπτύσσονται ολοένα και περισσότερο από τις χώρες που έχουν δώσει σημασία σε αυτό το θέμα (Sormaz et al., 2016).

Ο τομέας του τουρισμού στην Κρήτη έχει ζωτική σημασία για την τοπική οικονομία. Συγκεκριμένα, ο τουρισμός έχει μετατραπεί σε πρωταρχική πηγή εισοδήματος και απασχόλησης για το νησί και έχει βελτιώσει την ποιότητα ζωής για τους ντόπιους (Andriotis, 2003). Μπορεί ο εσωτερικός τουρισμός να είναι μικρός αλλά απο την άποψη του διεθνούς τουρισμού, η Κρήτη ξεπερνάει κάθε άλλο εθνικό προορισμό (Proust et al., 2009).

Η Κρήτη αποτελεί ιδανικό γαστρονομικό προορισμό, καθώς διαθέτει τεράστιο πλούτο όσο αφορά τη γαστρονομική παράδοση, την ποικιλία και την ποιότητα των προϊόντων. Κάθε χρόνο πολλοί ταξιδιώτες καταφτάνουν για να γνωρίσουν και να δοκιμάσουν την ξεχωριστή κουζίνα της μέσα απο εκδηλώσεις γευσιγνωσίας και οινογνωσίας, σεμινάρια τοπικής κουζίνας, μαγειρικές επιδείξεις, ξενάγηση σε χώρους όπου παράγονται τοπικά προϊόντα κ.α (Hall & Mitchell, 2007).

Η ευκαιρία ανάπτυξης του τουρισμού και κατ'επέκταση της τοπικής οικονομίας μέσω του γαστρονομικού τουρισμού θα δώσει προοπτικές που θα εμπλουτίσει το ήδη υπάρχον τουριστικό προϊόν, και θα δημιουργήσει ζήτηση για τα προϊόντα και τις υπηρεσίες που προσφέρονται μόνο στην Κρήτη, έχοντας έτσι ένα ισχυρό ανταγωνιστικό πλεονέκτημα. Σε αυτή την προσπάθεια ανάπτυξης συμμετέχουν το Δίκτυο Οινοποιών Κρήτης, ο Παγκρήτιος Σύνδεσμος Εναλλακτικού Τουρισμού, καθώς και η Περιφέρεια Κρήτης με το

Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας όπου κατέθεσε πρόταση για χρηματοδότηση, για τη δημιουργία Κέντρου Τύπου Γαστρονομίας, ενός toolkit, με εγχειρίδια και υποστηρικτικό υλικό για την ανάπτυξη υπηρεσιών γαστρονομικού τουρισμού από τους ντόπιους επιχειρηματίες, δράσεις κατάρτισης και έκδοση εξειδικευμένων εντύπων (www.cretan-nutrition.gr).

4. Ερευνητικό μέρος

4.1. Δείγμα μελέτης και ερωτηματολόγια

Η παρούσα εργασία αποτελεί μια έρευνα που πραγματοποιήθηκε στις επιχειρήσεις μαζικής εστίασης των νομών Λασιθίου και Ηρακλείου. Στην έρευνα συμμετείχαν 71 ιδιοκτήτες καταστημάτων μαζικής εστίασης όπου τους ζητήθηκε να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο τριών ενοτήτων: α) ερωτηματολόγιο με τα δημογραφικά στοιχεία τους β) ερωτηματολόγιο συμμόρφωσης στη Μεσογειακή Διατροφή και γ) ερωτηματολόγιο πρακτικής εφαρμογής της Κρητικής κουζίνας.

4.1.1. Ερωτηματολόγιο 1. Στοιχεία δείγματος

Το ερωτηματολόγιο 1. Στοιχεία δείγματος, περιλαμβάνει ερωτήσεις βασικού περιεχομένου, δηλαδή το φύλο, την ηλικία, το βάρος, το ύψος, την εκπαίδευση και την οικογενειακή κατάσταση.

4.1.2. Ερωτηματολόγιο 2. Συμμόρφωση στη Μεσογειακή Διατροφή – The Mediterranean Diet Score

Το ερωτηματολόγιο 2. Συμμόρφωση στη Μεσογειακή Διατροφή – The Mediterranean Diet Score, χρησιμοποιείται για να αξιολογηθεί ο βαθμός προσκόλησης- συμμόρφωσης στη Μεσογειακή Διατροφή. Το ερωτηματολόγιο αυτό περιλαμβάνει 11 ερωτήσεις που αφορούν διάφορα συστατικά (μη ραφινάρισμα δημητριακά, πατάτες, φρούτα, λαχανικά, όσπρια, ψάρια, κόκκινο κρέας, πουλερικά, πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα, χρήση ελαιολάδου και αλκοολούχα ποτά) όπου υπολογίζονται με τη χρήση μιας κλίμακας σκόρ από 0-5 βαθμούς ανάλογα με την αντίστοιχη κατανάλωση τους. Η συνολική βαθμολογία κυμαίνεται από 0 έως 55 βαθμούς. Η βαθμολογία χωρίζεται σε τρεις κατηγορίες: 0 έως 20 χαμηλή, 21 έως 35 μέτρια και 36 έως 55 υψηλή συμμόρφωση στη Μεσογειακή Διατροφή. Η βαθμολογία για τα δημητριακά, τις πατάτες, τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια, το ψάρι

και το ελαιόλαδο ορίζεται για τη χαμηλή κατανάλωση το 0 ενώ για την υψηλή κατανάλωση, το 5. Για το κόκκινο κρέας, τα πουλερικά, τα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα και τα αλκοολούχα ποτά η κλίμακα είναι αντίστροφη, το 0 αντιστοιχεί στην υψηλή κατανάλωση και το 5 στη χαμηλή.

4.1.3. Ερωτηματολόγιο 3. Πρακτική εφαρμογή της Κρητικής Κουζίνας

Το ερωτηματολόγιο 3. Πρακτική εφαρμογή της Κρητικής Κουζίνας δημιουργήθηκε με βάση τις προδιαγραφές που ορίζει το σήμα ποιότητας «Κρητική Κουζίνα» της Αγροδιατροφικής σύμπραξης της Περιφέρειας Κρήτης. Το ερωτηματολόγιο αυτό περιλαμβάνει ερωτήσεις που αφορούν το νομό της επιχείρησης, το χρόνο λειτουργίας της, αν διαθέτει κάποιο πιστοποιητικό ποιότητας, αν οι α' και β' ύλες που χρησιμοποιούνται παράγονται στην Κρήτη, την προέλευση των παραδοσιακών συνταγών, τι είδους λιπαρές ουσίες χρησιμοποιούνται στο μαγείρεμα, την προέλευση της πατάτας που χρησιμοποιούν, τα κριτήρια επιλογής προσωπικού και σέφ, την προέλευση των γαλακτοκομικών προϊόντων, τα κρέατα, τα ψάρια και θαλασσινά, τα λαχανικά, τα φρούτα, τα ορεκτικά, το κρασί και η ρακή, εάν είναι πιστοποιημένο το ελαιόλαδο που χρησιμοποιούν και με ποιό τρόπο παρασκευάζεται ο ελληνικός καφές.

4.2. Αποτελέσματα

Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα IBM SPSS Statistics 25.

4.2.1. Ερωτηματολόγιο 1. Στοιχεία δείγματος.

Μεταξύ των δύο νομών η πλειοψηφία ανήκει στο νομό Ηρακλείου ποσοστό με 57,7% (N=41) ενώ στο νομό Λασιθίου με ποσοστό 42,3% (N=30)

Πίνακας 4-1 Δείγμα

ΔΕΙΓΜΑ	N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	41	57,7
ΛΑΣΙΘΙ	30	42,3
Σύνολο	71	100,0

Σχετικά με το φύλο, στο νομό Ηρακλείου η πλειοψηφία ανήκει στους άντρες με ποσοστό 73,2% (N=30) ενώ οι γυναίκες συγκέντρωσαν ποσοστό 26,8% (N=11). Στο νομό Λασιθίου η πλειοψηφία ανήκει πάλι στους άντρες με ποσοστό 83,3% (N=25) ενώ οι γυναίκες συγκέντρωσαν ποσοστό μόλις 16,7% (N=5)

Πίνακας 4-2 Φύλο

ΦΥΛΟ		N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	Ανδρας	30	73,2
	Γυναίκα	11	26,8
	Σύνολο	41	100,0
ΛΑΣΙΘΙ	Ανδρας	25	83,3
	Γυναίκα	5	16,7
	Σύνολο	30	100,0

Σχετικά με την ηλικία, στο νομό Ηρακλείου η πλειοψηφία ανήκει στην ηλικιακή ομάδα 41-50 ετών με ποσοστό 36,6% (N=15), 26,8% (N=11) στην ομάδα 31-40 ετών, 19,5% (N=8) στην ομάδα 20-30 ετών και 17,1% (N=7) στην ομάδα >50 ετών. Στο νομό Λασιθίου η πλειοψηφία ανήκει πάλι στην ηλικιακή ομάδα 41-50 ετών με ποσοστό 36,7% (N=11), 26,7% (N=8) στην ομάδα >50 ετών, 23,3 % (N=7) στην ομάδα 31-40 ετών και 13,3% (N=4) στην ομάδα >50 ετών.

Πίνακας 4-3 Ηλικία

ΗΛΙΚΙΑ		N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	20-30	8	19,5
	31-40	11	26,8
	41-50	15	36,6
	>50	7	17,1
	Σύνολο	41	100,0
ΛΑΣΙΘΙ	20-30	4	13,3
	31-40	7	23,3
	41-50	11	36,7
	>50	8	26,7
	Σύνολο	30	100,0

Σχετικά με το βάρος και το ύψος, υπολογίστηκε ο ΔΜΣ, όπου στο νομό Ηρακλείου η πλειοψηφία ανήκει στους υπέρβαρους με ποσοστό 61,5% (N=24), ακολουθούν με 25,6% (N=10) τα άτομα φυσιολογικού βάρους, με 12,8% (N=5) οι παχύσαρκοι. Στο νομό Λασιθίου η πλειοψηφία ανήκει στα άτομα φυσιολογικού βάρους με ποσοστό 55,6% (N=15), 37% (N=10) οι υπέρβαροι και 7,4% (N=2) οι παχύσαρκοι. Κι εδώ σε ποσοστό 10% (N=3) τα στοιχεία ήταν ελλιπή.

