

**ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΚΡΗΤΗΣ**

**ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ**



**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΘΕΜΑ: ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

**ΜΙΑ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ**

**ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ : ΑΘΑΝΑΣΑΚΗ ΕΛΕΝΗ**

**ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: Κοσ ΦΡΑΓΚΟΥΛΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ**

**ΗΡΑΚΛΕΙΟ, 2014**

## **Περιεχόμενα**

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	4
ABSTRACT.....	5
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 <sup>ο</sup> .....	8
1.1 ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....	8
1.2 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ .....	9
1.2.1 Η ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ .....	9
1.3 Η ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΝ ΣΥΝΤΟΜΙΑ.....	10
1.4 ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ .....	11
1.4.1 ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ .....	13
1.5 ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ .....	14
1.6 ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΩΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ .....	14
1.7 ΝΗΣΤΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....	16
1.8 ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΠΡΟΤΥΠΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ .....	16
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 <sup>ο</sup> .....	18
2.1 Η ΕΠΙΤΟΜΗ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ .....	18
2.2 ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΚΡΗΤΙΚΩΝ .....	20
2.3 «ΣΥΝΤΑΓΗ ΤΗΣ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑΣ» ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΗΤΑΝ ΠΙΟ ΝΟΣΤΙΜΗ.....	21
2.4 ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΚΡΑΣΙ, ΜΙΑ «ΙΕΡΗ ΣΥΜΜΑΧΙΑ» ΓΙΑ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ ..	22
2.5 ΤΟΠΙΚΕΣ ΛΙΧΟΥΔΙΕΣ.....	23
2.5.1. ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ, ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ,ΚΡΑΣΙ.....ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΡΗΤΙΚΗ ΓΗ.....	25

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο.....	32
3.1 ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ .....	32
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο.....	34
4.1. ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ –ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΟΣ ΠΟΛΟΣ ΕΛΞΗΣ..	34
4.2. Η ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΟΥΡΙΣΜΟ .....	35
4.3. ΤΟ ΚΡΗΤΙΚΟ ΣΥΜΦΩΝΟ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ .....	36
4.3.1. ΟΙ ΑΝΑΓΚΕΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΤΟΥ .....	36
4.3.2. CRETACERT.....	37
4.3.3. ΣΗΜΑ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ .....	39
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5ο.....	42
5.1.ΜΕΛΕΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....	42
5.2. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ .....	43
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6ο.....	45
6.1 ΑΡΘΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ .....	45
ΝΕΑ - ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ.....	45
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....	58

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η Κρητική διατροφή αποτελεί πλέον σήμερα ένα διατροφικό πρότυπο ευρέως γνωστό. Από τα Μινωικά χρόνια υπάρχουν στοιχεία για τη διατροφή των κατοίκων του νησιού. Τα τελευταία χρόνια η Κρητική διατροφή και η υγεία των Κρητικών πήρε διαστάσεις, έγινε θέμα ερευνών, συζητήσεων, συνεδρίων, έγινε πρωτοσέλιδο σε εφημερίδες και Ιατρικά περιοδικά.

Η Κρητική διατροφή μπορεί και επιβάλλεται να διατηρηθεί και να αναζωογονηθεί μέσα από ένα σύγχρονο τρόπο ζωής.

Σε αυτήν την εργασία παρουσιάζεται η Κρητική διατροφή, οι τροφές που την αποτελούν, στοιχεία της Κρητικής κουλτούρας, οι σημαντικότεροι παράμετροι βάση των οποίων η Κρητική διατροφή διαφοροποιείται από τη Μεσογειακή, η σπουδαιότητα της για τον τουρισμό και επίσης τρόποι προώθησης της Κρητικής διατροφής στη σύγχρονη εποχή μέσω συγκεκριμένων δράσεων.

Στόχος μας λοιπόν είναι η ανάπτυξη του γαστρονομικού τουρισμού με τέτοιο τρόπο που να γίνει η Κρήτη διεθνής γαστρονομικός προορισμός.

## **ABSTRACT**

The Cretan diet has become now a widely known dietary pattern. From Minoan times there is evidence for the diet of the inhabitants. In recent years the Cretan diet and the health of the Cretans took dimensions, became a subject of research, debates, conferences, made headlines in newspapers and medical journals.

The Cretan diet can and must be preserved and revitalized through a modern lifestyle.

In this paper we present the Cretan diet, foods that are the elements of the Cretan culture, the most important parameters based on which the Cretan diet varies from Mediterranean, the importance of tourism and also ways to promote Cretan diet in modern times through concrete actions. Our aim therefore is to develop culinary tourism in such a way as to become Crete international gastronomic destination.

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η κρητική διατροφή δεν είναι απλώς πιάτα παραταγμένα στο τραπέζι, κρύβει μέσα της μια φιλοσοφία ζωής, αναφέρεται στον τρόπο ζωής των Κρητικών, σύμφωνα με τον οποίο το φαγητό περικλείει ολόκληρο πολιτισμό.

Η κρητική διατροφή είναι μια διατροφή υγιεινή και γευστική, με συνταγές που φτάνουν στις μέρες μας από τα βάθη των αιώνων αλλά και με σύγχρονες δημιουργικές παρεμβάσεις, φτιαγμένες πάντα όμως με υψηλής ποιότητας αγνά προϊόντα της ευλογημένης κρητικής γης. Οι τυχεροί που θα επισκεφτούν τους τόπους εστίασης, είτε πρόκειται για μοντέρνα σύγχρονα εστιατόρια στις πόλεις, είτε για μικρές ταβέρνες και καφενεία στην περιφέρεια, θα βιώσουν ανεπανάληπτες εμπειρίες, θα γίνουν κοινωνοί του «ευ ζην» των κατοίκων του νησιού.

Οι κάτοικοι αυτού του φιλόξενου τόπου, στο πέρασμα των χρόνων, έμαθαν να τιμούν τους επισκέπτες τους με την φιλοξενία που γι' αυτούς δεν είναι απλά μια συμπεριφορά συνήθειας, αλλά προσφοράς.

Σ' αυτά τα πλαίσια της ιερής προσφοράς της φιλοξενίας αναπτύχθηκαν και οι πανάρχαιες διατροφικές συνήθειες των Κρητικών με ότι απλόχερα προσφέρει η κρητική γη: λάδι, στάρι, κρασί, μέλι, χόρτα και αρωματικά φυτά γίνονται η βάση για την κρητική κουζίνα, που τα τελευταία χρόνια μακρόχρονες επιστημονικές έρευνες αποδεικνύουν τις υγιεινές της ιδιότητες και τη διατροφική της αξία.

Σε όλες τις περιοχές της Κρήτης, όχι μόνο στις τουριστικά αναπτυγμένες αλλά και στα χωριά της ενδοχώρας υπάρχουν σήμερα εξαιρετικές ευκαιρίες για τον επισκέπτη να απολαύσει τόσο την υπέροχη κρητική κουζίνα, που προσφέρεται σε πάρα πολλές ταβέρνες και παραδοσιακούς χώρους, όσο και την φιλοξενία σε όμορφους παραδοσιακούς ξενώνες.

Όμως η προώθηση των τοπικών προϊόντων στην τουριστική αγορά, αποτελεί ένα υψηλό στόχο στην Κρήτη. Παρότι είναι ένας στόχος «κοινής λογικής» και αμοιβαία επωφελής για την τοπική γεωργία και τον τουρισμό, φαίνεται στην πράξη δύσκολος για να επιτευχθεί πλήρως εξ' αιτίας σειράς προβλημάτων που πρέπει να αντιμετωπισθούν τόσο στην γεωργία όσο και στον τουρισμό.

Λόγω των άλυτων προβλημάτων στην ανταγωνιστικότητα των Κρητικών προϊόντων και του τουριστικού προϊόντος μας, και ιδιαίτερα λόγω της πίεσης

από την οικονομική κρίση, οι τοπικοί φορείς και επιχειρηματίες αναγνωρίζουν ότι η μόνη διέξοδος είναι αυτή της ποιότητας και μάλιστα της πιστοποιημένης. Τώρα που η Κρήτη ανταγωνίζεται διεθνή προϊόντα και προορισμούς, ο μόνος τρόπος για να επιβιώσει είναι η ενίσχυση της ιδιαίτερης ταυτότητάς της, η διαφοροποίησή της και η προσφορά ποιοτικών προϊόντων και υπηρεσιών.

Πολλοί επιχειρηματίες, τόσο του τουρισμού όσο και στον χώρο της εστίασης, είναι πρόθυμοι στο να συμμετάσχουν σε μια κοινή προσπάθεια για την προώθηση της ποιοτικής Κρητικής Κουζίνας, εφόσον αυτό θα τους εξασφαλίσει μια διαφοροποίηση, προβολή και αναγνωρισιμότητα σε σχέση με τους υπόλοιπους επιχειρηματίες.

Η ανάπτυξη του Γαστρονομικού Τουρισμού αποτελεί έναν απ' τους βασικούς άξονες πάνω στους οποίους θα κινηθεί το Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας για την προβολή της Κρητικής διατροφής και την προαγωγή των τοπικών προϊόντων.

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

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

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

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1<sup>ο</sup>

### 1.1 ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

"Ότι μεγαλώνει στην Κρήτη είναι απείρως καλύτερο από οπουδήποτε αλλού"  
*Πλίνιος (Ρωμαίος ιστορικός)*

"Σταματήστε να ψάχνετε για το χάπι για να αντικαταστήσει την κρητική διατροφή. Δεν υπάρχει τέτοιο πράγμα."

*Serge Renault (Διευθυντής του Γαλλικού Ινστιτούτου Υγείας και Ιατρικής Έρευνας).*



"Το ελαιόλαδο είναι το υγρό χρυσάφι της Κρήτης"  
*Όμηρος*

"Η Κρητική διατροφή κάνει τους Κρητικούς να έχουν το χαμηλότερο ποσοστό θανάτων που προκαλούνται από τις καρδιακές παθήσεις και διάφορες μορφές καρκίνου."