Πίνακας 4-4 ΔΜΣ

	ΔΜΣ	N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	18,5-25 φυσιολογικός	10	25,6
	25-30 υπέρβαρος	24	61,5
	>30 παχύσαρκος	5	12,8
	Σύνολο	39	100,0
ΛΑΣΙΘΙ	18,5-25 φυσιολογικός	15	55,6
	25-30 υπέρβαρος	10	37,0
	>30 παχύσαρκος	2	7,4
	Σύνολο	27	100,0

Σχετικά με την εκπαίδευση στο νομό Ηρακλείου το 34,1% (N=14) ήταν απόφοιτοι λυκείου, το 22% (N=9) απόφοιτοι ιδ.σχολής/ΙΕΚ, το 14,6% (N=6) απόφοιτοι ΤΕΙ, το 12,2% (N=5) απόφοιτοι ΑΕΙ, το 9,8% (N=4) δήλωσε άλλη εκπαίδευσης και το 7,3% (N=3) κάτοχοι μεταπτυχιακού. Στο νομό Λασιθίου το 60% (N=18) ήταν απόφοιτοι λυκείου, το 16,7% (N=5) ήταν απόφοιτοι ιδ.σχολής/ΙΕΚ, το 13,3% (N=4) ήταν απόφοιτοι ΤΕΙ, το 6,7% (N=2) ήταν απόφοιτοι ΑΕΙ, το 3,3% (N=1) ήταν άλλης εκπαίδευσης. Τέλος στο νομο Λασιθίου δεν υπήρξε κάποιος κάτοχος μεταπτυχιακού.

Πίνακας 4-5 Εκπαίδευση

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ		N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	Απόφοιτος Λυκείου	14	34,1
	Απόφοιτος Ιδ.Σχολής/ΙΕΚ	9	22,0
	Απόφοιτος ΤΕΙ	6	14,6
	Απόφοιτος ΑΕΙ	5	12,2
	Κάτοχος Μεταπτυχιακού	3	7,3
	Άλλο	4	9,8
	Σύνολο	41	100,0
ΛΑΣΙΘΙ	Απόφοιτος Λυκείου	18	60,0
	Απόφοιτος Ιδ.Σχολής/ΙΕΚ	5	16,7
	Απόφοιτος ΤΕΙ	4	13,3
	Απόφοιτος ΑΕΙ	2	6,7
	Άλλο	1	3,3
	Σύνολο	30	100,0

Σχετικά με την οικογενειακή κατάσταση στο νομο Ηρακλείου η πλειοψηφία ήταν έγγαμοι με παιδιά με ποσοτό 51,2% (N=21), το 26,8% (N=11) ήταν άγαμοι, το 12,2% (N=5) έγγαμοι και το 9,8% (N=4) ήταν άγαμοι με παιδιά ή διαζευμένοι με παιδιά. Στο νομό Λασιθίου το 56,7% (N=17) ήταν έγγαμοι με παιδιά, το 20% (N=6) ήταν άγαμοι, το 16,7% (N=5) ήταν άγαμοι με παιδιά ή διαζευμένοι με παιδιά και το 6,7% (N=2) ήταν έγγαμοι.

Πίνακας 4-6 Οικογενειακή κατάσταση

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ		N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	Άγαμος	11	26,8
	Έγγαμος	5	12,2
	Έγγαμος με παιδιά	21	51,2
	Άγαμος ή Διαζευμένος με παιδιά	4	9,8
	Σύνολο	41	100,0
ΛΑΣΙΘΙ	Άγαμος	6	20,0
	Έγγαμος	2	6,7
	Έγγαμος με παιδιά	17	56,7
	Άγαμος ή Διαζευμένος με παιδιά	5	16,7
	Σύνολο	30	100,0

Πίνακας 4-7 ΔΜΣ - Μέσος όρος και τυπική απόκλιση

		ΗΡΑΚΛΕΙΟ	ΛΑΣΙΘΙ	Σύνολο
ΔΜΣ	Mean (SD)	27 ± 4	24,8 ± 3	26,1 ± 3,8
	Σύνολο	39	27	66

4.2.2. Ερωτηματολόγιο 2. Συμμόρφωση στη Μεσογειακή Διατροφή – The Mediterranean Diet Score

Σχετικά με τα μη ραφινάρισμα δημητριακά και στους δύο νομούς η εβδομαδιαία κατανάλωση ήταν 1-6 μερίδες/εβδομάδα με ποσοστό 53,7% (N=22) στο νομό Ηρακλείου και 65,5% (N=19) στο νομό Λασιθίου.

Πίνακας 4-8 Μη ραφινάρισμα δημητριακά

	Μη ραφινάρισμα δημητριακά	N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	Ποτέ	3	7,3
	1-6	22	53,7
	7-12	10	24,4
	13-18	6	14,6
	Σύνολο	41	100,0
ΛΑΣΙΘΙ	Ποτέ	4	13,8
	1-6	19	65,5
	7-12	4	13,8
	13-18	2	6,9
	Σύνολο	29	100,0

Σχετικά με την κατανάλωση πατάτας, και στους δύο νομούς η εβδομαδιαία κατανάλωση ήταν 1-4 μερίδες/εβδομάδα με ποσοστό 53,7% (N=22) στο νομό Ηρακλείου και 82,8% (N=24) στο νομό Λασιθίου.

Πίνακας 4-9 Πατάτες

	Πατάτες	N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	Ποτέ	1	2,4
	1-4	22	53,7
	5-8	11	26,8
	9-12	7	17,1
	Σύνολο	41	100
ΛΑΣΙΘΙ	1-4	24	82,8
	5-8	4	13,8
	9-12	1	3,4
	Σύνολο	29	100

Σχετικά με τα φρούτα και χυμούς, και στους δύο νομούς η εβδομαδιαία κατανάλωση ήταν 1-4 μερίδες/εβδομάδα με ποσοστό 43,9% (N=18) στο νομό Ηρακλείου και 44,8% (N=13) στο νομό Λασιθίου.

Πίνακας 4-10 Φρούτα και χυμοί

	Φρούτα και χυμοί	N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	1-4	18	43,9
	5-8	16	39
	9-15	6	14,6
	>22	1	2,4
	Σύνολο	41	100
ΛΑΣΙΘΙ	1-4	13	44,8
	5-8	12	41,4
	9-15	4	13,8
	Σύνολο	29	100

Σχετικά με τα λαχανικά και τις σαλάτες, στο νομό Ηρακλείου το 51,2% (N=21) κατανάλωνε 7-12 μερίδες/εβδομάδα ενώ στο νομό Λασιθίου το 48,3% (N=14) κατανάλωνε 1-6 μερίδες/εβδομάδα.

Πίνακας 4-11 Λαχανικά και σαλάτες

	Λαχανικά και σαλάτες	N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	1-6	15	36,6
	7-12	21	51,2
	21-32	2	4,9
	>33	2	2,4
	Σύνολο	41	100
ΛΑΣΙΘΙ	1-6	14	48,3
	7-12	12	41,4
	13-20	3	10,3
	Σύνολο	29	100

Σχετικά με τα όσπρια, στο νομό Ηρακλείου το 51,2% (N=21) κατανάλωνε 3-4 μερίδες/εβδομάδα ενώ στο νομό Λασιθίου το 55,2% (N=16) κατανάλωνε 1-2 μερίδες/εβδομάδα.

Πίνακας 4-13 Όσπρια

	Όσπρια	N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	<1	2	4,9
	1-2	11	26,8
	3-4	21	51,2
	5-6	3	7,3
	>6	3	7,3
	Σύνολο	41	100
ΛΑΣΙΘΙ	<1	5	17,2
	1-2	16	55,2
	3-4	7	24,1
	5-6	1	3,4
	Σύνολο	29	100

Σχετικά με τα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα, και στους δύο νομούς η εβδομαδιαία κατανάλωση ήταν ≤ 10 μερίδες/εβδομάδα με ποσοστό 73,2% (N=30) στο νομό Ηρακλείου και 62,1% (N=18) στο νομό Λασιθίου.

Πίνακας 4-12 Πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα

	Πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα	N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	16-20	4	9,8
	11-15	7	17,1
	≤ 10	30	73,2
	Σύνολο	41	100
ΛΑΣΙΘΙ	16-20	2	6,9
	11-15	9	31,0
	≤ 10	18	62,1
	Σύνολο	29	100

Σχετικά με τα ψάρια και τις σούπες, και στους δύο νομούς η εβδομαδιαία κατανάλωση ήταν 1-2 μερίδες/εβδομάδα με ποσοστό 48,8% (N=20) στο νομό Ηρακλείου και 41,4% (N=12) στο νομό Λασιθίου.

Πίνακας 4-13 Ψάρι και σούπες

	Ψάρι και σούπες	N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	ποτέ	3	7,3
	<1	10	24,4
	1-2	20	48,8
	3-4	6	14,6
	5-6	1	2,4
	>6	1	2,4
	Σύνολο	41	100

ΛΑΣΙΘΙ	ποτέ	1	3,4
	<1	10	34,5
	1-2	12	41,4
	3-4	2	6,9
	5-6	3	10,3
	>6	1	3,4
	Σύνολο	29	100

Σχετικά με το ελαιόλαδο στο μαγείρεμα, και στους δύο νομούς η εβδομαδιαία κατανάλωση ήταν καθημερινή με ποσοστό 85,4% (N=35) στο νομό Ηρακλείου και 69% (N=20) στο νομό Λασιθίου.

Πίνακας 4-14 Ελαιόλαδο στο μαγείρεμα

	Ελαιόλαδο στο μαγείρεμα	N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	Ποτέ	1	2,4
	1-3	1	2,4
	3-5	4	9,8
	Καθημερινά	35	85,4
	Σύνολο	41	100
ΛΑΣΙΘΙ	Σπάνια	3	10,3
	1-3	4	13,8
	3-5	2	6,9
	Καθημερινά	20	69,0
	Σύνολο	29	100

Σχετικά με το κόκκινο κρέας και τα παράγωγα, και στους δύο νομούς η εβδομαδιαία κατανάλωση ήταν 8-10 μερίδες/εβδομάδα με ποσοστό 31,7% (N=13) στο νομό Ηρακλείου και 44,8% (N=13) στο νομό Λασιθίου.

Πίνακας 4-15 Κόκκινο κρέας και παράγωγα

	Κόκκινο κρέας και παράγωγα (120γρ)	N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	≤1	1	2,4
	2-3	5	12,2
	4-5	6	14,6
	6-7	11	26,8
	8-10	13	31,7
	>10	5	12,2
	Σύνολο	41	100
ΛΑΣΙΘΙ	2-3	2	6,9
	4-5	3	10,3
	6-7	7	24,1
	8-10	13	44,8
	>10	4	13,8
	Σύνολο	29	100

Σχετικά με τα πουλερικά, και στους δύο νομούς η εβδομαδιαία κατανάλωση ήταν ≤ 3 μερίδες/εβδομάδα με ποσοστό 39% (N=16) στο νομό Ηρακλείου και 53,3% (N=16) στο νομό Λασιθίου.

Πίνακας 4-16 Πουλερικά

	Πουλερικά (120γρ)	N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	9-10	3	7,3
	7-8	3	7,3
	5-6	12	29,3
	4-5	7	17,1
	≤ 3	16	39,0
	Σύνολο	41	100
ΛΑΣΙΘΙ	9-10	1	3,3
	7-8	2	6,7
	5-6	10	33,3
	≤ 3	16	53,3
	Σύνολο	30	100

Σχετικά με το αλκοόλ, και στους δύο νομούς η εβδομαδιαία κατανάλωση ήταν ≤ 300 ml /εβδομάδα με ποσοστό 48,8% (N=20) στο νομό Ηρακλείου και 55,2% (N=16) στο νομό Λασιθίου.