**Δρ Ancel Keys (Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ, Η μελέτη των επτά χωρών)**



## 1.2 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Αν προσπαθήσουμε να δούμε την κρητική διατροφή στην ιστορική της εξέλιξη θα πρέπει να αναζητήσουμε τις ρίζες της στην αρχαιότητα. Η βάση της Κρητικής κουζίνας δεν έχει αλλάξει από τη Μινωική εποχή ως τις μέρες μας, αφού ελάχιστα προϊόντα έχουν προστεθεί σε εκείνα που γνώριζαν οι προϊστορικοί κάτοικοι του νησιού. Οι Μινωίτες χρησιμοποιούσαν το ελαιόλαδο, πλούτιζαν το τραπέζι τους με αγνό κρασί, ψάρευαν στις απέραντες θάλασσες κ.τ.λ. Στα κλασικά χρόνια η κρητική κουζίνα δεν διαφέρει και πολύ από τις κουζίνες άλλων Ελληνικών περιοχών παρόλο που οι τοπικές διαφοροποιήσεις ήταν σημαντικές. Οι γλυκόξινες σάλτσες που αργότερα θεωρήθηκαν Γαλλική επινόηση έχουν τις ρίζες τους στην Ελληνική αρχαιότητα όπως συμβαίνει με πολλές ιδιόζουσες γεύσεις οι οποίες κυριαρχούν σήμερα σε διάφορες Ευρωπαϊκές μαγειρικές. Ο υψηλός δείκτης πολιτισμού της Ελληνικής αρχαιότητας επηρέασε καταλυτικά όλες τις εκφράσεις της ζωής ανάμεσα στις οποίες συγκαταλέγεται και η κουζίνα.

### 1.2.1 Η ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Η Κρητική κουζίνα διαφοροποιείται από άλλες κουζίνες επειδή δεν προσπαθεί να ανακατέψει τις γεύσεις όσο κι αν χρησιμοποιεί διαφορετικά υλικά για να παρασκευάσει το καθημερινό φαγητό. Το κάθε υλικό από αυτά διατηρεί την αυτονομία του, διατηρεί την ταυτότητα του και τη γεύση του. Τίποτα δεν έρχεται να επικαλύψει την γεύση του άλλου. Η Κρητική κουζίνα έχει φαντασία. Ο Κρητικός μπορεί να τρώει κάθε μέρα χόρτα ή όσπρια αλλά δεν τρώει ποτέ το ίδιο φαγητό. Βρίσκει πάντα τον τρόπο να αναδείξει διαφορετικές γεύσεις.

### 1.3 Η ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΝ ΣΥΝΤΟΜΙΑ



#### **Δημητριακά**

Τα δημητριακά αποτελούν τη βάση της πλειοψηφίας των γευμάτων. Παξιμάδια, ψωμί, ζυμαρικά και ρύζι χρησιμοποιούνται ευρέως.

#### **Φρούτα και λαχανικά**

Η καθημερινή χρήση και οι μεγάλες ποσότητες φρούτων και λαχανικών είναι απαραίτητα στοιχεία της κρητικής διατροφής.

#### **Όσπρια και ξηροί καρποί**

Μια μεγάλη ποικιλία από όσπρια και ξηρούς καρπούς, όπως τα ρεβίθια, οι φακές, τα φασόλια, το κουκουνάρι, τα αμύγδαλα, τα φουντούκια και τα καρύδια χρησιμοποιούνται αρκετά συχνά στη μαγειρική.

#### **Ελαιόλαδο και ελιές**

Το ελαιόλαδο είναι ουσιαστικά το μόνο λίπος που καταναλώνεται στην Κρήτη. Περίπου 25 λίτρα ανά άτομο, το υψηλότερο στον κόσμο.

#### **Γαλακτοκομικά προϊόντα**

Τυρί, γιαούρτι και άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα σε μέτριες ποσότητες, αλλά καθημερινά.

#### **Ψάρια**

Καταναλώστε τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα. Αποτελούν μια πρώτη τάξεως

πηγή πρωτεΐνων.

### **Κόκκινο κρέας**

Καταναλώστε μόνο λίγες φορές το μήνα (μία φορά την εβδομάδα είναι ιδανική).

### **Κρασί**

Μέτριες ποσότητες κρασιού, συνήθως με τα γεύματα, ένα ή δύο ποτήρια. Προτιμήστε το κόκκινο.

## **1.4 ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

Η κρητική κουζίνα είναι τρόπος ζωής: απλή, λιτή, χωρίς περιττά καρυκεύματα και ενισχυτικά γεύσης. Είναι όμως παράλληλα ιδιαίτερα νόστιμη, με φυσικό, θα έλεγε κανείς, τρόπο. Μέσα από την απλότητα αναδύεται η ευρηματικότητα της οικοδέσποινας, που κρατά στα χέρια της την πείρα αιώνων, αλλά χωρίς να μένει προσηλωμένη στις αυστηρές δοσολογίες.

Εκείνο που μετρά στην κρητική παραδοσιακή κουζίνα είναι η φαντασία. Ο Κρητικός μπορεί να τρώει κάθε μέρα χόρτα ή όσπρια, αλλά σχεδόν ποτέ δεν τρώει το ίδιο φαγητό. Η κρητική νοικοκυρά εφευρίσκει διαρκώς νέους τρόπους για να αναδείξει τις αρετές των υλικών μέσα από διαφορετικούς, λιτούς και ευρηματικούς γευστικούς συνδυασμούς.

Χαρακτηριστικό του κρητικού τραπεζιού είναι η ποικιλία των πιάτων, κανένα από τα οποία δεν μονοπωλεί τη γεύση, αλλά όλα μαζί συνθέτουν ένα εύγευστο σύνολο.

Πάντως θα μπορούσαμε να συνοψίσουμε τα βασικά χαρακτηριστικά της κρητικής διατροφής ως εξής: τα προϊόντα που χρησιμοποιούνται στην κρητική κουζίνα είναι πάντα ντόπια και εποχιακά. Τα άγρια χόρτα τρώγονται ωμά ή βραστά, είτε ως κύριο υλικό στο μαγείρεμα είτε ως συνοδευτικό ή σαλάτα, άλλοτε δε ως μυρωδικό. Το κρέας προέρχεται κυρίως από κατσίκια (συνήθως ελευθέρως βοσκής), πουλερικά και χοιρινά. Τα μπαχαρικά δηλώνουν πάντα την παρουσία τους, αλλά διακριτικά.

Το μόνο λιπαρό στοιχείο που χρησιμοποιεί ο κρητικός είναι το αγνό και γευστικό ελαιόλαδο.

Σημαντικά στην κρητική διατροφή είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Τα ψάρια και λοιπά θαλασσινά θεωρούνται θαυμάσια εδέσματα, ενώ σε καμία άλλη κουζίνα του

κόσμου τα σαλιγκάρια δεν κατέχουν τη θέση που κατέχουν στην κρητική. Τα όσπρια καταναλώνονται σε μεγάλη ποσότητα συνήθως κατά τη διάρκεια των νηστειών, ενώ τα αρωματικά βότανα χρησιμοποιούνται κυρίως για την παρασκευή διαφόρων αφεψημάτων και λιγότερο ως αρωματικά στη μαγειρική. Κύριες γλυκαντικές ουσίες στην Κρήτη ήταν και είναι το πετιμέζι και το θυμαρίσιο μέλι. Τέλος, όταν μιλάμε για Κρήτη, δεν θα μπορούσαμε να μην αναφερθούμε ιδιαίτερα σε αυτό που οι ίδιοι οι Κρητικοί θεωρούν ένα από τα μεγαλύτερα «μυστικά» τους για μακροβιότητα και καλή υγεία: την κρητική «τσικουδιά», ένα δυνατό απόσταγμα από τα υπολείμματα των σταφυλιών (στέμφυλα) αφού πατηθούν για να παρασκευαστεί το κρασί. Η τσικουδιά, με έναν καλό μεζέ, τη λύρα και το λαούτο μπορεί να γαληνέψει την ψυχή κάθε ατίθασου Κρητικού!

Αν θέλαμε να αποτυπώσουμε αδρά τη διατροφή των Κρητικών στη δεκαετία του 1960, θα λέγαμε ότι πυρήνα της διατροφής αποτελούσαν τα τρόφιμα από φυτικές πηγές, ενώ τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης είχαν περισσότερο περιφερειακό χαρακτήρα. Σε γενικές γραμμές καταναλώνονταν εποχιακά τρόφιμα που υφίστανται ελάχιστη ή και καθόλου επεξεργασία, τα οποία ήταν προϊόντα της ευρύτερης περιοχής.

Φρέσκα και αποξηραμένα φρούτα, όσπρια, λαχανικά, ενδημικά άγρια χόρτα και αρωματικά φυτά, μη επεξεργασμένα δημητριακά και ξηροί καρποί, των οποίων την καλλιέργεια ευνοούσε το κλίμα της περιοχής, καταναλώνονταν σε αφθονία και αποτελούσαν τη βάση της διατροφής των Κρητικών την περίοδο αυτή.

Γαλακτοκομικά προϊόντα καταναλώνονταν καθημερινά σε χαμηλές έως μέτριες ποσότητες. Πουλερικά και ψάρια καταναλώνονταν σε εβδομαδιαία βάση σε μέτριες ποσότητες, ενώ αντίθετα το κόκκινο κρέας καταναλωνόταν μόνο λίγες φορές μέσα στο μήνα. Τη βασική πηγή λίπους στη διατροφή αποτελούσε το ελαιόλαδο, το οποίο χρησιμοποιούνταν τόσο στις σαλάτες, όσο και στην παρασκευή των φαγητών, σε αντίθεση με τις χώρες της Βόρειας Ευρώπης στις οποίες καταναλώνονταν κυρίως ζωικά λίπη. Ένα ακόμη βασικό χαρακτηριστικό της διατροφής της Κρήτης το 1960 ήταν η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ, κυρίως με τη μορφή του κόκκινου κρασιού που συνόδευε τα γεύματα. Τέλος, σύνηθες καθημερινό επιδόρπιο αποτελούσαν τα φρέσκα φρούτα, ενώ διάφορα παραδοσιακά γλυκά με βάση το μέλι καταναλώνονταν λίγες φορές μέσα στην εβδομάδα (Willett et al. 1995; Kromhout et al. 1989; Simopoulos 2001).

### 1.4.1 ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ



Η κρητική παραδοσιακή κουζίνα θεωρείται σήμερα μια από τις πιο υγιεινές του κόσμου.

Ο πλούτος και η ποιότητα των προϊόντων του νησιού, στο πέρασμα των αιώνων, έχει δημιουργήσει μια κουζίνα με μοναδική γεύση, φρεσκάδα και γνησιότητα. Η φύση της Κρήτης διαθέτει όλη αυτή την ποικιλία των αναγκαίων πρώτων υλών, καθώς και την ανθρώπινη εμπειρία για τη δημιουργία γεύσεων μοναδικών, που συνδυάζονται με τις εποχές και το φυσικό περιβάλλον του νησιού σε μια εξαιρετική ενότητα.

Τα τυροκομικά, το μέλι, τα αρωματικά φυτά, τα χορταρικά και τόσα άλλα προϊόντα των κρητικών βουνών αποτελούν τη βάση για το θαύμα της κρητικής κουζίνας. Η κρητική διατροφή αναγνωρίζεται σήμερα από την διεθνή επιστημονική κοινότητα σαν το πλέον αντιπροσωπευτικό και ποιοτικό παράδειγμα της ονομαζόμενης μεσογειακής διατροφής, η οποία έχοντας σαν βάση τα λαχανικά, τα όσπρια, τα φρούτα και τα δημητριακά σε συνδυασμό με τη χρήση του ελαιόλαδου συντελεί στη μακροζωία και την ευζωία.

Η κρητική κουζίνα είναι από τις αρχαιότερες και πλέον εύγευστες γαστριμαργικές παραδόσεις στον κόσμο, με ποικιλία γευστικών και αρωματικών απολαύσεων. Το μυστικό της κρητικής διατροφής βρίσκεται αφενός μεν στην πλούσια ποικιλία των προϊόντων που παράγει η κρητική γη και αφετέρου στο ελαιόλαδο, το οποίο χρησιμοποιείται σε όλα σχεδόν τα πιάτα.

## 1.5 ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ



Αρχικά, η προστατευτική επίδραση της Κρητικής διατροφής στην υγεία αποδόθηκε στην υψηλή περιεκτικότητά της σε μονοακόρεστα λιπαρά, λόγω της καθημερινής χρήσης του ελαιολάδου, και στη χαμηλή περιεκτικότητά της σε κορεσμένα λιπαρά, λόγω της χαμηλής κατανάλωσης κόκκινου κρέατος. Πλέον είμαστε σε θέση να γνωρίζουμε ότι αυτό το διατροφικό σχήμα παρουσιάζει και άλλα σημαντικά χαρακτηριστικά, αφού πρόκειται για μια διατροφή που όταν καταναλώνεται σε επαρκείς ποσότητες παρέχει όλα τα απαραίτητα μικροθρεπτικά συστατικά (δηλαδή τις βιταμίνες και τα ανόργανα στοιχεία), ενώ είναι πλούσια σε ω3 λιπαρά οξέα, σε φυτικές ίνες, σε αντιοξειδωτικά συστατικά και σε διάφορα φυτοχημικά, τα οποία ασκούν σημαντικές δράσεις σε διάφορες λειτουργίες, επηρεάζοντας με θετικό τρόπο την υγεία του οργανισμού (Willett et al. 1995; Kafatos et al. 2000; Simopoulos 2001).

## 1.6 ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΩΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

Όταν αναφερόμαστε στην Κρητική διατροφή του 1960 θα πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη ότι αυτή καταναλωνόταν σε ένα συγκεκριμένο κοινωνικό πλαίσιο και αποτελούσε αναπόσπαστο κομμάτι ενός συνολικότερου τρόπου ζωής. Πέρα από τις συγκεκριμένες επιλογές τροφίμων, διάφοροι άλλοι παράγοντες ενδεχομένως συνέβαλλαν στις ευεργετικές δράσεις της διατροφής αυτής στην ανθρώπινη υγεία.

## Σωματική δραστηριότητα



Ένας από τους παράγοντες αυτούς είναι η σωματική δραστηριότητα, καθώς στη μελέτη των Επτά Χωρών φάνηκε ότι το 62% των ανδρών από την Κρήτη έκαναν έντονη σωματική δραστηριότητα καθημερινά, ενώ μόνο το 7% αυτών έκανε καθιστική ζωή ή μόνο κάποια ελαφριά δραστηριότητα. Η έντονη σωματική δραστηριότητα, η οποία σχετιζόταν με τις αναγκαστικές μετακινήσεις αλλά και το είδος της εργασίας, φαίνεται ότι συνέβαλλε και στα χαμηλά ποσοστά σωματικού λίπους των ανδρών από την Κρήτη σε σχέση με τους άλλους πληθυσμούς (Agavanis et al. 1970). Έτσι, ο συνδυασμός της Κρητικής διατροφής με την τακτική σωματική δραστηριότητα καθιστούσε εφικτή τη διατήρηση ενός υγιούς βάρους.

## Σταθερές ώρες γευμάτων



Πέρα όμως και από την άσκηση, σημαντική παράμετρος του τρόπου ζωής των Κρητικών, αλλά και άλλων Μεσογειακών λαών, ήταν οι σταθερές ώρες των γευμάτων (Bellisle 2008). Τα τακτικά γεύματα που συμβαίνουν σε συγκεκριμένες ώρες κάθε μέρα φαίνεται ότι βοηθούν τον οργανισμό να ρυθμίσει πιο αποτελεσματικά την πρόσληψη τροφής με τέτοιο τρόπο ώστε να καλύπτονται οι ενεργειακές απαιτήσεις, χωρίς όμως να συμβαίνει υπερκατανάλωση φαγητού (Bellisle et al. 1997; de Castro 2007).

## Τα γεύματα κομμάτι της κοινωνικής ζωής



Τέλος, είναι σημαντικό το γεγονός ότι τα γεύματα αποτελούσαν αφορμή για τη συνένωση της οικογένειας, αλλά και για ευρύτερες κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, και αποτελούσαν μια ευχάριστη κοινωνική εμπειρία (Bellisle 2008). Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό αν λάβουμε υπόψη ότι σήμερα ένα μεγάλο ποσοστό ανθρώπων καταναλώνει φαγητό μπροστά στην τηλεόραση, συνήθεια η οποία σχετίζεται με υπερκατανάλωση φαγητού, τόσο στους ενήλικες όσο και στα παιδιά (Bellisle et al. 2004; Stroebele et al. 2004; Francis & Birch 2006; Wiecha et al. 2006).

## 1.7 ΝΗΣΤΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Στη χαμηλή κατανάλωση τροφίμων ζωικής προέλευσης που παρατηρήθηκε στην Κρήτη στη μελέτη των Επτά Χωρών φαίνεται ότι συνέβαλε και το γεγονός ότι οι Κρητικοί την περίοδο αυτή ακολουθούσαν σε μεγάλο βαθμό τις νηστείες που υπαγορεύονται από την Ελληνική Ορθόδοξη Εκκλησία (Sarri et al. 2004; Sarri & Kafatos 2005). Έτσι, η χαμηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος και γαλακτοκομικών προϊόντων δεν μπορεί να αποδοθεί μονάχα σε οικονομικούς παράγοντες, καθώς πάρα τα χαμηλά εισοδήματα των κατοίκων, η πλειοψηφία του πληθυσμού παρήγαγε τα δικά της ζωικά και φυτικά προϊόντα. Κατά τη διάρκεια των περιόδων νηστείας όμως τα ζωικά προϊόντα φυλάσσονταν για να καταναλωθούν σε περιόδους μη νηστείας και η παράδοση αυτή πέρα από τη συμβολή της στην καλύτερη υγεία ήταν σημαντική και για την οικολογική και περιβαλλοντική ισορροπία.

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

## 1.8 ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΠΡΟΤΥΠΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Τα ευρήματα για τις ευεργετικές δράσεις της υιοθέτησης μιας διατροφής Κρητικού ή Μεσογειακού τύπου μπορούν να επεκταθούν πέρα από τους ενήλικες και στα παιδιά και τους εφήβους. Σε γενικές γραμμές έχει φανεί ότι τα παιδιά και οι έφηβοι των οποίων οι διατροφικές συνήθειες είναι πιο κοντά σε αυτό το διατροφικό πρότυπο παρουσιάζουν μεγαλύτερες προσλήψεις σε διάφορα ευεργετικά θρεπτικά συστατικά, ενώ η ποιότητα της διατροφής υποβαθμίζεται σημαντικά όσο πιο μακριά βρίσκονται από το πρότυπο αυτό (Serra-Majem et al. 2003). Παρόλα αυτά, τα δεδομένα από τον Ελληνικό πληθυσμό δείχνουν χαμηλά ποσοστά της υιοθέτησης της Μεσογειακής διατροφής τόσο από τα παιδιά, όσο και από τους εφήβους (Kontogianni et al. 2008). Αρκετές πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι η υιοθέτηση της Μεσογειακής διατροφής κατά την πρώιμη παιδική ηλικία μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης άσθματος και αλλεργίας (Chatzi & Kogevinas 2009), αλλά και σε παιδιά τα οποία ήδη έχουν



εκδηλώσει άσθμα σχετίζεται με καλύτερο έλεγχο της νόσου (Barros et al. 2008). Επιπλέον, ιδιαίτερα ενδιαφέρον είναι το εύρημα ότι η συχνότητα των συμπτωμάτων άσθματος και αλλεργίας είναι μικρότερη σε παιδιά των οποίων οι μητέρες ήταν κοντά στο πρότυπο της Μεσογειακής διατροφής κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης (Chatzi et al. 2008).

Όσον αφορά στην παιδική και εφηβική παχυσαρκία, τα δεδομένα δεν επαρκούν για να εξάγουμε σαφή συμπεράσματα. Παρόλα αυτά έχει φανεί ότι οι διατροφικές συνήθειες των έφηβων που μπορούν να χαρακτηριστούν ως υπέρβαροι αποκλίνουν κατά πολύ από τον παραδοσιακό Μεσογειακό τρόπο διατροφής (Hassapidou et al. 2006), ενώ σε άλλη μελέτη τα παχύσαρκα παιδιά φάνηκαν να υιοθετούν σε μικρότερο βαθμό της Μεσογειακή διατροφή σε σχέση με τα παιδιά φυσιολογικού βάρους (Lazarou et al. 2009). Παρόλα αυτά, πέρα από τη διατροφή, άλλοι παράγοντες όπως η σωματική δραστηριότητα, το βάρος των γονέων, αλλά και οι αντιλήψεις και οι συμπεριφορές σε σχέση με το φαγητό, φάνηκαν να επηρεάζουν σε σημαντικότερο βαθμό το βάρος των παιδιών υποδεικνύοντας την πολυπλοκότητα του προβλήματος της παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας, η οποία έχει λάβει πλέον τις διαστάσεις επιδημίας.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο

### 2.1 Η ΕΠΙΤΟΜΗ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Τα τελευταία χρόνια το ενδιαφέρον της διεθνούς επιστημονικής κοινότητας στρέφεται όλο και περισσότερο στην αναζήτηση της ιδανικής διατροφής για την προαγωγή της υγείας. Στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος βρίσκεται η κρητική διατροφή, αφού η πλειονότητα των ερευνών αναδεικνύουν την κρητική κουζίνα ως το πιο χαρακτηριστικό και ποιοτικά υψηλό παράδειγμα μεσογειακής διατροφής. Οι κάτοικοι της Κρήτης, διαπιστωμένα, παρουσιάζουν τους υψηλότερους δείκτες μακροβιότητας και τα πιο μικρά αναλογικά και σε παγκόσμια κλίμακα ποσοστά θνησιμότητας από ασθένειες-μάστιγες όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα και ο καρκίνος.