Πίνακας 4-17 Αλκοόλ

ΑΛΚΟΟΛ		N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	>700	1	2,4
	600	4	9,8
	500	3	7,3
	400	9	22,0
	300	3	7,3
	<300	20	48,8
	6	1	2,4
	Σύνολο	41	100,0
ΛΑΣΙΘΙ	>700	1	3,4
	600	1	3,4
	500	6	20,7
	400	2	6,9
	300	3	10,3
	<300	16	55,2
	Σύνολο	29	100,0

Σχετικά με τη συμμόρφωση στη Μεσογειακή Διατροφή βάσει του *Med Diet Score* και οι δύο νομοί είχαν μέτρια συμμόρφωση στο Νομό Ηρακλείου με ποσοστό 90,2% και στο νομό Λασιθίου με ποσοστό 93,1%

Πίνακας 4-18 Κατηγορίες Med Diet Score

		ΗΡΑΚΛΕΙΟ	ΛΑΣΙΘΙ	Σύνολο
		N (%)	N (%)	N (%)
Κατηγορίες Med Diet Score	0-20 χαμηλή συμμόρφωση	1 (2,5%)	0 (0,0%)	1 (1,4%)
	21-35 μέτρια συμμόρφωση	37 (90,2%)	27 (93,1%)	64 (91,4%)
	36-55 υψηλή συμμόρφωση	3 (7,3%)	2 (6,9%)	5 (7,1%)
Σύνολο		41	29	70

Σχετικά με το Μέσο όρο και την τυπική απόκλιση, και οι δύο νομοί είχαν μέτρια συμμόρφωση στο Νομό Ηρακλείου $30,5 \pm 4,6$ και στο νομό Λασιθίου $29,8 \pm 3,9$.

Πίνακας 4-19 Μέσος όρος και τυπική απόκλιση Med Diet Score

		ΗΡΑΚΛΕΙΟ	ΛΑΣΙΘΙ	Σύνολο
Med Diet Score	Mean (SD)	$30,5 \pm 4,6$	$29,8 \pm 3,9$	$30,2 \pm 4,3$
	Σύνολο	41	29	70

4.2.3. Ερωτηματολόγιο 3. Πρακτική εφαρμογή της Κρητικής Κουζίνας

Αναφορικά με την περιοχή της επιχείρησης, στο νομό Ηρακλείου η πλειοψηφία με ποσοστό 48,8% είναι σε πόλη (N=20) ενώ στο νομό Λασιθίου η πλειοψηφία ήταν σε παραθαλάσσια περιοχή 33,3% (N=10).

Πίνακας 4-20 Περιοχή επιχείρησης

ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ		N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	Παραθαλάσσια	5	12,2
	Σε χωριό	12	29,3
	Σε πόλη	20	48,8
	Παραθαλάσσια, Τουριστική	3	7,3
	Παραθαλάσσια, Σε πόλη	1	2,4
	Σύνολο	41	100,0
ΛΑΣΙΘΙ	Παραθαλάσσια	10	33,3
	Τουριστική	2	6,7
	Σε χωριό	6	20,0
	Σε πόλη	2	6,7
	Παραθαλάσσια, Τουριστική	2	6,7
	Παραθαλάσσια, Τουριστική, Σε χωριό	3	10,0
	Παραθαλάσσια, Σε πόλη	3	10,0
	Τουριστική, Σε χωριό	1	3,3
	Παραθαλάσσια, Τουριστική, Σε πόλη	1	3,3
	Σύνολο	30	100,0

Αναφορικά με το χρόνο λειτουργίας της επιχείρησης, στο νομό Ηρακλείου η πλειοψηφία διατηρεί την επιχείρηση 6-10 χρόνια με ποσοστό 43,9% (N=18) ενώ στο νομό Λασιθίου η πλειοψηφία διατηρεί την επιχείρηση πάνω από 10 χρόνια με ποσοστό 63,3% (N=19)

Πίνακας 4-21 Χρόνος λειτουργίας

ΧΡΟΝΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ		N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	3-6	7	17,1
	6-10	18	43,9
	>10	16	39,0
	Σύνολο	41	100,0
ΛΑΣΙΘΙ	3-6	2	6,7
	6-10	9	30,0
	>10	19	63,3
	Σύνολο	30	100,0

Αναφορικά με το πιστοποιητικό ποιότητας, στο νομό Ηρακλείου καθώς και στο νομό Λασιθίου δεν διαθέτουν κάποιο πιστοποιητικό ποιότητας σε ποσοστό 75,6% (N=31) και 66,7% (N=20) αντίστοιχα

Πίνακας 4-22 Πιστοποιητικό ποιότητας

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ		N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ	3	7,3
	ΟΧΙ	31	75,6
	HACCP	6	14,6
	ISO	1	2,4
	Σύνολο	41	100,0
ΛΑΣΙΘΙ	ΟΧΙ	20	66,7
	HACCP	7	23,3
	ISO	2	6,7
	ΑΓΡΟΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΠΡΑΞΗ	1	3,3
	Σύνολο	30	100,0

Αναφορικά με την επιλογή του προσωπικού, στο νομο Ηρακλείου επιλέγεται με βάση την εξειδίκευση κατά 34,1% (N=14) και στο νομό Λασιθίου με βάση την προϋπηρεσία κατά 40% (N=12)

Πίνακας 4-23 Επιλογή προσωπικού

ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ		N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	Εξειδίκευση	14	34,1
	Προϋπηρεσία	9	22,0
	Εξειδίκευση, προϋπηρεσία	11	26,8
	ΆΛΛΟ	7	17,1
	Σύνολο	41	100,0
ΛΑΣΙΘΙ	Εξειδίκευση	10	33,3
	Προϋπηρεσία	12	40,0
	Εξειδίκευση, προϋπηρεσία	5	16,7
	ΆΛΛΟ	3	10,0
	Σύνολο	30	100,0

Αναφορικά με την επιλογή μάγειρα-σέφ και στο νομό Ηρακλείου και στο νομό Λασιθίου επιλέγεται με βάση την εξειδίκευση κατά 31,7% (N=13) και κατά 30% (N=9) αντίστοιχα

Πίνακας 4-24 Επιλογή μάγειρα -σέφ

ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΑΓΕΙΡΑ-ΣΕΦ		N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	Εξειδίκευση	13	31,7
	Προϋπηρεσία	7	17,1
	ΆΛΛΟ	4	9,8
	Εξειδίκευση, προϋπηρεσία, πιστοποίηση ΕΦΕΤ	10	24,4
	Εξειδίκευση, προϋπηρεσία	7	17,1
	Σύνολο	41	100,0

ΛΑΣΙΘΙ	Εξειδίκευση	9	30,0
	Προϋπηρεσία	6	20,0
	Πιστοποίηση ΕΦΕΤ	2	6,7
	ΆΛΛΟ	2	6,7
	Εξειδίκευση, προϋπηρεσία, πιστοποίηση ΕΦΕΤ	5	16,7
	Εξειδίκευση, προϋπηρεσία	6	20,0
	Σύνολο	30	100,0

Αναφορικά με το αν το προσωπικό γνωρίζει τις πρώτες ύλες και τα χαρακτηριστικά των πιάτων και των ποτών, στο νομό Ηρακλείου φάνηκε ότι γνωρίζει 100% (N=41) και στο νομό Λασιθίου κατά 96,7% (N=29)

Πίνακας 4-25 Πρώτες ύλες

ΠΡΩΤΕΣ ΥΛΕΣ		N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	ΝΑΙ	41	100,0
ΛΑΣΙΘΙ	ΝΑΙ	29	96,7
	ΟΧΙ	1	3,3
	Σύνολο	30	100,0

Αναφορικά με το αν οι α' και β' ύλες παράγονται ή τυποποιούνται στην Κρήτη, και στο νομό Ηρακλείου και στο νομό Λασιθίου είναι πάνω από το 70% κατά 51,2% (N=21) και κατά 66,7% (N=20) αντίστοιχα

Πίνακας 4-26 Τυποποίηση πρώτων υλών

ΤΥΠΟΠΟΙΗΣΗ Α ΚΑΙ Β ΥΛΩΝ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ		N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	Πάνω από 70%	21	51,2
	50-70%	16	39,0
	Λιγότερο από 50%	4	9,8
	Σύνολο	41	100,0
ΛΑΣΙΘΙ	Πάνω από 70%	20	66,7
	50-70%	6	20,0
	Λιγότερο από 50%	4	13,3
	Σύνολο	30	100,0

Αναφορικά με το αν το ελαιόλαδο που χρησιμοποιούν στις επιχειρήσεις τους είναι πιστοποιημένο, στο νομό Ηρακλείου το 51,2% (N=21) απάντησε πως είναι πιστοποιημένο ενώ στο νομό Λασιθίου το 53,3% (N=16) απάντησε πως είναι δικής του παραγωγής

Πίνακας 4-27 Πιστοποίηση ελαιολάδου

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ		N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	ΝΑΙ	21	51,2
	ΟΧΙ	4	9,8
	ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΜΟΥ	15	36,6
	ΝΑΙ, ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΜΟΥ	1	2,4
	Σύνολο	41	100,0

ΛΑΣΙΘΙ	ΝΑΙ	9	30,0
	ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΜΟΥ	16	53,3
	ΝΑΙ, ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΜΟΥ	5	16,7
	Σύνολο	30	100,0

Αναφορικά με την προέλευση των παραδοσιακών συνταγών, στο νομό Ηρακλείου το 25% (N=10) προέρχονται από οικογενειακές συνταγές και στο νομό Λασιθίου το 23,3% (N=7) προέρχεται από οικογενειακές και τοπικές συνταγές.