Ποιο είναι όμως το μυστικό της κρητικής διατροφής; Η Κρήτη διαθέτει μια από τις αρχαιότερες και πιο εύγευστες κουζίνες στον κόσμο. Αποτελεί τη συνέχεια της παράδοσης γεύσεων, αρωμάτων, υλικών και τεχνοτροπιών που έχει τις ρίζες της στη μινωική εποχή και φτάνει ως τις μέρες μας. Από τα ευρήματα των αρχαιολογικών ανασκαφών φαίνεται πως και οι αρχαίοι Κρήτες, πριν από 4.000 χρόνια, κατανάλωναν σχεδόν τα ίδια προϊόντα που καταναλώνει και ο σημερινός Κρητικός. Στα μινωικά ανάκτορα βρέθηκαν πολλά μεγάλα πιθάρια για λάδι, κρασί, δημητριακά, όσπρια και μέλι.

Τα αποτελέσματα της μελέτης των 7 χωρών και άλλων μελετών αργότερα οδήγησαν σε μια γενίκευση και με βάση ένα επί μέρους στοιχείο, της χρήσης 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. Αν η Κρητική διαίτα επιβραβεύτηκε και επιλέχθηκε ως η βέλτιστη για την υγεία, στην πράξη επισκιάστηκε και χάθηκε πίσω από τον τίτλο

«μεσογειακή». Μπήκε στο ίδιο τσουβάλι με ανόμιες δίαιτες και χρησιμοποιείται ο τίτλος της για να ονομαστούν υγιεινές διατροφικές συνήθειες άλλων περιοχών που βρίσκονται ακόμα και στον αντίποδά της.

Οι τυπικές διατροφικές συνήθειες στις μεσογειακές χώρες έχουν σημαντικές διαφορές. Ενδεχομένως να παρουσιάζουν κοινά στοιχεία από περιοχή σε περιοχή, αλλά στο σύνολο και στα επιμέρους οι διαφορές είναι μεγάλες έως και αντίθετες.

Τελείως διαφορετική είναι η παραδοσιακή διατροφή των Ελλήνων από των Αράβων, των Τούρκων από των Ισπανών, κ.ο.κ. Διαφορετική είναι και η παραδοσιακή διατροφή μέσα στα ίδια κράτη. Διαφορετική στην Κρήτη από τη Μακεδονία κ.λ.π.

Στην πραγματικότητα έχουμε πολλές και διαφορετικές διατροφές στην ευρύτερη περιοχή της μεσογείου, που ορισμένες μεταξύ τους μπορεί να 'χουν ορισμένα κοινά σημεία.

Μπορεί ορισμένα τρόφιμα όπως το ελαιόλαδο να είναι κοινά αλλά δεν είναι τα μόνα. Ένα πρότυπο διαίτας και διατροφής καθορίζεται από το σύνολο των τροφών, την ποιότητα, την ποσότητα και την αναλογία τους και φυσικά από τον τρόπο ζωής και διαβίωσης. Ένα πρότυπο διατροφής δεν μπορεί να προσδιοριστεί από ένα προϊόν.

Μπορεί από περιοχή σε περιοχή να υπάρχουν κοινά προϊόντα ως κοινοί παρονομαστές, π.χ. το ρύζι, το ψωμί, το κρέας, το ελαιόλαδο, αλλά από μόνα τους δεν μπορούν να προσδιορίσουν τη διατροφή κάθε μιας περιοχής ή κάθε μιας γεωγραφικής ζώνης.

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 και ως συνδυασμένο υλικό με άλλες τροφές στις διάφορες μεσογειακές περιοχές, αλλά παρουσιάζει μεγάλες αποκλίσεις

## 2.2 ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΚΡΗΤΙΚΩΝ

Από τα μέσα της δεκαετίας του '60 σιγά-σιγά και από τη δεκαετία του '80 πιο έντονα, άρχισαν να αλλάζουν οι διατροφικές συνήθειες των Κρητικών και να προσεγγίζουν όλο και περισσότερο το διατροφικό πρότυπο των χωρών του δυτικού κόσμου. Αίτια αυτής της αλλαγής είναι η μεταβολή στην οικονομία, τα εισοδήματα, στον τρόπο παραγωγής και διανομής προϊόντων, αλλά και στον τρόπο ζωής.

Εξασθένησε η στενή σχέση του Κρητικού με τη γη και τη φύση. Εξασθένησε και χάθηκε η παραδοσιακή σχέση στο διατροφικό κύκλο, «από το χωράφι στο τραπέζι». Η κρητική οικογένεια δε στηρίζεται πλέον αποκλειστικά στα προϊόντα της κρητικής γεωργίας. Η Κρητική γεωργία δε δίνει όλα τα χρειαζόμενα για τη διατροφή αλλά μέρος τους.

Διαφοροποιήθηκε η τροφοδοσία του νοικοκυριού. Το αυτοσυντηρούμενο αγροτικό νοικοκυριό κατέρρευσε.

Με την ανάπτυξη των θερμοκηπιακών καλλιεργειών και την παραγωγή λαχανικών και φρούτων εκτός εποχής αλλά πολύ περισσότερο με τη διεθνοποίηση του εμπορίου και την εισαγωγή και στην Κρήτη προϊόντων που παράγονται σε άλλες γεωγραφικές συντεταγμένες, χάθηκε η εποχικότητα στη διατροφή. Σήμερα είναι δυνατή η ανεύρεση όλων των αγροτικών προϊόντων στην αγορά όλες τις εποχές.

Η απομάκρυνση του σύγχρονου ανθρώπου από τα αγνά προϊόντα της φύσης και η επικράτηση των προϊόντων εντατικής καλλιέργειας, των χημικών υποκατάστατων της γεύσης, των ανεξέλεγκτων συντηρητικών και πρόσφατα μεταλλαγμένων τροφών, έχει οδηγήσει τον άνθρωπο, όχι μόνο στο να στερείται πραγματικών γευστικών απολαύσεων, αλλά και στο να απέχει από την ουσιαστική διατροφική ποιότητα. Οι ξένες επιρροές με τα σύγχρονα ταχυφαγία οδηγούν τη διατροφή στην ομογενοποίηση και τις γεύσεις σε ισοπέδωση. Οι αλλαγές στην εργασία και η αστικοποίηση μετέβαλαν τον τρόπο ζωής των Κρητικών και διατάραξαν την ισορροπία μεταξύ εδεσματολογίου, καθημερινής διαβίωσης και εργασίας. Οι σύγχρονοι άνθρωποι δεν κινούνται, μετακινούνται με οχήματα, δεν ασκούνται με την εργασία τους αλλά ως επί το πλείστον έχουν καθιστική ζωή. Με την είσοδο των γυναικών στο χώρο εργασίας και τη μείωση του ελεύθερου χρόνου, ανατράπηκαν όλα στο σπίτι, με αποτέλεσμα να αφιερώνεται λίγος χρόνος στην προετοιμασία των γευμάτων και να αναζητούνται οι εύκολες και γρήγορες λύσεις στο φαγητό. Η συνήθεια να κάθεται όλη η οικογένεια στο τραπέζι για φαγητό, με τα διαφορετικά ωράρια, χάνεται.

Αποτέλεσμα αυτής της διατροφής είναι να αναπτυχθούν ασθένειες όπως η παχυσαρκία, προβλήματα καρδιάς κ.α. που μειώνουν και υποβαθμίζουν την ποιότητα ζωής .

### 2.3 «ΣΥΝΤΑΓΗ ΤΗΣ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑΣ» ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΗΤΑΝ ΠΙΟ ΝΟΣΤΙΜΗ...

Η Κρήτη στο διάβα των αιώνων έχει δεχθεί πολλές γαστρονομικές επιρροές, αφού δεν ήταν λίγοι οι λαοί που κατά καιρούς προσπάθησαν να την κατακτήσουν. Αν όμως εξετάσουμε προσεκτικά αυτή τη χρονική διαδρομή, θα διαπιστώσουμε πως οι Κρητικοί είχαν τον τρόπο να «φιλτράρουν» την κάθε διατροφική συνήθεια και να την προσαρμόζουν στα δικά τους δεδομένα, προσδίδοντάς της ξεχωριστό χαρακτήρα. Όσο κι αν περνούσαν οι αιώνες, η ψυχή, η γλώσσα και η κουζίνα του Κρητικού παρέμεναν αναλλοίωτες!

Αυτή η συνέχεια και η ικανότητα του νησιού να διατηρεί τον προσωπικό του χαρακτήρα, παρά τις αλλαγές και τις αντιξοότητες, δημιούργησαν μια παράδοση που αποδεικνύεται σήμερα ιδιαίτερα πολύτιμη, με δεδομένο ότι η διεθνής επιστημονική κοινότητα κάνει λόγο όχι μόνο για την κρητική κουζίνα, αλλά και για το «θαύμα της κρητικής διατροφής»! Η κουζίνα της Κρήτης δεν χαρακτηρίζεται «πλούσια», με βάση τη σύγχρονη αντίληψη, όσον αφορά στην ποικιλία των υλικών. Είναι κουζίνα βασισμένη σε αυτά που προσφέρει η κρητική γη. Ρίχνει περισσότερο βάρος στην τέχνη του μαγειρέματος και της επεξεργασίας των απλών υλικών, παρά στη χρήση σύνθετων και σπάνιων συνδυασμών ακριβών πρώτων υλών.

Η κρητική κουζίνα διαφέρει από άλλες κουζίνες επειδή δεν προσπαθεί να ανακατέψει τις γεύσεις, όσο κι αν χρησιμοποιεί διαφορετικά υλικά για να παρασκευάσει το καθημερινό φαγητό. Το κάθε υλικό απ' αυτά διατηρεί την αυτονομία του, την ταυτότητά του και τη γεύση του. Κανένα δεν έρχεται να επικαλύψει το άλλο. Όλα συνυπάρχουν αρμονικά και αναδεικνύουν τις λεπτές ισορροπίες που χαρακτηρίζουν την κουζίνα της Κρήτης, αλλά και το νησί γενικότερα.

Η κάθε περιοχή της Κρήτης έχει τις δικές της... σπεσιαλιτέ. Οι Κρητικοί τρέφονται με τα προϊόντα που παράγει η γη τους: άφθονα οπωροκηπευτικά, λαχανικά, χορταρικά, όσπρια και φρούτα. Η χρήση του κρέατος στην Κρήτη είναι σχετικά περιορισμένη, χωρίς να λείπει, ενώ ιδιαίτερη θέση στο τραπέζι κατέχουν τα τυροκομικά. Το φαγητό

νοστιμίζει με βότανα και φυτά από τα βουνά του νησιού. Σχεδόν πάντα το μεσημεριανό ή το δείπνο συνοδεύονται με κρασί από τα τοπικά αμπέλια και εξαιρετικά νόστιμο ζυμωτό ψωμί. Γενικά θα μπορούσαμε να πούμε ότι η κρητική κουζίνα αποτελεί μια ευφάνταστη, δημιουργική και ιδιαίτερα αρωματική πρόταση, βασισμένη στα απλά υλικά της κάθε εποχής και στην περίσσια τέχνη που αναβλύζει από την αγάπη για τον τόπο και την προσήλωση στους παραδοσιακούς τρόπους μαγειρέματος.

#### **2.4 ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΚΡΑΣΙ, ΜΙΑ «ΙΕΡΗ ΣΥΜΜΑΧΙΑ» ΓΙΑ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ**

Κάνοντας σήμερα μια περιήγηση στα χωριά της κρητικής ενδοχώρας, το βλέμμα μας συναντά, όπου και αν στραφεί, την ιερή συμμαχία που βρίσκεται στο κέντρο της μεσογειακής διατροφής: κάθε αμπελώνας βρίσκεται πάντα δίπλα σε έναν ελαιώνα. Εύκολα καταλαβαίνουμε λοιπόν πως ένα από τα ιδιαίτερης σημασίας διατροφικά στοιχεία του νησιού είναι το ελαιόλαδο, το οποίο για τους Κρητικούς, όπως και για όλους τους λαούς της Μεσογείου, αποτελεί τη βασική πηγή λίπους. Το ελαιόλαδο χρησιμοποιείται στην Κρήτη από τα μινωικά χρόνια έως σήμερα, εκτοπίζοντας το βούτυρο ή άλλα είδη λαδιού που χρησιμοποιούνται σε άλλες περιοχές του κόσμου. Η αξία του είναι τεράστια, καθώς αποτελεί το πιο ισχυρό αντιοξειδωτικό που μας προσφέρει η ίδια η φύση.

Η ελιά καλλιεργείται στην Κρήτη από το 3000 π.Χ. Το μεσογειακό κλίμα του νησιού και η καλή σύσταση του εδάφους επιτρέπουν στο ελαιόδεντρο όχι μόνο να ευδοκιμεί παντού, αλλά και να αποδίδει στο λάδι την καλύτερη δυνατή ποιότητα, με χαμηλή οξύτητα και υπέροχο άρωμα. Το γεγονός ότι οι Κρητικοί ζουν περισσότερο και έχουν τους χαμηλότερους δείκτες στην εμφάνιση ασθενειών

φαίνεται να συνδέεται άμεσα με το ότι συγκαταλέγονται μεταξύ των μεγαλύτερων καταναλωτών λαδιού παγκοσμίως.

Το δεύτερο, αλλά όχι λιγότερο σημαντικό, κεφάλαιο στην κρητική διατροφή είναι το κρασί. Τα τελευταία χρόνια έχει αποδειχτεί πως δυο-τρία ποτήρια κρασί την ημέρα προστατεύουν από καρδιαγγειακά νοσήματα. Και πως οι ουσίες που περιέχονται στο φλοιό της ρώγας σε αλληλεπίδραση με το βαρέλι όπου αποθηκεύεται το προϊόν δημιουργούν τις πολυφαινόλες, ισχυρότατες αντιοξειδωτικές ουσίες με έντονες αντικαρκινικές ιδιότητες! Για τους Κρητικούς όμως δεν χρειάζονται ιατρικές μελέτες

που να αποδεικνύουν πως το κρασί, όταν καταναλώνεται με μέτρο, έχει ευεργετικές επιπτώσεις στην υγεία. Γι' αυτούς υπάρχει μόνο ο παραδοσιακός τρόπος ζωής, που θεωρεί τον οίνο συνοδευτικό τού γεύματος ή του δείπνου. Γιατί στην Κρήτη το κρασί είναι μέρος της κουλτούρας των ανθρώπων.

Οι Κρητικοί δεν πίνουν ποτέ μόνοι τους. Το κρασί είναι στοιχείο συντροφικότητας και κοινωνικής σχέσης. Πίνουν στην παρέα, γελούν, κουβεντιάζουν... Οι σημερινές οινοβιομηχανίες της Κρήτης έχουν αξιοποιήσει επάξια τις παραδοσιακές ποικιλίες του σταφυλιού και τη συσσωρευμένη εδώ και αιώνες πείρα. Παράδοση που συμβαδίζει με τη γνώση και την τεχνολογία, για απόλαυση και καλή υγεία.

## **2.5 ΤΟΠΙΚΕΣ ΛΙΧΟΥΔΙΕΣ...**

Ένα ποτήρι κοτσιφάλι συνοδευόμενο από λίγη κεφαλογραβιέρα είναι η καλύτερη «εισαγωγή» σε ένα κρητικό γεύμα. Άλλωστε, εδώ στο νησί το τυρί προηγείται του κυρίως πιάτου, για να καθαρίσει τη γευστική παλέτα και να ανοίξει την όρεξη.

Ιδανικός μεζές για κρασί ή τσικουδιά είναι επίσης το κρητικό «απάκι», φέτες από καπνιστό χοιρινό ψαρονέφρι. Ονομαστά είναι και τα κρητικά χωριάτικα λουκάνικα, με χοιρινό κιμά και πολλά μπαχαρικά, σε διάφορες... παραλλαγές.

Το κυνήγι είναι άφθονο στις ορεινές περιοχές τόσο σε λαγούς, όσο και σε διάφορα πουλιά. Μια ιδιαίτερα νόστιμη σπεσιαλιτέ είναι ο λαγός κρασάτος, ο οποίος, αφού μαριναριστεί, ψήνεται σε πήλινο τσουκάλι. Άφθονα είναι επίσης και τα διάφορα άγρια αρωματικά χόρτα του βουνού με τα οποία φτιάχνουν λαχταριστές χορτόπιτες.

Δεν έχετε φάει αρνάκι φρικασέ, αν δεν το έχετε φάει μαγειρεμένο με ασκολύμπρους, ένα άγριο ακανθώδες χόρτο με σαρκώδη και εύγευστη ρίζα. Χρειάζεται πείρα για να εντοπιστεί, αλλά και ιδιαίτερη μαεστρία για να καθαριστεί από τα αγκάθια.

Το κρητικό γαστρονομικό δαιμόνιο έχει εντάξει μάλιστα και το ίδιο το αμπέλι στις πρώτες ύλες της ντόπιας μαγειρικής. Σε κάποιες καλά κρυμμένες ταβέρνες της

κρητικής υπαίθρου μπορεί κανείς να γευτεί την άνοιξη μια σπάνια σπεσιαλιτέ: κατσίκι μαγειρεμένο με φρέσκους βλαστούς αμπέλου.

Ιδιαίτερος φημισμένα είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα του νησιού. Η γραβιέρα, το ημίσκληρο κεφαλοτύρι, το γιδοτύρι, η νωπή (ή ανθότυρο) και η ξερή μυζήθρα ξεχωρίζουν και συγκαταλέγονται ανάμεσα στα καλύτερα ελληνικά τυριά.

Χαρακτηριστική λιχουδιά ο «ντάκος» με κρητικό κρίθινο παξιμάδι (κριθαροκουλούρα) πάνω στο οποίο μπαίνει ντομάτα, λάδι και νωπή μυζήθρα.

Τα σαλιγκάρια του νησιού κατέχουν ιδιαίτερη θέση στις γευστικές επιλογές των Κρητικών. Οι ονομαστοί «χοχλιοί μπουμπουριστοί» σίγουρα θα κερδίσουν και τη δική σας προτίμηση, αν δεν έχει τύχει να τους δοκιμάσετε.

Ως επιδόρπιο, εξαιρετικό είναι το κρητικό γιαούρτι που σερβίρεται με μυρωδάτο θυμαρίσιο μέλι, ενώ ετοιμαστείτε για μια ιδιαίτερα ευχάριστη γευστική έκπληξη μόλις βάλετε στο στόμα σας τον ακαταμάχητο συνδυασμό της τοπικής γραβιέρας με μέλι!

Με κρητική μυζήθρα, μέλι και κανέλα γίνονται επίσης τα περίφημα κρητικά «καλλιτσούνια» ή «λυχναράκια». Στους γάμους και τα βαφτίσια οι Κρητικοί κερνάνε «ξεροτήγανα», ένα είδος «δίπλας» περιχυμένης με ντόπιο, αρωματικό μέλι.

Αν λοιπόν κι εσείς ανήκετε σε αυτούς που επιζητούν να τρέφονται υγιεινά, αλλά δεν κάνουν συμβιβασμούς στο να απολαμβάνουν το φαγητό τους, μόλις ανακαλύψατε τον πιο εύγευστο τρόπο να ζήσετε πολλά χρόνια, χωρίς προβλήματα υγείας. Άλλωστε 4.000 χρόνια παράδοσης δεν μπορεί να μας δίνουν λανθασμένα συμπεράσματα... Σε καμιά άλλη περίπτωση η συνταγή της μακροβιότητας δεν ήταν νοστιμότερη...



## Ελαιόλαδο

### "Πόσο λάδι τρώνε θεέ μου"



Στην Κρήτη Αμερικανοί διαιτολόγοι εξέτασαν το φαινόμενο της μακροζωίας των Κρητικών και δεν πίστευαν στα μάτια τους! "Πόσο λάδι τρώνε, θεέ μου", αναφώνησε ο διεθνούς φήμης γιατρός και πρωτοπόρος σε θέματα διατροφής Ancel Keys, βλέποντας την πράσινη σαλάτα να κολυμπά κυριολεκτικά στο ελαιόλαδο. Στην ουσία ο Keys επανέλαβε εκείνο που είχαν προσέξει κατά τους προηγούμενους αιώνες οι περιηγητές που έδειξαν ενδιαφέρον για την καθημερινή ζωή των Κρητών.

Σήμερα πιστεύεται πως το ελαιόλαδο είναι το μεγαλύτερο μυστικό της κρητικής διατροφής και μακροζωίας. Έρευνες που έγιναν και γίνονται σε Ευρώπη και Αμερική αποκαλύπτουν πως το ελαιόλαδο όχι μόνον προστατεύει την καρδιά, αλλά βοηθά στην καλή λειτουργία πολλών οργάνων. Δρα ευεργετικά σε μια σειρά ασθενειών, πχ. μειώνει τη χοληστερόλη, έχει αντιοξειδωτική δράση, προστατεύει από καρκίνους και βοηθά στη λειτουργία του ήπατος. Ιδανικό για διατροφή ανθρώπων πάσχοντες από διαβήτη.

Το κρητικό λάδι, γνωστό στον κόσμο για την ποιότητά του, δεν είναι βιομηχανικό αλλά φυσικό προϊόν που βγαίνει από απλή σύνθλιψη της ελιάς, χωρίς εκχυλίσματα και βελτιωτικά. Είναι το καλύτερο, ελαφρύτερο και γευστικότερο ελαιόλαδο του κόσμου.