Πίνακας 4-28 Προέλευση παραδοσιακών συνταγών

ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΣΥΝΤΑΓΩΝ		N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	Οικογενειακές	10	25,0
	Αυθεντικές	3	7,5
	Τοπικές παραδοσιακές	5	12,5
	Από ηλεκτρονικές πηγές	1	2,5
	Οικογενειακές, Τοπικές παραδοσιακές	6	15,0
	ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΠΗΓΕΣ	6	15,0
	Παραδοσιακές γενικά	9	22,5
	Σύνολο	40	100
ΛΑΣΙΘΙ	Οικογενειακές	7	23,3
	Αυθεντικές	4	13,3
	Τοπικές παραδοσιακές	5	16,7
	Οικογενειακές, Τοπικές παραδοσιακές	7	23,3
	ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΠΗΓΕΣ	1	3,3
	Παραδοσιακές γενικά	6	20,0
	Σύνολο	30	100,0

Αναφορικά με την προσαρμογή των συνταγών, στο νομό Ηρακλείου τον πιο σημαντικό ρόλο έχει το προφίλ του καταστήματος κατά 36,6% (N=15) ενώ στο νομό Λασιθίου με ποσοστό 26,7% (N=8) σημαντικό ρόλο έχει εξίσου και το προφίλ του καταστήματος και τα εποχικά προϊόντα

Πίνακας 4-29 Προσαρμογή συνταγών

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΥΝΤΑΓΩΝ		N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	Με τις απαιτήσεις των πελατών	4	9,8
	Με τα εποχικά προϊόντα	4	9,8
	Το προφίλ του καταστήματος	15	36,6
	ΟΛΑ	9	22,0
	Με τα εποχικά προϊόντα, με το προφίλ του καταστήματος	9	22,0
	Σύνολο	41	100,0
ΛΑΣΙΘΙ	Με τις απαιτήσεις των πελατών	3	10,0
	Με τα εποχικά προϊόντα	7	23,3
	Το προφίλ του καταστήματος	6	20,0
	ΟΛΑ	6	20,0
	Με τα εποχικά προϊόντα, με το προφίλ του καταστήματος	8	26,7
	Σύνολο	30	100,0

Αναφορικά με την *προμήθεια υλικών*, δηλώθηκε και απο τους δύο νομούς ότι επιθυμούν ντόπιους προμηθευτές κατά 61% (N=25) στο νομό Ηρακλείου και κατά 70% (N=21) στο νομό Λασιθίου

Πίνακας 4-30 Προμήθεια υλικών απο ντόπιους προμηθευτές

ΠΡΟΜΗΘΕΙΑ ΥΛΙΚΩΝ		N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	ΝΑΙ	25	61,0
	ΟΧΙ	1	2,4
	Ανάλογα τα υλικά και την προσφορά	15	36,6
	Σύνολο	41	100,0
ΛΑΣΙΘΙ	ΝΑΙ	21	70,0
	Ανάλογα τα υλικά και την προσφορά	9	30,0
	Σύνολο	30	100,0

Σχετικά με τις *σαλάτες τύπου τζατζίκι*, και στους δύο νομούς παρασκευάζονται απο ντόπια προϊόντα κατά 68,3% (N=28) στο νομό Ηρακλείου και κατά 50% (N=15) στο νομό Λασιθίου

Πίνακας 4-31 Σαλάτες τύπου τζατζίκι

ΣΑΛΑΤΕΣ ΤΥΠΟΥ ΤΖΑΤΖΙΚΙ		N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	Παρασκευάζονται από ντόπια προϊόντα	28	68,3
	Παρασκευάζονται από ελληνικά προϊόντα	7	17,1
	Προμηθεύονται από πολυκαταστήματα	2	4,9
	Παρασκευάζονται από ντόπια και ελληνικά προϊόντα	4	9,8
	Σύνολο	41	100,0

ΛΑΣΙΘΙ	Παρασκευάζονται από ντόπια προϊόντα	15	50,0
	Παρασκευάζονται από ελληνικά προϊόντα	11	36,7
	Προμηθεύονται από πολυκαταστήματα	2	6,7
	Παρασκευάζονται από ντόπια και ελληνικά προϊόντα	2	6,7
	Σύνολο	30	100,0

Σχετικά με τα τυριά-γαλακτοκομικά, και στους δύο νομούς τα προμηθεύονται απο ντόπια προϊόντα κατά 82,9% (N=34) στο νομό Ηρακλείου και κατά 76,7% (N=23) στο νομό Λασιθίου

Πίνακας 4-32 Τυριά - γαλακτοκομικά

ΤΥΡΙΑ-ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ		N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	Από ντόπια καταστήματα	34	82,9
	Παραγωγής σας	2	4,9
	Πολυκαταστήματα	4	9,8
	Παραγωγής ή από Πολυκαταστήματα	1	2,4
	Σύνολο	41	100,0
ΛΑΣΙΘΙ	Από ντόπια καταστήματα	23	76,7
	Πολυκαταστήματα	4	13,3
	Παραγωγής ή από Πολυκαταστήματα	3	10,0
	Σύνολο	30	100,0

Σχετικά με τα ορεκτικά, και στους δύο νομούς παρασκευάζονται απο ντόπια προϊόντα κατά 53,7% (N=22) στο νομό Ηρακλείου και κατά 43,3% (N=13) στο νομό Λασιθίου

Πίνακας 4-33 Ορεκτικά

ΟΡΕΚΤΙΚΑ		N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	Παρασκευάζονται από ντόπια προϊόντα	22	53,7
	Παρασκευάζονται από ελληνικά προϊόντα	7	17,1
	Προμηθεύονται από παραδοσιακά καταστήματα	4	9,8
	Παρασκευάζονται από ντόπια και ελληνικά προϊόντα	7	17,1
	Παρασκευάζονται από ντόπια προϊόντα ή προμηθεύονται από παραδοσιακά καταστήματα	1	2,4
	Σύνολο	41	100,0
ΛΑΣΙΘΙ	Παρασκευάζονται από ντόπια προϊόντα	13	43,3
	Παρασκευάζονται από ελληνικά προϊόντα	9	30,0
	Προμηθεύονται από παραδοσιακά καταστήματα	1	3,3
	Παρασκευάζονται από ντόπια και ελληνικά προϊόντα	5	16,7
	Παρασκευάζονται από ντόπια προϊόντα ή προμηθεύονται από παραδοσιακά καταστήματα	2	6,7
	Σύνολο	30	100,0

Σχετικά με τα κρέατα (άσπρα-κόκκινα), και στους δύο νομούς η πλειοψηφία ανήκει στα τοπικά καταστήματα κατά 70,7% (N=29) στο νομό Ηρακλείου και κατά 56,7% (N=17) στο νομό Λασιθίου

Πίνακας 4-34 Κρέατα (άσπρα-κόκκινα)

ΚΡΕΑΤΑ (ΑΣΠΡΑ-ΚΟΚΚΙΝΑ)		N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	Τοπικούς κτηνοτρόφους	6	14,6
	Τοπικά καταστήματα	29	70,7
	Πολυκαταστήματα	3	7,3
	Δεν διαθέτουν	1	2,4
	Από κτηνοτρόφος και Τοπικά καταστήματα	2	4,9
	Σύνολο	41	100,0
ΛΑΣΙΘΙ	Τοπικούς κτηνοτρόφους	5	16,7
	Τοπικά καταστήματα	17	56,7
	Τολυκαταστήματα	2	6,7
	Από κτηνοτρόφος και Τοπικά καταστήματα	6	20,0
	Σύνολο	30	100,0

Σχετικά με τα ψάρια και θαλασσινά, και στους δύο νομούς η πλειοψηφία ανήκει στα τοπικά καταστήματα κατά 36,6% (N=15) στο νομό Ηρακλείου και κατά 33,3% (N=10) στο νομό Λασιθίου

Πίνακας 4-35 Ψάρια- θαλασσινά

ΨΑΡΙΑ-ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ		N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	Από ψαράδες	10	24,4
	Από τοπικά καταστήματα	15	36,6
	Πολυκαταστήματα	6	14,6
	Δεν διαθέτουν	7	17,1
	Από ψαράδες και τοπικά Καταστήματα	1	2,4
	Από ψαράδες, τοπικά Καταστήματα, Πολυκαταστήματα	2	4,9
	Σύνολο	41	100,0
ΛΑΣΙΘΙ	Από ψαράδες	6	20,0
	Από τοπικά καταστήματα	10	33,3
	Πολυκαταστήματα	1	3,3
	Δεν διαθέτουν	1	3,3
	Από ψαράδες και τοπικά Καταστήματα	8	26,7
	Αλιεύουν ή από ψαράδες ή Τοπικά καταστήματα	3	10,0
	Από ψαράδες, τοπικά Καταστήματα, Πολυκαταστήματα	1	3,3
	Σύνολο	30	100,0

Σχετικά με τα λαχανικά-σαλάτες-φρούτα, στο νομό Ηρακλείου το 34,1% (N=14) τα προμηθεύονται από τοπικούς παραγωγούς και στο νομό Λασιθίου είτε είναι παραγωγής τους είτε τοπικά προϊόντα με ποσοστό 30% ανά περίπτωση (N=9)

Πίνακας 4-36 Λαχανικά-σαλάτες-φρούτα

ΛΑΧΑΝΙΚΑ-ΣΑΛΑΤΕΣ-ΦΡΟΥΤΑ		N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	Είναι παραγωγή σας	1	2,4
	Τοπικούς παραγωγούς	14	34,1
	Βιολογικά	2	4,9
	Τοπικά καταστήματα	12	29,3
	Παραγωγής και τοπικά προϊόντα	5	12,2
	Τοπικά προϊόντα	4	9,8
	Όλες οι επιλογές	3	7,3
	Σύνολο	41	100,0
ΛΑΣΙΘΙ	Είναι παραγωγή σας	1	3,3
	Τοπικούς παραγωγούς	8	26,7
	Τοπικά καταστήματα	3	10,0
	Παραγωγής και τοπικά προϊόντα	9	30,0
	Τοπικά προϊόντα	9	30,0
	Σύνολο	30	100,0

Σχετικά με τη χρήση λιπαρών ουσιών στο μαγείρεμα, και στους δύο νομούς η πλειοψηφία χρησιμοποιεί ελαιόλαδο κατά 62,5% (N=25) στο νομό Ηρακλείου και κατά 76,7% (N=23) στο νομό Λασιθίου

Πίνακας 4-37 Λιπαρές ουσίες στο μαγείρεμα

ΛΙΠΑΡΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΣΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ		N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	Ελαιόλαδο	25	62,5
	Σπορέλαια	1	2,5
	Ελαιόλαδο,μαργαρίνη	2	5,0
	Από όλα	3	7,5
	Ελαιόλαδο,βούτυρο	6	15,0
	Ελαιόλαδο, σπορέλαια	3	7,5
	Σύνολο	40	100,0
ΛΑΣΙΘΙ	Ελαιόλαδο	23	76,7
	Από όλα	2	6,7
	Ελαιόλαδο,βούτυρο	1	3,3
	Ελαιόλαδο, σπορέλαια	4	13,3
	Σύνολο	30	100,0

Σχετικά με τις τηγανιτές πατάτες, και στους δύο νομούς η πρώτη επιλογή είναι οι ντόπιες φρέσκες πατάτες, με ποσοστό 85,4% (N=35) στο Ηράκλειο και 90% 9 (N=27)

Πίνακας 4-38 Προέλευση πατάτας

ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΠΑΤΑΤΑΣ		N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	Ντόπιες φρέσκες	35	85,4
	Βιοτεχνίας	4	9,8
	Δεν προσφέρουν	2	4,9
	Σύνολο	41	100,0
ΛΑΣΙΘΙ	Ντόπιες φρέσκες	27	90,0
	Εισαγωγής	1	3,3
	Κατεψυγμένες	2	6,7
	Σύνολο	30	100,0

Σχετικά με τον τρόπο μαγειρέματος- συνταγές κατά την παρασκευή παραδοσιακών συνταγών, και στους δύο νομούς φαίνεται να ακολουθούν πιστά τη συνταγή στο νομό Ηρακλείου σε ποσοστό 70,7% (N=29) και στο νομό Λασιθίου σε ποσοστό 43,3% (N=13). Επιπλέον στο νομό Λασιθίου δήλωσαν ότι προσθέτουν μυρωδικά- μπαχαρικά κατα 30% (N=9)

Πίνακας 4-39 Τρόπος μαγειρέματος-συνταγές κατά την Παρασκευή παραδοσιακών συνταγών

ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ-ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΣΥΝΤΑΓΩΝ		N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	Ακολουθείτε πιστά την συνταγή	29	70,7
	Προσθέτετε επιπλέον υλικά	7	17,1
	Προσθέτετε επιπλέον μυρωδικά-μπαχαρικά	2	4,9