Δεν χάνετε να το δοκιμάσετε αντί για βούτυρο στο πρωινό σας ψωμί ή παξιμάδι, βουτηγμένο σε κρητικό παρθένο λάδι το οποίο αρωματίζετε αν βάλετε στο μπουκάλι βότανα ή συνδυασμούς βοτάνων που σας αρέσουν. Είναι το καλύτερο πρωινό.

## Αρωματικά φυτά

### Έχει παράδοση η Κρήτη

Στην Κρήτη τα αρωματικά φυτά αποτελούν μian ακόμη σπουδαία παράδοση. Το νησί είναι γεμάτο από ποικιλίες φυτών που υπάρχουν αυτοφυή μόνο εκεί, όπως η μαλοτύρα και ο δίκταμος γνωστός από την αρχαιότητα για την αντισηπτική του ιδιότητα. Ο Ιπποκράτης το συνιστούσε ως "ωκυτόκειο", βοτάνι που έκανε τις γυναίκες να γεννούν ανώδυνα και γρήγορα.

Οι Κρήτες συλλέκτες αρωματικών φυτών προσφέρουν σήμερα στην αγορά πλήθος βοτάνων, όπως ρίγανη, βασιλικό, τίλιο, μαντζουράνα, θυμάρι, μέντα, δεντρολίβανο, δάφνη, χαμομήλι, φασκομηλιά και πολλά άλλα.

Τα εκπληκτικά αυτά βότανα, φυτρώνουν σε απόκρημνα βουνά του νησιού και συλλέγονται από έμπειρους για να αποξηρανθούν και να οδηγηθούν σε σύγχρονα συσκευαστήρια, χωρίς χημική ή άλλη επεξεργασία.

Σύγχρονες μονάδες συσκευάζουν και φροντίζουν να διατηρήσουν τα φυτά το άρωμα και τις άλλες εκπληκτικές τους ιδιότητες, ανάμεσα τους και η αντιοξειδωτική δράση που έχουν όταν καταναλώνονται.

## Κρασιά

### Οι κρητικοί πίνουν με παρέα

Για τους Κρητικούς το κρασί είναι μέρος της κουλτούρας και συνοδεύει το γεύμα τους. Δεν πίνουν ποτέ μόνοι αλλά με παρέα, γελώντας και κουβεντιάζοντας.

Πρέπει να πούμε, πως το αρχαιότερο πατητήρι, ηλικίας 3.500 ετών και άνω βρίσκεται στην Κρήτη, στις Αρχάνες. Η παράδοση αυτή ενώνει τη γνώση με την τεχνολογία. Οι Κρήτες οινοπαραγωγοί δεν αρκέστηκαν στην παράδοση αλλά συμπλήρωσαν τη γνώση τους με τις εξελίξεις και προτιμήσεις των καταναλωτών.

Ειδικοί οινολόγοι δοκιμάζουν ποικιλίες, πειραματίζονται, αναδεικνύουν αρώματα και γεύσεις προσφέροντας στον καταναλωτή εκλεκτά κρασιά που ικανοποιούν όλα τα γούστα και απαιτήσεις.

Κανείς, άλλωστε, δεν ξεχνά πως το αμπέλι καλλιεργείται συστηματικά εκεί τουλάχιστον 4000 χρόνια! Σύμφωνα με τη μυθολογία το κρασί είναι δώρο του θεού

της χαράς, της ζωής και της παρέας του Διόνυσου. Η μυθολογία μας λέει πως αγαπημένη του συντρόφισσα ήταν η κόρη του Μίνωα, του μυθικού βασιλιά της Κρήτης, η Αριάδνη. Αυτά είναι, ίσως, οι ρίζες μιας ιστορίας που κανείς δεν ξέρει από ποτέ αρχίζει. Περιοχές παραγωγής οίνου: Αρχάνες, Πεζά (επαρχία Πεδιάδος), Δαφνές, Μονοφάτσι, Επαρχία Σητείας, Επαρχίες Κυδωνίας και Κισάμου.

## Το Κρητικό τυρί

### Απόλαυση γεύσης

οι Κρητικοί καταναλώνουν το περισσότερο τυρί στον κόσμο απολαμβάνοντας αξεπέραστες γεύσεις, όπως η γραβιέρα, κεφαλογραβιέρα, κεφαλοτύρι, γλυκιάς και ξινής μυζήθρας και άλλων τυροκομικών προϊόντων.



Το τυρί διαδραματίζει πρωτεύοντα ρόλο στην διατροφή τους ως πηγή ασβεστίου και κεκορεσμένων λιπών, αλλά αυτοί που το τρώνε δεν έχουν υψηλά επίπεδα χοληστερόλης πιθανότατα γιατί οι συνδυασμοί του κρητικού διατροφικού προτύπου παρέχουν ιδανική ισορροπία. Στην κρητική διατροφή υπάρχει μια εντυπωσιακή ισορροπία φυσικών προϊόντων που προσφέρουν εκείνο ακριβώς που χρειάζεται ο άνθρωπος για να παραμένει υγιής..

Οι βιταμίνες που περιέχονται στα τυριά μας είναι πολλές (Α, Β1, Β2, Β3, Β6, φολικό οξύ), όπως συμβαίνει και με τα βασικά μέταλλα και με τα αμινοξέα.

Στη Μυθολογία λέγεται, πως τα γαλακτοκομικά προϊόντα της Κρήτης έθρεψαν τον μεγάλο θεό Δία, που γεννήθηκε σ' ένα σπήλαιο, έχοντας συντροφιά και τροφό του μίαν αίγα, την Αμάλθεια. Από τότε η κτηνοτροφία στην Κρήτη δεν έχει αλλάξει χαρακτήρα. Στηρίζεται σε μικρά ζώα (αίγες, πρόβατα) ενώ οι αγελάδες είναι ελάχιστες.

Επίσης, στηρίζεται στην ελεύθερη βοσκή. Δεν υπάρχουν κτηνοτροφικές επιχειρήσεις που να κρατούν κλεισμένα σε συγκεκριμένο χώρο τα ζώα για μεγάλα χρονικά διαστήματα· τα ζώα της Κρήτης είναι όλο το χρόνο ελεύθερα στα βουνά ή στα χειμαδιά και τρέφονται σχεδόν κατ' αποκλειστικότητα με άγρια χόρτα, κρητικά βότανα και θάμνους.

Η κρητική γραβιέρα προσφέρει μια γεύση που ξαφνιάζει, όπως συμβαίνει με όλες τις ποικιλίες των τυριών του νησιού (κεφαλοτύρι, κεφαλογραβιέρα, ανθότυρος).

## Φρούτα



Μία σημαντική διαφορά της κρητικής διαίτας από τις άλλες των μεσογειακών περιοχών έγκειται στην κατανάλωση φρούτων! Ο Κρητικός τρώει έξι φορές περισσότερα φρούτα από το μέσο κάτοικο των άλλων μεσογειακών περιοχών και έξι φορές περισσότερα από τον κάτοικο μιας βόρειας χώρας (π.χ. Ολλανδία).

Οι Ευρωπαίοι περιηγητές που έφταναν στην Κρήτη το 19ο αιώνα εγκωμιάζαν τα πορτοκάλια του νησιού.

Η μυθολογία μας λέει πως τα εσπεριδοειδή ήταν το δώρο που έκανε η Γαία(γη), στο γάμο του πατέρα των Θεών, Δία με την Ήρα. Αυτό το δώρο, που κρατήθηκε, σύμφωνα πάντα με την μυθολογία, στους κήπους των Εσπερίδων, μακριά από ανθρώπους, καλλιεργείται σε μια εκτεταμένη περιοχή στα Χανιά.

Μικρότερες καλλιέργειες υπάρχουν στη Μεσσαρά, το Φόδελε του Ηρακλείου και στο Μυλοπόταμο.

Ήταν το κυριότερο χειμωνιάτικο φρούτο, το φρούτο που δεν έλειπε από κανένα κρητικό σπίτι. Την ίδια συνταγή συνιστούν και σήμερα οι γιατροί: Το πορτοκάλι δεν πρέπει να λείπει από το τραπέζι μας, ο φυσικός χυμός δεν πρέπει να λείπει από τη ζωή μας, τα φρούτα δεν πρέπει να διαδραματίζουν ποτέ δευτερεύοντα ρόλο στη διατροφή μας: Είναι πλούσιες πηγές βιταμίνης C (ιδιαίτερα το πορτοκάλι), βιταμίνης B12 (απαραίτητη για την παραγωγή του αίματος), αλλά και βιταμινών που έχουν αντιοξειδωτική δράση, δηλαδή αντικαρκινική και προστατευτική για καρδιοπάθειες, (A, C και E).

Το κατ' εξοχήν καλοκαιρινό φρούτο της Κρήτης, το σταφύλι, θεωρείται σήμερα ιδανικό για μια ισορροπημένη διαίτα. Είναι γευστικό και ο φλοιός του περιέχει ουσίες αντικαρκινικές.

## Ψωμί - Παξιμάδι

### Οι κρητικοί είχαν δίκαιο

Ξένοι περιηγητές της Κρήτης, περιέγραφαν το ψωμί των Κρητικών όχι με τα καλύτερα λόγια. Ο σοφός Άγγλος Ρόμπερτ Πάσλεϋ, εντυπωσιάστηκε από το ωραίο μαύρο ψωμί των καλογήρων της Κρήτης, που παρασκευαζόταν με σιτάρι, κριθάρι και σικάλη. Πέρασαν πολλά χρόνια, έγιναν μελέτες, και αποδείχθηκε πως οι Κρητικοί είχαν δίκιο! Οι ίνες που περιέχει το παραδοσιακό ψωμί βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου, και ιδιαιτέρως του παχέος εντέρου. Το πλήρες ψωμί έχει μεγαλύτερες ποσότητες βιταμινών του συμπλέγματος Β, που είναι απαραίτητες για τη σωστή λειτουργία του νευρικού συστήματος. Ακόμη, λέγεται πως το πλήρες ψωμί πιθανόν προλαμβάνει τον καρκίνο του γαστρεντερικού σωλήνα, ιδιαιτέρως του παχύ εντέρου! Το κρητικό παξιμάδι είναι αναγνωρισμένο από την Ευρωπαϊκή Κοινότητα κατακτώντας τους καταναλωτές, λόγω των αγνών φυσικών υλικών που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή του και λόγω της υψηλής διαιτητικής του αξίας.



### Ντάκος

Στην Κρήτη υπάρχουν στρογγυλά παξιμάδια που σερβίρονται ακόμη και στα καλά εστιατόρια, αποτελώντας ξεχωριστή απόλαυση. Με φρέσκια ντομάτα, αρωματικά φυτά, ελαιόλαδο και καμιά φορά μυζήθρα, ο Ντάκος είναι μια ξεχωριστή λιχουδιά και ένας ξεχωριστός συνδυασμός αγνών φυσικών προϊόντων!

## Σταφίδα - Ξηροί καρποί

Στην Κρήτη η σταφίδα είναι ένα μυστικό υγείας των Κρητικών για τις βιταμίνες (Α, Β1, Β2, Β3, Β6 κ.α.)

Οι ξηροί καρποί είναι ακόμη μια αγαπημένη γεύση για τους Κρητικούς. Πλούσιες πηγές λινολεϊκού και λινολενικού οξέος, απαραίτητα για τη λειτουργία όλων των κυττάρων, αποτελούν αληθινή ασπίδα για την ομαλή λειτουργία της καρδιάς. Οι ξηροί καρποί της Κρήτης προέρχονται από δέντρα που συνήθως καρπίζουν μόνα τους, χωρίς καλλιεργητικές φροντίδες! Καρυδιές, καστανιές και αμυγδαλιές δεν καλλιεργούνται συστηματικά αλλά έτσι όπως καλλιεργούνται αιώνες τώρα στο νησί.

## Μέλι

### Σχέση αγάπης του Κρητικού με τη μέλισσα

Το μέλι, αυτή η εξαιρετική γλυκαντική ουσία, περιέχει σάκχαρα διάφορα της γλυκόζης που το καθιστούν ικανό να χρησιμοποιείται ακόμη και σε περιπτώσεις σακχαρώδους διαβήτη. Είναι μια τροφή πλούσια σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικές κατά του καρκίνου ουσίες. Η κυριότερη βιταμίνη του (Ε) μαζί με άλλες ουσίες, χρησιμεύει για να απομακρύνει από τον οργανισμό τα βλαβερά προϊόντα που προέρχονται είτε από τον ίδιο τον μεταβολισμό είτε από επίδραση εξωγενών παραγόντων, όπως το κάπνισμα, οι ακτινοβολίες και διάφορες καρκινογόνες ουσίες.

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

## Κηπευτικά



### Η Κρήτη είναι ευνοημένη από τη φύση

Βασικό χαρακτηριστικό της κρητικής διαίτας είναι και η μεγάλη κατανάλωση λαχανικών και τροφών φυτικής προελεύσεως. Οι Κρητικοί τρώνε τα περισσότερα λαχανικά και χόρτα στο δυτικό κόσμο έχοντας ένα ακόμη μυστικό καλής υγείας, αφού μ' αυτόν τον τρόπο προσλαμβάνουν φυτικές ίνες, βιταμίνες και θρεπτικές ουσίες, απαραίτητες για τον άνθρωπο.

Τα λαχανικά βοηθούν στην ομαλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος και προσφέρουν βιταμίνες απαραίτητες για το μεταβολισμό διαφόρων ιστών όπως π.χ. η Β12 για την παραγωγή του αίματος. Πολλά από τα λαχανικά που καταναλώνονται σε ποσότητες στην Κρήτη περιέχουν απαραίτητα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα που συντελούν στην πρόληψη καρδιαγγειακών νόσων.

Η ντομάτα της Κρήτης δεν παράγεται με ορμόνες, ούτε ωριμάζει σε τεχνητές συνθήκες έτσι περιέχει μεγάλες ποσότητες αντιοξειδωτικών ουσιών.

Τα αγροτικά προϊόντα της Κρήτης, αγγούρια, κολοκυθάκια, και άλλα λαχανικά, παράγονται σε εύφορες πεδιάδες του νησιού, εκεί που δεν χιονίζει ποτέ και το θερμομέτρο επιτρέπει σε μια παρέα να γευματίσει στην ύπαιθρο ακόμα και στην καρδιά του χειμώνα. Οι συνθήκες καλλιέργειας των προϊόντων είναι σχεδόν ιδανικές, σε παραλίες του νότου από τις οποίες δεν φεύγουν ποτέ τα χελιδόνια, γιατί δεν χρειάζεται να μεταναστεύσουν.

Τα πρώιμα κηπευτικά της Κρήτης καλλιεργούνται σε εκτεταμένες θερμοκηπιακές εκτάσεις στην Ιεράπετρα, τη Μεσαρά, νότια του Ρεθύμνου, σε παραλιακές περιοχές του Σελίνου, της Κισάμου και άλλες περιοχές.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο

### 3.1 ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ

Η ανάπτυξη του Γαστρονομικού Τουρισμού αποτελεί έναν απ' τους βασικούς άξονες πάνω στους οποίους θα κινηθεί το **Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας** για την προβολή της Κρητικής Διατροφής και την προαγωγή των τοπικών προϊόντων.

#### **Τι είναι Γαστρονομικός Τουρισμός;**

Όταν μιλάμε για γαστρονομικό τουρισμό αναφερόμαστε ουσιαστικά σε μια υποκατηγορία του πολιτιστικού τουρισμού (η γαστρονομία θεωρείται πολιτιστική έκφραση) στην οποία οι ταξιδιώτες επιδιώκουν να βιώσουν μοναδικές γαστρονομικές εμπειρίες, και αποτελεί μια απ' τις μεγαλύτερες τάσεις στον χώρο του τουρισμού παγκοσμίως. Παραδείγματα υπηρεσιών γαστρονομικού τουρισμού είναι η διοργάνωση σεμιναρίων Κρητικής Κουζίνας, εκδηλώσεων γευστιγνωσίας και οινογνωσίας, η ξενάγηση και γνωριμία με παραδοσιακά προϊόντα και τις μεθόδους παρασκευής τους, μαγειρικές επιδείξεις κ.α.

Με τον πλούτο που έχει η Κρήτη, τόσο σε γαστρονομικό πολιτισμό όσο και στην ποιότητα και αυθεντικότητα των τοπικών προϊόντων, είναι προφανής η ευκαιρία που υπάρχει για την ανάπτυξη του γαστρονομικού τουρισμού στο νησί και την καθιέρωσή του ως **Γαστρονομικό Προορισμό**.

#### **Εναλλακτική μορφή τουριστικής ανάπτυξης**

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



### **Προοπτικές ανάπτυξης του γαστρονομικού τουρισμού στην Κρήτη**

Για να μπορέσει όμως να αναπτυχθεί ο γαστρονομικός τουρισμός στην Κρήτη θα χρειαστεί, πέρα απ' την προβολή, και η ανάπτυξη και προσφορά εξειδικευμένων και ποιοτικών υπηρεσιών γαστρονομικού τουρισμού από τους ντόπιους επιχειρηματίες. Να σημειωθεί εδώ ότι, οι προοπτικές για την ανάπτυξη αυτού του είδους τουρισμού στην Κρήτη ενισχύονται πάρα πολύ από την ύπαρξη πρωτοβουλιών στον χώρο του κρασιού όπως το Δίκτυο Οινοποιών Κρήτης και το Δίκτυο Οινοπαραγωγών Χανίων και Ρεθύμνου, καθώς και φορέων όπως η Ένωση Αγροτουρισμού Κρήτης και ο Παγκρήτιος Σύνδεσμος Εναλλακτικού Τουρισμού – φορείς οι οποίοι εξασφαλίζουν την δικτύωση των επιχειρηματιών του κλάδου τους, διευκολύνουν την συνεργασία με τρίτους και έχουν την δυνατότητα να καθιερώσουν κάποια standard ποιότητας στον κλάδο τους, να τον αναβαθμίσουν και να τον συντονίσουν.

### **Το Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας για την ανάπτυξη του Γαστρονομικού Τουρισμού**

Στα πλαίσια της προώθησης της Κρήτης ως γαστρονομικό προορισμό, το Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας κατάθεσε πρόταση για την χρηματοδότηση διακρατικών δράσεων με την Κύπρο για την προβολή της τοπικής γαστρονομίας και οινικής παράδοσης και την ανάπτυξη των αντίστοιχων τουριστικών υπηρεσιών. Η πρόταση αυτή συμπεριλαμβάνει την δημιουργία ενός Κέντρου Κρητικής Γαστρονομίας, ενός εκπαιδευτικού toolkit με εγχειρίδια και υποστηρικτικό υλικό για την ανάπτυξη υπηρεσιών γαστρονομικού τουρισμού από τους ντόπιους επιχειρηματίες, δράσεις κατάρτισης και έκδοση εξειδικευμένων εντύπων.

Επισκεφτείτε τα εστιατόρια με το Σήμα Ποιότητας Κρητικής Κουζίνας της Περιφέρειας Κρήτης για μοναδικές γαστρονομικές εμπειρίες!

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο

### 4.1. ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ –ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΟΣ ΠΟΛΟΣ ΕΛΞΗΣ

Με τον πλούτο που έχει η Κρήτη, τόσο σε γαστρονομικό πολιτισμό όσο και στην ποιότητα και την αυθεντικότητα των τοπικών προϊόντων, είναι προφανής η ευκαιρία που υπάρχει για την ανάπτυξη του γαστρονομικού τουρισμού στο νησί και την καθιέρωση της Κρήτης ως γαστρονομικού προορισμού. Η κρητική διατροφή αποτελεί σήμερα ένα διατροφικό πρότυπο ευρέως γνωστό. Έτσι λοιπόν τα κρητικά προϊόντα και η κρητική κουζίνα διεκδικούν σημαντική θέση στην διεθνή γαστρονομία λόγω της αναγνωρισμένης υψηλής τους ποιότητας

και των ευεργετικών επιδράσεων στην ανθρώπινη υγεία. Η προώθηση των τοπικών προϊόντων στην τουριστική αγορά ,αποτελεί ένα υψηλό στόχο για την Κρήτη.

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

Η Κρητική διατροφή έρχεται να δώσει ώθηση στην ανάπτυξη του τουρισμού και ειδικότερα του γαστρονομικού τουρισμού και γίνεται πόλος έλξης και κίνητρο για τον τουρίστα. Τα τελευταία χρόνια σημειώνεται αυξανόμενο ενδιαφέρον για ταξιδιωτικές εμπειρίες που σχετίζονται με τη γαστρονομία και τα τοπικά προϊόντα..Ο σύγχρονος τουρίστας απαιτεί αυθεντικές εμπειρίες στα ταξίδια του και όχι το παραδοσιακό στερεότυπο ήλιος-θάλασσα

Οι διατροφικές συνήθειες ενός λαού αποτελούν κομμάτι του πολιτισμού του αφού μέσα από το πέρασμα των χρόνων ταυτίζονται με τα ήθη και έθιμα του με τις παραδόσεις του και τις λατρείες του. Διαμορφώνουν έτσι έναν διατροφικό πολιτισμό που χαρακτηριστικά του είναι η γεύση ,το χρώμα, το άρωμα των εδεσμάτων και που είναι μοναδικά στον κόσμο. Αποτελεί λοιπόν αυτός ο διατροφικός πολιτισμός ένα σημείο αναφοράς για τους επισκέπτες με σκοπό να τον γνωρίσουν και να τον γευτούν.