	Ανάλογα τον μάγειρα και τις απαιτήσεις του πελάτη	3	7,3
	Σύνολο	41	100,0
ΛΑΣΙΘΙ	Ακολουθείτε πιστά την συνταγή	13	43,3
	Προσθέτετε επιπλέον υλικά	6	20,0
	Προσθέτετε επιπλέον μυρωδικά-μπαχαρικά	9	30,0
	Ανάλογα τον μάγειρα και τις απαιτήσεις του πελάτη	2	6,7
	Σύνολο	30	100,0

Σχετικά με τα γλυκά, στο νομό Ηρακλείου το 95,1% (N=39) και στο νομό Λασιθίου 66,7% (N=20) δήλωσαν ότι τα παρασκευάζουν οι ίδιοι

Πίνακας 4-40 Γλυκά

ΓΛΥΚΑ		N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	Τα παρασκευάζετε	39	95,1
	Από ντόπια καταστήματα	2	4,9
	Σύνολο	41	100,0
ΛΑΣΙΘΙ	Τα παρασκευάζετε	20	66,7
	Από ντόπια καταστήματα	6	20,0
	Τα παρασκευάζετε ή από ντόπια καταστήματα	2	6,7
	Τα παρασκευάζετε ή από πολυκαταστήματα	2	6,7
	Σύνολο	30	100,0

Σχετικά με το κρασί-ρακή, στο νομό Ηρακλείου το 61% (N=25) και στο νομό Λασιθίου 66,3% (N=19) δήλωσαν ότι είναι παραγωγής τους

Πίνακας 4-41 Κρασί-ρακή

ΚΡΑΣΙ-ΡΑΚΗ		N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	Παραγωγής μου	25	61,0
	Τοπικά καταστήματα	4	9,8
	Τοπικούς παραγωγούς/παραγωγής μου	11	26,8
	Βιολογικά καταστήματα	1	2,4
	Σύνολο	41	100,0
ΛΑΣΙΘΙ	Παραγωγής μου	19	63,3
	Τοπικά καταστήματα	4	13,3
	Τοπικούς παραγωγούς/παραγωγής μου	4	13,3
	Βιολογικά καταστήματα	3	10,0
	Σύνολο	30	100,0

Σχετικά με το αν σερβίρουν *Ελληνικό καφέ*, η πλειοψηφία απάντησε πως σερβίρει με ποσοστό 92,7% (N=38) στο νομό Ηρακλείου και στο νομό Λασιθίου με ποσοστό 96,7% (N=29)

Πίνακας 4-42 Ελληνικός καφές

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΚΑΦΕΣ		N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	ΝΑΙ	38	92,7
	ΟΧΙ	3	7,3
	Σύνολο	41	100,0
ΛΑΣΙΘΙ	ΝΑΙ	29	96,7
	ΟΧΙ	1	3,3
	Σύνολο	30	100,0

Σχετικά με την *παρασκευή του ελληνικού καφέ*, η πλειοψηφία απάντησε πως τον παρασκευάζει στο μπρίκι με ποσοστό 100% (N=38) στο νομό Ηρακλείου και στο νομό Λασιθίου με ποσοστό 89,7% (N=26)

Πίνακας 4-43 Παρασκευή ελληνικού καφέ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΚΑΦΕ		N	%
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	Στο μπρίκι	38	100%
	Σύνολο	38	100,0
ΛΑΣΙΘΙ	Στο μπρίκι	26	89,7
	Παρασκευάζεται στη μηχανή του ατμού	3	10,3
	Σύνολο	29	100,0

Τέλος, μετά την στατιστική ανάλυση των ερωτήσεων της πρακτικής εφαρμογής της Κρητικής Κουζίνας δημιουργήθηκε μία επιπλέον μεταβλητή με όνομα Πρακτική εφαρμογή «Κρητική Κουζίνα», για τη δημιουργία σκόρ όπως είναι το Med Diet Score, η οποία θα αναδुकνύει τη συμμόρφωση των επιχειρηματιών ως προς την Κρητική Κουζίνα για να φανεί εάν τελικά εφαρμόζουν στις επιχειρήσεις τους τις προδιαγραφές πιστοποίησης που ορίζει η Αγροδιατροφική Σύμπραξη της Περιφέρειας Κρήτης. Για τη δημιουργία του σκόρ χρησιμοποιήθηκαν οι ερωτήσεις που αφορούσαν την πιστοποίηση, τα κριτήρια επιλογής προσωπικού και σέφ, τη γνώση του προσωπικού όσο αφορά τις πρώτες ύλες και τα χαρακτηριστικά των πιάτων, το κατά πόσο οι α΄ και β΄ ύλες παράγονται στην Κρήτη, εάν το ελαιολαδο που χρησιμοποιούν είναι πιστοποιημένο, την προέλευσης της πατάτας που χρησιμοποιούν και τέλος τον τρόπο παρασκευής του ελληνικού καφέ. Το συνολικό σκόρ ήταν 12. 0 βαθμούς αν δεν πληρούσαν κάποια προϋπόθεση και 1 αν την πληρούσαν, αν πληρούσαν πάνω απο μία, η βαθμολογία ήταν 2 ή και 3.

Σχετικά με την Πρακτική εφαρμογή «Κρητική Κουζίνα», και στους δύο νομούς τα αποτελέσματα είναι μέτρια, στο νομό Ηρακλείου $6,7 \pm 2,1$ και στο νομό Λασιθίου $6,7 \pm 2,1$, όπου το «άριστα» είναι το 12.

Πίνακας 4-44 Πρακτική εφαρμογή «Κρητική Κουζίνα»

		ΗΡΑΚΛΕΙΟ	ΛΑΣΙΘΙ	Σύνολο
Πρακτική εφαρμογή «Κρητική Κουζίνα»Score	Mean (SD)	6,7 ± 2,1	6,7 ± 2,1	6,8 ± 1,9
	Σύνολο	41	30	71

Όσο αφορά τις *συσχετίσεις*, παρατηρούμε ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση ($\text{sig} < 0,05$) μεταξύ της Πρακτικής Εφαρμογής «Κρητική Κουζίνα» και του Med Diet Score, ούτε του ΔΜΣ και Med Diet Score αλλά βρίσκουμε στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ ΔΜΣ και Πρακτικής Εφαρμογής «Κρητική Κουζίνα» ($\text{sig} = ,027$).

4.2.4. Συσχετίσεις

Πίνακας 4-45 Συσχέτιση μεταξύ Πρακτικής εφαρμογής «Κρητική Κουζίνα», ΔΜΣ και Med Diet Score

Συσχετίσεις				Πρακτική Εφαρμογή "Κρητική Κουζίνα"	Δείκτης μάζας σώματος	Med_Diet Score
Spearman's rho	ΗΡΑΚΛΕΙΟ	Πρακτική Εφαρμογή "Κρητική Κουζίνα"	Correlation Coefficient	1,000	-,354*	,284
			Sig. (2-tailed)	.	,027	,072
			N	41	39	41
		Δείκτης μάζας σώματος	Correlation Coefficient	-,354*	1,000	-,281
			Sig. (2-tailed)	,027	.	,084
			N	39	39	39
		Med_Score	Correlation Coefficient	,284	-,281	1,000
			Sig. (2-tailed)	,072	,084	.
			N	41	39	41
	ΛΑΣΙΘΙ	Πρακτική Εφαρμογή "Κρητική Κουζίνα"	Correlation Coefficient	1,000	,443*	-,080
			Sig. (2-tailed)	.	,021	,680
			N	30	27	29
		Δείκτης μάζας σώματος	Correlation Coefficient	,443*	1,000	,255
			Sig. (2-tailed)	,021	.	,199
			N	27	27	27
		Med_Score	Correlation Coefficient	-,080	,255	1,000
			Sig. (2-tailed)	,680	,199	.
			N	29	27	29

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Οι επιχειρήσεις που έλαβαν μέρος στην έρευνα ήταν συνολικά 71, από το νομό Ηρακλείου 41 (57,7%) και από το νομό Λασιθίου 31 (42,3%).

Στο νομό Ηρακλείου η πλειοψηφία ήταν άντρες (73,2%), 41-50 ετών (36,6%), απόφοιτοι λυκείου (34,1%), έγγαμοι με παιδιά (51,2%) και υπέρβαροι (61,5%).

Όσο αφορά το Med Diet Score, η πλειοψηφία καταναλώνει 1-6 μερίδες ακατέργαστων δημητριακών/εβδομάδα (53,7%), 1-4 μερίδες πατάτας/εβδομάδα (53,7%), 1-4 μερίδες φρούτων ή χυμών/εβδομάδα (43,9%), 7-12 μερίδες λαχανικών/εβδομάδα (51,2%), όσπρια 3-4 μερίδες/εβδομάδα (51,2%), ≤ 10 μερίδες γαλακτοκομικά με πλήρη λιπαρά/εβδομάδα (73,2%), 1-2 μερίδες ψάρι και σούπες (48,8%), καταναλώνει ελαιόλαδο στο φαγητό καθημερινά (85,4%), 8-10 μερίδες/εβδομάδα κόκκινο κρέας και παράγωγα (31,7%), ≤ 3 μερίδες πουλερικά/εβδομάδα (39%) και <300 ml αλκοολούχα ποτά/εβδομάδα (48,8%).

Οι επιχειρήσεις κατά βάση βρίσκονται στην πόλη (48,8%), με χρόνο λειτουργίας 6-10 χρόνια (43,9%), δεν διαθέτουν κάποιο πιστοποιητικό ποιότητας (75,6%), επιλέγουν το προσωπικό με βάση την εξειδίκευση (34,1%), το ίδιο συμβαίνει και με το σέφ (31,7%), το προσωπικό γνωρίζει την προέλευση των α' υλών και τα χαρακτηριστικά των πιάτων σε περίπτωση που ερωτηθεί από τον πελάτη (100%), οι α' και β' ύλες που χρησιμοποιούν αποτελούνται από προϊόντα που τυποποιούνται στην Κρήτη >70% (51,2%), το ελαιόλαδο που χρησιμοποιούν είναι πιστοποιημένο (51,2%), η προέλευση των οικογενειακών συνταγών ήταν κατά βάση οικογενειακές (25%), οι προσαρμογές των συνταγών γίνονται ανάλογα με το προφίλ του καταστήματος (36,6%) ή βάσει των εποχικών προϊόντων και του προφίλ του καταστήματος (22%), η προμήθεια των υλικών γίνεται κυρίως από ντόπιους προμηθευτές (61%), οι σαλάτες τύπου τζατζίκι κτλ κυρίως κατασκευάζονται από ντόπια προϊόντα (68,3%), τα τυριά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα τα προμηθεύονται από ντόπια καταστήματα (82,9%), τα ορεκτικά παρασκευάζονται από ντόπια προϊόντα (53,7%), τα κρέατα (κόκκινα και άσπρα) τα προμηθεύονται από τοπικά καταστήματα (70,7%), τα ψάρια και τα θαλασσινά από τοπικά καταστήματα (36,6%) αλλά και από ψαράδες (24,4%), τα λαχανικά και φρούτα τα προμηθεύονται από τοπικούς παραγωγούς

(34,1%), στο μαγείρεμα η κύρια λιπαρή ύλη που χρησιμοποιούν είναι το ελαιόλαδο (62,5%), η πατάτες είναι φρέσκες και ντόπιες (85,4%), κατά την παρασκευή των παραδοσιακών πιάτων ακολουθούν πιστά την συνταγή (70,7%), τα γλυκά τα παρασκευάζουν οι ίδιοι (95,1%), το κρασί και η ρακή είναι παραγωγής τους (61%), σερβίρουν ελληνικό καφέ (92,7%) και τον παρασκευάζουν παραδοσιακά στο μπρίκι (100%).

Στο νομό Λασιθίου η πλειοψηφία είναι άντρες (83,3%), 41-50 ετών (36,7%), απόφοιτοι λυκείου (60%), έγγαμοι με παιδιά (56,7%) και φυσιολογικού βάρους (55,6%).

Όσο αφορά το Med Diet Score, η πλειοψηφία καταναλώνει 1-6 μερίδες ακατέργαστων δημητριακών/εβδομάδα (65,5%), 1-4 μερίδες πατάτας/εβδομάδα (82,8%), 1-4 μερίδες φρούτων ή χυμών/εβδομάδα (44,8%), 1-6 μερίδες λαχανικών/εβδομάδα (48,3%), όσπρια 1-2 μερίδες/εβδομάδα (55,2%), ≤ 10 μερίδες γαλακτοκομικά με πλήρη λιπαρά/εβδομάδα (62,1%), 1-2 μερίδες ψάρι και σούπες (41,4%), καταναλώνει ελαιόλαδο στο φαγητό καθημερινά (69%), 8-10 μερίδες/εβδομάδα κόκκινο κρέας και παράγωγα (44,8%), ≤ 3 μερίδες πουλερικά/εβδομάδα (53,3%) και <300 ml αλκοολούχα ποτά/εβδομάδα (55,2%).

Οι επιχειρήσεις κατά βάση βρίσκονται παραθαλάσσια (33,3%), με χρόνο λειτουργίας >10 χρόνια (63,3%), δεν διαθέτουν κάποιο πιστοποιητικό ποιότητας (66,7%), επιλέγουν το προσωπικό με βάση την προϋπηρεσία (40%) αλλά και την εξιδίκευση (33,3%), το σέφ βάσει την εξιδίκευση (30%) και την προϋπηρεσία (20%), το προσωπικό γνωρίζει την προέλευση των α' υλών και τα χαρακτηριστικά των πιάτων σε περίπτωση που ερωτηθεί από τον πελάτη (96,7%), οι α' και β' ύλες που χρησιμοποιούν αποτελούνται από προϊόντα που τυποποιούνται στην Κρήτη >70% (66,7%), το ελαιόλαδο που χρησιμοποιούν είναι παραγωγής τους (53,3%), η προέλευση των οικογενειακών συνταγών ήταν οικογενειακές και τοπικές παραδοσιακές (23,3% και 23,3 αντίστοιχα%), οι προσαρμογές των συνταγών γίνονται ανάλογα με το προφίλ του καταστήματος αλλά και βάσει των εποχικών προϊόντων (26,7%) ή μόνο βάσει των εποχικών προϊόντων (23,3%), η προμήθεια των υλικών γίνεται κυρίως από ντόπιους προμηθευτές (70%), οι σαλάτες τύπου τζατζίκι κτλ κυρίως κατασκευάζονται από ντόπια προϊόντα (50%), τα τυριά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα τα προμηθεύονται από ντόπια καταστήματα (76,7%), τα ορεκτικά παρασκευάζονται από ντόπια προϊόντα (43,3%), τα κρέατα (κόκκινα και άσπρα) τα

προμηθεύονται απο τοπικά καταστήματα (56,7%), τα ψάρια και τα θαλασσινά επίσης απο ντόπια καταστήματα (33,3%) αλλά και απο ψαράδες (20%), τα λαχανικά και φρούτα είναι παραγωγής τους και απο τοπικά προϊόντα (30%) επίσης απάντησαν μόνο απο τοπικά προϊόντα (30%), στο μαγείρεμα η κύρια λιπαρή ύλη που χρησιμοποιούν είναι το ελαιόλαδο (76,7%), η πατάτες είναι φρέσκες και ντόπιες (90%), κατά την παρασκευή των παραδοσιακών πιάτων ακολουθούν πιστά την συνταγή (43,3%) αλλά προσθέτουν και μυρωδικά-μπαχαρικά (30%), τα γλυκά τα παρασκευάζουν οι ίδιοι (66,7%), το κρασί και η ρακή είναι παραγωγής τους (63,3%), σερβίρουν ελληνικό καφέ (96,7%) και τον παρασκευάζουν παραδοσιακά στο μπρίκι (89,7%).

Ο βαθμός συμμόρφωσης στην Κρητική διατροφή (βάσει του Med Diet Score) των ιδιοκτητών και στους δύο νομούς είναι μέτριος με σκόρ 30,2 κατά 91,4%, πιο συγκεκριμένα στο νομό Ηρακλείου το σκόρ ήταν 30,5 κατά 92,2% και στο νομό Λασιθίου 29,8 κατά 93,1%. Έτσι φαίνεται πως οι κρητικοί απομακρύνονται απο το πρότυπο της Μεσογειακής Διατροφής.

Όσο αφορά την Κρητική κουζίνα και τη δημιουργία σκόρ πρακτικής εφαρμογής «Κρητική Κουζίνα» όπως ορίζουν οι προδιαγραφές της Αγροδιατροφικής Σύμπραξης της Κρήτης, συνολικά στους δύο νομούς είναι 6,8 με άριστα το 12 βάσει των κριτηρίων που επιλέχθηκαν και κρίνεται ως μέτρια και με ένα ιδιαίτερα μεγάλο ποσοστό να δηλώνει ότι δε διαθέτει κάποιο πιστοποιητικό ποιότητας (στο νομό Ηρακλείου 75,6% και στο νομό Λασιθίου 66,7%).

Τέλος, σχετικά με τις συσχετίσεις δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ του Med Diet Score και της πρακτικής εφαρμογής «Κρητική Κουζίνα» στο νομό Ηρακλείου (Spearman's rho sig= ,072), ούτε στο νομό Λασιθίου (Spearman's rho sig= ,680) που ήταν και το βασικό ζητούμενο. Μεταξύ του Med Diet Score με το ΔΜΣ δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική συσχέτιση σε κανένα απο τους δύο νομούς (Spearman's rho sig για το Ηράκλειο= ,084, Spearman's rho sig για το Λασιθί= ,199). Στατιστικά σημαντική συσχέτιση βρέθηκε μεταξύ της πρακτικής εφαρμογής «Κρητική Κουζίνα» και ΔΜΣ στο νομό Ηρακλείου (Spearman's rho sig= ,027) και για το νομό Λασιθίου (Spearman's rho sig= ,021).

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- ❖ Η συμμόρφωση στη Μεσογειακή- Κρητική Διατροφή είναι μέτρια.
- ❖ Τα τελευταία χρόνια ολοένα και αυξάνεται η κατανάλωση κρεάτων κυρίως κόκκινου και ταυτόχρονα μείωση κατανάλωσης οσπρίων, λαχανικών και φρούτων .
- ❖ Η εφαρμογή της Κρητικής Κουζίνας στα εστιατόρια των νομών είναι επίσης μέτρια
- ❖ Σχέδον όλα τα καταστήματα μαζικής εστίασης δεν διαθέτουν κάποιο πιστοποιητικό ποιότητας.
- ❖ Η συμμόρφωση στη Μεσογειακή Διατροφή δεν σχετίζεται με τη Πρακτική εφαρμογή «Κρητική Κουζίνα»
- ❖ Ο ΔΜΣ σχετίζεται με την Πρακτική εφαρμογή «Κρητική Κουζίνα»

Περιορισμοί της έρευνας

- ❖ Μικρό δείγμα
- ❖ Οι ιδιοκτήτες των εστιατορίων δεν ήταν πάντα συνεργάσιμοι
- ❖ Ήταν έναρξη καλοκαιρινής σεζόν και δεν είχαν χρόνο αρκετοί να το συμπληρώσουν

Βιβλιογραφία

Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία

- Altomare, R., Cacciabaudo, F., Damiano, G., Palumbo, V. D., Gioviale, M. C., Bellavia, M., ... & Monte, A. I. L. (2013). The mediterranean diet: a history of health. *Iranian journal of public health*, 42(5), 449.
- Anderson, J. W. (2004). Whole grains and coronary heart disease: the whole kernel of truth.
- Andriotis, K. (2003). Tourism in Crete: A form of modernisation. *Current Issues in Tourism*, 6(1), 23-53.
- Bach-Faig, A., Berry, E. M., Lairon, D., Reguant, J., Trichopoulou, A., Dernini, S., ... & Serra-Majem, L. (2011). Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public health nutrition*, 14(12A), 2274-2284.
- Björk, P., & Kauppinen-Räsänen, H. (2014). Culinary-gastronomic tourism—a search for local food experiences. *Nutrition & Food Science*, 44(4), 294-309.
- Burlingame, B., & Dernini, S. (2012). Sustainable Diets and Biodiversity: Directions and Solutions for Policy, Research and Action. International Scientific Symposium, Biodiversity and Sustainable Diets United Against Hunger, FAO Headquarters, Rome, Italy, 3-5 November 2010. In Sustainable Diets and Biodiversity: Directions and Solutions for Policy, Research and Action. International Scientific Symposium, Biodiversity and Sustainable Diets United Against Hunger, FAO Headquarters, Rome, Italy, 3-5 November 2010.. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO).
- Çagiltay, F., Erkan, N., Tosun, D., & Selçuk, A. (2011). Amino acid, fatty acid, vitamin and mineral contents of the edible garden snail (*Helix aspersa*). *Journal of FisheriesSciences.com*, 5(4), 354.
- Casas, R., Sacanella, E., & Estruch, R. (2014). The immune protective effect of the Mediterranean diet against chronic low-grade inflammatory diseases. *Endocrine, Metabolic & Immune Disorders-Drug Targets (Formerly Current Drug Targets-Immune, Endocrine & Metabolic Disorders)*, 14(4), 245-254.
- Davis, C., Bryan, J., Hodgson, J., & Murphy, K. (2015). Definition of the Mediterranean diet; a literature review. *Nutrients*, 7(11), 9139-9153.
- Dernini, S., & Berry, E. M. (2015). Mediterranean diet: From a healthy diet to a sustainable dietary pattern. *Frontiers in nutrition*, 2, 15.

- Engmann, F. N., Afoakwah, N. A., Darko, P. O., & Sefah, W. (2013). Proximate and Mineral Composition of Snail (*Achatina achatina*) Meat; Any Nutritional Justification for Acclaimed Health Benefits?. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 3(4), 8-15.
- Fardet, A., Rock, E., & Rémésy, C. (2008). Is the in vitro antioxidant potential of whole-grain cereals and cereal products well reflected in vivo?. *Journal of Cereal Science*, 48(2), 258-276.
- Ferro-Luzzi, A., Cialfa, E., Leclercq, C., & Toti, E. (1994). The Mediterranean diet revisited. Focus on fruit and vegetables. *International journal of food sciences and nutrition*, 45(4), 291-300.
- Filik, L., & Ozyilkan, O. (2003). Olive-oil consumption and cancer risk. *European journal of clinical nutrition*, 57(1), 191.
- Fotakis, C., Tsigrimani, D., Tsiaka, T., Lantzouraki, D. Z., Strati, I. F., Makris, C., ... & Zoumpoulakis, P. (2016). Metabolic and antioxidant profiles of herbal infusions and decoctions. *Food chemistry*, 211, 963-971.
- Gotsis, E., Anagnostis, P., Mariolis, A., Vlachou, A., Katsiki, N., & Karagiannis, A. (2015). Health benefits of the Mediterranean diet: an update of research over the last 5 years. *Angiology*, 66(4), 304-318.
- Grbac, B., & Milohanovic, A. (2008, July). Contribution of food products in creating cultural identity of tourist destination. In *WSEAS International Conference. Proceedings. Mathematics and Computers in Science and Engineering*. WSEAS.
- Hall, C. M., & Mitchell, R. (2007). Gastronomic tourism: Comparing food and wine tourism experiences. In *Niche tourism* (pp. 87-102). Routledge.
- Hatzis, C. M., Sifaki-Pistolla, D., & Kafatos, A. G. (2015). History of the Cretan cohort of the Seven Countries Study. *Hormones (Athens, Greece)*, 14(2), 326-329.
- Kivela, J., & Crofts, J. C. (2006). Tourism and gastronomy: Gastronomy's influence on how tourists experience a destination. *Journal of Hospitality & Tourism Research*, 30(3), 354-377.
- Kris-Etherton, P. M., Harris, W. S., & Appel, L. J. (2002). Fish consumption, fish oil, omega-3 fatty acids, and cardiovascular disease. *circulation*, 106(21), 2747-2757.
- Kromhout, D., Keys, A., Aravanis, C., Buzina, R., Fidanza, F., Giampaoli, S., ... & Pekkarinen, M. (1989). Food consumption patterns in the 1960s in seven countries. *The American journal of clinical nutrition*, 49(5), 889-894.
- Lazaridou, A., Marinopoulou, A., & Biliaderis, C. G. (2019). Impact of flour particle size and hydrothermal treatment on dough rheology and quality of barley rusks. *Food hydrocolloids*, 87, 561-569.

- Lazaridou, A., Marinopoulou, A., Matsoukas, N. P., & Biliaderis, C. G. (2014). Impact of flour particle size and autoclaving on β -glucan physicochemical properties and starch digestibility of barley rusks as assessed by in vitro assays. *Bioactive Carbohydrates and dietary fibre*, 4(1), 58-73.
- Lindberg, M. L., & Amsterdam, E. A. (2008). Alcohol, wine, and cardiovascular health. *Clinical Cardiology: An International Indexed and Peer-Reviewed Journal for Advances in the Treatment of Cardiovascular Disease*, 31(8), 347-351.
- Lionis, C., Faresjö, Å., Skoula, M., Kapsokefalou, M., & Faresjö, T. (1998). Antioxidant effects of herbs in Crete. *The lancet*, 352(9145), 1987-1988.
- Litopoulou-Tzanetaki, E., & Tzanetakis, N. (2011). Microbiological characteristics of Greek traditional cheeses. *Small Ruminant Research*, 101(1-3), 17-32.
- Martínez-González, M. A., Salas-Salvadó, J., Estruch, R., Corella, D., Fitó, M., Ros, E., & Predimed Investigators. (2015). Benefits of the Mediterranean diet: insights from the PREDIMED study. *Progress in cardiovascular diseases*, 58(1), 50-60.
- Menotti, A., & Puddu, P. E. (2015). How the Seven Countries Study contributed to the definition and development of the Mediterranean diet concept: a 50-year journey. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 25(3), 245-252.
- Menotti, A., Kromhout, D., Blackburn, H., Fidanza, F., Buzina, R., & Nissinen, A. (1999). Food intake patterns and 25-year mortality from coronary heart disease: cross-cultural correlations in the Seven Countries Study. *European journal of epidemiology*, 15(6), 507-515.
- Miranda, J. M., Anton, X., Redondo-Valbuena, C., Roca-Saavedra, P., Rodriguez, J. A., Lamas, A., ... & Cepeda, A. (2015). Egg and egg-derived foods: effects on human health and use as functional foods. *Nutrients*, 7(1), 706-729.
- Moro, E. (2016). The Mediterranean Diet from Ancel Keys to the UNESCO Cultural Heritage. A Pattern of Sustainable Development between Myth and Reality. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 223, 655-661.
- Naska, A., & Trichopoulou, A. (2014). Back to the future: the Mediterranean diet paradigm. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 24(3), 216-219.
- Nebel, S., Pieroni, A., & Heinrich, M. (2006). Ta chòrta: wild edible greens used in the Graecanic area in Calabria, Southern Italy. *Appetite*, 47(3), 333-342.
- Panagiotakos, D. B., Pitsavos, C., Arvaniti, F., & Stefanadis, C. (2007). Adherence to the Mediterranean food pattern predicts the prevalence of hypertension, hypercholesterolemia, diabetes and obesity, among healthy adults; the accuracy of the MedDietScore. *Preventive medicine*, 44(4), 335-340.

- Panagou, E. Z., Nychas, G. J. E., & Sofos, J. N. (2013). Types of traditional Greek foods and their safety. *Food Control*, 29(1), 32-41.
- Pasupuleti, V. R., Sammugam, L., Ramesh, N., & Gan, S. H. (2017). Honey, propolis, and royal jelly: a comprehensive review of their biological actions and health benefits. *Oxidative medicine and cellular longevity*, 2017.
- Polak, R., Phillips, E. M., & Campbell, A. (2015). Legumes: Health benefits and culinary approaches to increase intake. *Clinical Diabetes*, 33(4), 198-205.
- Proust, R., Angelakis, G., & Drakos, P. (2009). A study of tourist' attitudes and preferences for local products in Crete and changes induced by the current economic crisis (No. 698-2016-47842).
- Psaroudaki, A., Nikoloudakis, N., Skaracis, G., & Katsiotis, A. (2015). Genetic structure and population diversity of eleven edible herbs of Eastern Crete. *Journal of Biological Research-Thessaloniki*, 22(1), 7.
- Ramsay, E. I., Rao, S., Madathil, L., Hegde, S. K., Baliga-Rao, M. P., George, T., & Baliga, M. S. (2019). Honey in oral health and care: A mini review. *Journal of Oral Biosciences*.
- Romagnolo, D. F., & Selmin, O. I. (2017). Mediterranean diet and prevention of chronic diseases. *Nutrition today*, 52(5), 208.
- Roman, B., Carta, L., & Ángel, M. (2008). Effectiveness of the Mediterranean diet in the elderly. *Clinical Interventions in Aging*, 3(1), 97.
- Rose, N. (2011). Crete: The roots of the Mediterranean diet. Available at: <http://www.cookingincrete.com/files/CreteTheRootsoftheMediterraneanDiet.pdf> (Accessed:10 April 2018).
- Simopoulos, A. P. (2001). The Mediterranean diets: what is so special about the diet of Greece? The scientific evidence. *The Journal of nutrition*, 131(11), 3065S-3073S.
- Simopoulos, A. P. (2004). Omega-3 fatty acids and antioxidants in edible wild plants. *Biological Research*, 37(2), 263-277.
- Sormaz, U., Akmese, H., Gunes, E., & Aras, S. (2016). Gastronomy in tourism. *Procedia Economics and Finance*, 39, 725-730.
- Sterling, P., & Dollar. (2016). About raisins. *Cretelion*.
- Trichopoulou, A. (2001). Mediterranean diet: the past and the present. *Nutrition, metabolism, and cardiovascular diseases: NMCD*, 11(4 Suppl), 1-4.
- Trichopoulou, A. (2012). Diversity v. globalization: traditional foods at the epicentre. *Public health nutrition*, 15(6), 951-954.

- Trichopoulou, A., Costacou, T., Bamia, C., & Trichopoulos, D. (2003). Adherence to a Mediterranean diet and survival in a Greek population. *New England Journal of Medicine*, 348(26), 2599-2608.
- Trichopoulou, A., Martínez-González, M. A., Tong, T. Y., Forouhi, N. G., Khandelwal, S., Prabhakaran, D., ... & de Lorgeril, M. (2014). Definitions and potential health benefits of the Mediterranean diet: views from experts around the world. *BMC medicine*, 12(1), 112.
- Trichopoulou, A., Vasilopoulou, E., Hollman, P., Chamalides, C., Foufa, E., Kaloudis, T., ... & Stafilakis, K. (2000). Nutritional composition and flavonoid content of edible wild greens and green pies: a potential rich source of antioxidant nutrients in the Mediterranean diet. *Food Chemistry*, 70(3), 319-323.
- Vardavas, C. I., Majchrzak, D., Wagner, K. H., Elmadfa, I., & Kafatos, A. (2006). Lipid concentrations of wild edible greens in Crete. *Food Chemistry*, 99(4), 822-834.
- Vasilopoulou, E., & Trichopoulou, A. (2011). Green pies: The flavonoid rich Greek snack. *Food chemistry*, 126(3), 855-858.
- Wahrburg, U., Kratz, M., & Cullen, P. (2002). Mediterranean diet, olive oil and health. *European Journal of Lipid Science and Technology*, 104(9-10), 698-705.

Ελληνική Βιβλιογραφία

- Αγοραστάκης, Γ. (2005). Η Κρητική Διατροφή. Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Χανίων, ISBN: 960 – 630 – 272 – 5.
- Κρήτη: Γαστρονομικός Περίπλους. Διαθέσιμο στο: <https://www.cretangastronomy.gr/> (Ημερομηνία Πρόσβασης: 11.04.2019).
- Αγροδιατροφική Σύμπραξη της Περιφέρειας Κρήτης. (2012). Εγχειρίδιο. Διαθέσιμο στο: <file:///C:/Πτυχιακή%20εργασία%20Κοτοπούλου%20Θεοδότη/Σήμα%20Κρητική%20κουζίνα/Εγχειρίδιο%20Αγροδιατροφικής%20Σύμπραξης%20της%20Περιφέρειας%20Κρήτης.pdf>. (Ημερομηνία Πρόσβασης: 22.04.2019).
- Αγροδιατροφική Σύμπραξη της Περιφέρειας Κρήτης. (2015). Σήμα «Κρητική Κουζίνα». Διαθέσιμο στο: <file:///C:/Πτυχιακή%20εργασία%20Κοτοπούλου%20Θεοδότη/Σήμα%20Κρητική%20κουζίνα>

ίνα/Agrodiatrodiki_prodiagrafes_kouzina_teliko-3.pdf. (Ημερομηνία Πρόσβασης: 28.04.2019).

Ιστοσελίδες

www.cretan-nutrition.gr (Accessed 27 April 2019)

www.crete.gov.gr (Accessed 18 April 2019)

www.hellenichomes.com (Accessed 31 April 2019)

www.incrediblecrete.gr (Accessed 31 April 2019)

Παράρτημα Α: Ερωτηματολόγια

Ερωτηματολόγιο 1. Στοιχεία Δείγματος

1. Φύλο

- Γυναίκα
- Άνδρας

2. Ηλικία

- <20
- 20-30
- 31-40
- 40-50
- >51

3. Βάρος

4. Ύψος

5. Εκπαίδευση

- Απόφοιτος Λυκείου
 - Ιδιωτική Σχολή/ΙΕΚ
 - Απόφοιτος ΤΕΙ
 - Απόφοιτος ΑΕΙ
 - Κάτοχος Μεταπτυχιακού
 - Κάτοχος Διδακτορικού
 - Άλλο:
-

6. Οικογενειακή Κατάσταση

- Άγαμος
 - Έγγαμος με παιδιά
 - Άλλο
-

Ερωτηματολόγιο 2. Συχνότητας Διαιτητικής Πρόσληψης (The Mediterranean Diet Score)

(Panagiotakos et al, 2007¹)

Κατηγορία Τροφών	Συχνότητα Κατανάλωσης (Μερίδες/Εβδομάδα)					
1. Μη ραφινάρισμένα δημητριακά (ολικής αλέσεως (ολικής αλέσεως ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι) (1 φέτα ή 1 φλιτζάνι)	Ποτέ (0)	1-6 (1)	7-12 (2)	13-18 (3)	19-31 (4)	>32 (5)
2. Πατάτες (1 μικρή μερίδα)	Ποτέ (0)	1-4 (1)	5-8 (2)	9-12 (3)	13-18 (4)	>18 (5)
3. Φρούτα και χυμούς (1 μερίδα: μικρά φρούτα κεράσια, φράουλες σταφύλια – 1 φλιτζάνι ή μεσαία φρούτα - μήλο, πορτοκάλι, αχλάδι -1 μέτριο ή μεγάλα - πεπόνι, καρπούζι -1 φέτα ή 1 ποτήρι χυμό)	Ποτέ (0)	1-4 (1)	5-8 (2)	9-15 (3)	16-21 (4)	>22 (5)
4. Λαχανικά και σαλάτες (1 φλιτζάνι ωμά ή βρασμένα)	Ποτέ (0)	1-6 (1)	7-12 (2)	13-20 (3)	21-32 (4)	>33 (5)
5. Όσπρια (1 φλιτζάνι)	Ποτέ (0)	<1 (1)	1-2 (2)	3-4 (3)	5-6 (4)	>6 (5)
6. Ψάρι και σουπές (120 γρ. ή 1 πιάτο)	Ποτέ (0)	<1 (1)	1-2 (2)	3-4 (3)	5-6 (4)	>6 (5)
7. Κόκκινο κρέας και παράγωγα προϊόντα (120γρ.)	≤1 (5)	2-3 (4)	4-5 (3)	6-7 (2)	8-10 (1)	>10 (0)
8. Πουλερικά (120 γρ.)	≤3 (5)	4-5 (4)	5-6 (3)	7-8 (2)	9-10 (1)	>10 (0)
9. Πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα (τυρί, γιαούρτι, γάλα) (1 ποτήρι ή 1 κεσεδάκι ή 40 γρ. τυρί)	≤10 (5)	11-15 (4)	16-20 (3)	21-28 (2)	29-30 (1)	>30 (0)
10. Χρήση ελαιολάδου στο μαγείρεμα (1 κουτ. σουπας)	Ποτέ (0)	Σπάνια(1)	<1 (2)	1-3 (3)	3-5 (4)	Καθημερινά (5)
11. Αλκοολούχα ποτά (1 μερίδα ποτού: 120 ml κρασί ή 300 ml μπύρα ή 40 ml ούισκι, βότκα, τζιν, ούζο = 12 gr αιθανόλης)	<300 (5)	300 (4)	400 (3)	500 (2)	600 (1)	>700 ή 0 (0)

¹ Panagiotakos D, Pitsavos C, Arvaniti F, Stefanadis C, Adherence to the Mediterranean food pattern predicts the prevalence of hypertension, hypercholesterolemia, diabetes and obesity, among healthy adults, the accuracy of the MedDietScore. Preventive Medicine 2007, 44(4):335–340.

Ερωτηματολόγιο 3. Πρακτικής Εφαρμογής Κρητικής Κουζίνας

Ενότητα 3.1. Στοιχεία Επιχείρησης

1. Σε ποιο νομό της Κρήτης είναι η επιχείρησή σας

- Χανιά
- Ρέθυμνο
- Ηράκλειο
- Λασιθί

2. Περιοχή

- Παραθαλάσσια
- Τουριστική
- Σε χωριό
- Σε πόλη

3. Χρόνος λειτουργίας της επιχείρησης

- 1-3
- 3-6
- 6-10
- 11+

4. Διαθέτετε πιστοποιητικό Ποιότητας

- HACCP
- ISO
- OXI
- Άλλο:

5. Προσωπικό: επιλέγεται με βάση

- Την εξειδίκευση
- Την προϋπηρεσία
- Άλλο:

6. Ο μάγειρας - σεφ: επιλέγεται με βάση

- Την εξειδίκευση
- Την προϋπηρεσία
- Πιστοποίηση ΕΦΕΤ
- Άλλο:

7. Το προσωπικό γνωρίζει καλά την προέλευση των πρώτων υλών και τα χαρακτηριστικά των πιάτων και ποτών σε περίπτωση που ερωτηθεί από τον πελάτη

- Ναι
 - Όχι
 - Άλλο:
-

Ενότητα 3.2. Εφαρμογής Κρητικής Κουζίνας

- 1. Οι Α και Β ύλες που χρησιμοποιείται αποτελούνται από προϊόντα που παράγονται ή/και τυποποιούνται στη Κρήτη σε ποσοστό**
 - Πάνω από 70%
 - 50-70%
 - Λιγότερο από 50%
 - Άλλο:

- 2. Το ελαιόλαδο που χρησιμοποιείτε είναι πιστοποιημένο**
 - Ναι
 - Όχι
 - Παραγωγής μου
 - Δεν γνωρίζω
 - Άλλο:

- 3. Οι παραδοσιακές συνταγές προέρχονται από:**
 - Συνταγές από ηλεκτρονικές πηγές
 - Οικογενειακές Συνταγές
 - Τοπικές παραδοσιακές συνταγές
 - Από βιβλία παραδοσιακών Συνταγών
 - Αυθεντικές συνταγές
 - Άλλο:

- 4. Οι συνταγές προσαρμόζονται ανάλογα:**
 - Με τις απαιτήσεις των πελατών
 - Με τα εποχικά προϊόντα
 - Το «προφίλ» του καταστήματος
 - Άλλο:

- 5. Πιστεύεται ότι πρέπει να προμηθεύσετε τα υλικά (πρώτες ύλες) από ντόπιους προμηθευτές:**
 - Ναι
 - Όχι
 - Ανάλογα τα υλικά και την προσφορά
 - Άλλο

Ορεκτικά - Τυριά

6. Οι σαλάτες τύπου τζατζίκι κ.α.

- Τις παρασκευάζετε από ντόπια προϊόντα
 - Τις παρασκευάζετε από ελληνικά προϊόντα
 - Τα προμηθεύεστε από πολυκαταστήματα
 - Άλλο:
-

7. Τα ορεκτικά

- Τα παρασκευάζετε από ντόπια προϊόντα
 - Τα παρασκευάζετε από ελληνικά προϊόντα
 - Τα προμηθεύετε από παραδοσιακά μπακάλικα
 - Τα προμηθεύετε από πολυκαταστήματα
 - Άλλο:
-

8. Τα τυριά - γαλακτοκομικά

- Τα παρασκευάζετε
 - Τα προμηθεύετε από ντόπια καταστήματα
 - Τα προμηθεύετε από πολυκαταστήματα
 - Άλλο:
-

9. Άσπρα -Κόκκινα κρέατα

- Είναι παραγωγή σας
 - Τα προμηθεύεστε από ντόπιους κτηνοτρόφους
 - Τα προμηθεύεστε από ντόπια καταστήματα
 - Τα προμηθεύεστε από πολυκαταστήματα
 - Άλλο:
-

10. Ψάρια - Θαλασσινά

- Τα αλιεύεται εσείς
 - Τα προμηθεύεστε από ντόπιους ψαράδες
 - Τα προμηθεύεστε από ντόπια καταστήματα
 - Τα προμηθεύετε από πολυκαταστήματα
 - Άλλο:
-

11. Λαχανικά - Σαλάτες - Φρούτα

- Τις πρώτες ύλες προμηθεύεστε από τοπικούς παραγωγούς
 - Είναι παραγωγή σας
 - Βιολογικά καταστήματα
 - Τοπικά καταστήματα
 - Πολυκαταστήματα-super market
 - Άλλο:
-

12. Στο μαγείρεμα χρησιμοποιείτε

- Ελαιόλαδο
 - Βούτυρο
 - Μαργαρίνη
 - Σπορέλαια
 - Άλλο:
-

13. Οι τηγανιτές πατάτες είναι

- Ντόπιες φρέσκες
 - Βιοτεχνίας
 - Εισαγωγής
 - Προτηγανισμένες
 - Κατεψυγμένες
 - Άλλο:
-

Τρόπος Μαγειρέματος - Συνταγή

14.Κατά την παρασκευή των παραδοσιακών συνταγών

- Ακολουθείτε πιστά την συνταγή
 - Προσθέτετε επιπλέον μυρωδικά-μπαχαρικά
 - Προσθέτετε επιπλέον υλικά
 - Άλλο:
-

Γλυκά - Επιδόρπια

15.Τα γλυκά

- Τα παρασκευάζετε
 - Τα προμηθεύεστε από ντόπια καταστήματα
 - Τα προμηθεύετε από πολυκαταστήματα
 - Άλλο:
-

16.Κρασί - Ρακή

Τα προμηθεύεστε από:

- Τοπικούς παραγωγούς/παραγωγής μου
 - Τοπικά καταστήματα
 - Βιολογικά καταστήματα
 - Πολυκαταστήματα - super market
 - Άλλο:
-

17.Σερβίρετε ελληνικό καφέ

- Ναι
 - Όχι
 - Άλλο:
-

18.Εάν ναι,

- Παρασκευάζετε στη μηχανή του ατμού
 - Στο μπρίκι
 - Άλλο:
-

Υπεύθυνη Δήλωση Συγγραφέα:

Δηλώνω ρητά ότι, σύμφωνα με το άρθρο 8 του Ν. 1599/1986 και τα άρθρα 2,4,6 παρ. 3 του Ν. 1256/1982, η παρούσα εργασία αποτελεί αποκλειστικά προϊόν προσωπικής εργασίας και δεν προσβάλλει κάθε μορφής πνευματικά δικαιώματα τρίτων και δεν είναι προϊόν μερικής ή ολικής αντιγραφής, οι πηγές δε που χρησιμοποιήθηκαν περιορίζονται στις βιβλιογραφικές αναφορές και μόνον.