Ο τουρισμός διακρίνεται σε τουριστικές υπηρεσίες μεταφορών, φιλοξενίας, διασκέδασης και σίτισης. Οι υπηρεσίες σίτισης παρέχονται από τα ξενοδοχεία των τουριστικών προορισμών καθώς και τα εστιατόρια όλων των κατηγοριών. Εξασφαλίζοντας μια γευστική εμπειρία αυτό αποτελεί και μια μορφή ψυχαγωγίας και τούτο γιατί βασίζεται στην απόλαυση και την ευχαρίστηση που προσφέρει λίγο –πολύ σε όλους η καλοφαγία.

#### **4.2. Η ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΟΥΡΙΣΜΟ**

Κάθε χρόνο στη Κρήτη έρχονται περίπου 2,5 εκατ. Τουρίστες οι οποίοι παραμένουν εδώ κατά μέσο όρο 8 μέρες. Εάν αυτό το δυναμικό κατά την εδώ παραμονή του ,το δούμε ως καταναλωτές των αγροτικών προϊόντων δίνεται μια σημαντική δυνατότητα απορρόφησης της τοπικής γεωργικής παραγωγής και δίδεται μια διέξοδο στα προβλήματα που αντιμετωπίζει ο αγροτικός τομέας. Το μήνυμα που πρέπει να στείλει ο τουρισμός είναι ότι η Κρήτη έχει το συγκριτικό πλεονέκτημα να παράγει αγροτικά προϊόντα με τον παραδοσιακό φυσικό τρόπο.

Θα πρέπει όμως πρωτίστως ο αγροτικός τομέας να αποκτήσει ένα καλά οργανωμένο σχέδιο ώστε να μπορεί να ανταποκριθεί στις ανάγκες του τουρισμού τόσο ποσοτικά όσο και ποιοτικά..

Οι τουριστικές υπηρεσίες είναι προσωποποιημένες .Αυτό σημαίνει ότι μεγαλώνοντας ο ρυθμός αύξησης των επισιτιστικών μονάδων μεγαλώνει και ο αριθμός του ανθρώπινου δυναμικού που ασχολείται σε αυτές.

Αναλυτικότερα:

- Αυξάνεται το ατομικό εισόδημα
- Δημιουργούνται θέσεις εργασίας
- Αυξάνεται το γεωργικό εισόδημα
- Βοηθάει στην ανάπτυξη ενός τόπου

Κατανοώντας τα οφέλη του τουρισμού από την διάδοση της κρητικής διατροφής δημόσιοι και ιδιωτικοί φορείς έχουν δράση προς αυτή την κατεύθυνση. Όπως:

### 4.3. ΤΟ ΚΡΗΤΙΚΟ ΣΥΜΦΩΝΟ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ

Το Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας είναι μία αστική μη κερδοσκοπική εταιρεία με σκοπό τη διάδοση και προβολή της κρητικής διατροφής. Ο στρατηγικός στόχος του Κρητικού Συμφώνου Ποιότητας είναι η ισόρροπη και αειφόρος ανάπτυξη της Κρήτης μέσω της συνεργασίας με τους τοπικούς φορείς, τις επιχειρήσεις και την κοινωνία των πολιτών. Οι βασικοί άξονες πάνω στους οποίους θα κινηθεί η εταιρεία για την επίτευξη του στόχου της είναι οι ακόλουθοι:

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

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

#### 4.3.1. ΟΙ ΑΝΑΓΚΕΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΤΟΥ

Η Κρητική Διατροφή αποτελεί το διατροφικό πρότυπο πάνω στο οποίο στήθηκε η Μεσογειακή Διατροφή, εκμεταλλευόμενη τα πορίσματα διεθνών μελετών που αποδείκνυαν την θετική σχέση της διαίτας των Κρητικών του 1960 σε σχέση με την υγεία. Σε μια παγκοσμιοποιημένη οικονομία, εν μέσω της διεθνούς

χρηματοπιστωτικής κρίσης, των προβλημάτων στον αγροτικό τομέα και την μεταποίηση, τον κίνδυνο απώλειας της ταυτότητας των Κρητικών προϊόντων καθώς και την μείωση της ανταγωνιστικότητας του τουριστικού μας προϊόντος, η ενίσχυση του ανταγωνιστικού μας πλεονεκτήματος σαν προορισμός που θα βασίζεται στην φημισμένη Κρητική Διατροφή και τα εκλεκτά τοπικά προϊόντα και θα ενισχύεται με ένα Σήμα Ποιότητας διεθνούς αναγνωρισιμότητας αποτελεί ανάγκη αλλά και ευκαιρία.

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

#### **4.3.2. CRETACERT**

#### **Ο ΦΟΡΕΑΣ ΠΟΥ ΙΔΡΥΘΗΚΕ ΓΙΑ ΝΑ ΔΩΣΕΙ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΣΤΑ ΚΡΗΤΙΚΑ ΑΓΡΟΤΙΚΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ**

Ο CRETACERT, είναι μια αστική μη κερδοσκοπική εταιρεία που δημιουργήθηκε με στόχο την δημιουργία και προβολή των ποιοτικών γεωργικών προϊόντων της Κρήτης. Δηλαδή σε αυτή εκπροσωπούνται όλοι οι κλάδοι που εμπλέκονται στην διαδικασία παραγωγής και εμπορίας των Κρητικών αγροτικών προϊόντων.

Βασικός σκοπός του CRETACERT είναι να προσδώσει προστιθέμενη αξία στα πιστοποιημένα Κρητικά αγροτικά προϊόντων υψηλής ποιότητας.

Αυτό σημαίνει ότι τα προϊόντων που θα φέρουν το σήμα του CRETACERT θα είναι Κρητικής προέλευσης και θα έχουν καθορισμένες ποιοτικές προδιαγραφές που θα αφορούν την εμφάνιση, την συσκευασία, τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά και θα διασφαλίζουν την υγεία του καταναλωτή όχι μόνο από πλευράς φυτοπροστατευτικών ουσιών αλλά και υγιεινών συνθηκών συντήρησης και μεταφοράς.

Τελικός στόχος είναι το σήμα ποιότητας αυτό να προσδώσει στα Κρητικά προϊόντων ισχυρή φήμη και υψηλή αναγνωρισιμότητα στην αγορά με συνεχή ανοδική προτίμηση από το καταναλωτικό κοινό.

### **ΤΟ ΣΗΜΑ ΤΟΥ CRETACERT**



### 4.3.3. ΣΗΜΑ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Τα Κρητικά προϊόντα και η Κρητική κουζίνα διεκδικούν σημαντική θέση στην διεθνή γαστρονομία λόγω της αναγνωρισμένης υψηλής τους ποιότητας και των ευεργετικών επιδράσεων στην ανθρώπινη υγεία. Το “Σήμα Ποιότητας Κρητικής Κουζίνας της Περιφέρειας Κρήτης” στοχεύει σε συμμετοχή εστιατορίων από όλα τα σημεία του νησιού και στην δημιουργία σχέσεων εμπιστοσύνης με τους καταναλωτές, ούτως ώστε να παίξει καθοριστικό ρόλο στην προώθηση του νησιού ως γαστρονομικό προορισμό. Απονέμεται μόνο σε εστιατόρια που προσφέρουν ποιοτική Κρητική Κουζίνα και χρησιμοποιούν αποκλειστικά παρθένο ελαιόλαδο και τοπικά προϊόντων.

Αποτελεί αναγνωριστικό της ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών εστίασης κρητικής Κουζίνας ,αποδίδεται από το «Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας « (Φορέας Πιστοποίησης) και αποτελεί ανταγωνιστικό πλεονέκτημα και ένα ισχυρό εργαλείο προβολής για όλες τις επιχειρήσεις μαζικής εστίασης που θα το αποκτήσουν .

Απονέμεται στις επιχειρήσεις εκείνες που έχουν ολοκληρώσει επιτυχώς τη σχετική διαδικασία πιστοποίησης.



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

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

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

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

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

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

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



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

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5ο

### 5.1.ΜΕΛΕΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Στη διεθνή επιστημονική κοινότητα γίνεται πολλή συζήτηση και αναζητείται ιδανική διαίτα για την προαγωγή της υγείας και την πρόληψη των ασθενειών. Η παραδοσιακή Κρητική διατροφή από αρχαιοτάτων χρόνων φαίνεται να συγκεντρώνει τα χαρακτηριστικά εκείνα που την καθιστούν άριστη, όπως είχε δείξει η μελέτη των 7 χωρών, που άρχισε το 1960 και συνεχίζεται μέχρι σήμερα. Από τη μελέτη αυτή, η οποία περιελάμβανε τη διαχρονική παρακολούθηση μιας ομάδας 700 περίπου ανδρών αγροτικής περιοχής της Κρήτης, φάνηκε ότι ο πληθυσμός αυτός είχε τους λιγότερους θανάτους από έμφραγμα της καρδιάς και τις διάφορες μορφές καρκίνου σε σύγκριση με άλλες ανεπτυγμένες χώρες. Ο πληθυσμός της Κρήτης ήταν ο μακροβιότερος σε σύγκριση με άλλες ανεπτυγμένες χώρες. Χαρακτηριστικό ήταν το γεγονός ότι το 1991, που ο Τομέας Κοινωνικής Ιατρικής του Πανεπιστημίου Κρήτης ανέλαβε την επανεξέταση των ηλικιωμένων κατά το 31ο έτος της μελέτης, οι επιζώντες στην Κρήτη ήταν το 50% περίπου του αρχικού πληθυσμού, ενώ στη Φινλανδία δεν υπήρχαν επιζώντες!

Η άριστη υγεία και μακροζωία των Κρητικών αποδίδεται στην παραδοσιακή διατροφή τους. Η διατροφή αυτή ήταν απλή και περιελάμβανε κυρίως ελαιόλαδο που έδινε το ένα τρίτο περίπου της ημερήσιας ενέργειας σε κάθε άτομο, ενώ το μεγαλύτερο μέρος της ενέργειας προήρχετο από δημητριακά, κυρίως ψωμί, όσπρια, λαχανικά, φρούτα και σπανιότερα σε μικρές ποσότητες από αυγά, τυρί, γάλα, κρέας, ψάρι και λίγο κόκκινο κρασί σε κάθε γεύμα. Η απλή αυτή παραδοσιακή διαίτα της Κρήτης έχει αλλοιωθεί τις τελευταίες δεκαετίες κυρίως από τις νεότερες γενιές. Τα αποτελέσματα είναι πολύ δυσάρεστα για την υγεία του πληθυσμού και οι πρόωροι θάνατοι από εμφράγματα και κακοήγη νεοπλάσματα έχουν πάρει επιδημικές διαστάσεις.

Με βάση, λοιπόν, τα σημερινά δεδομένα θα συνιστούσαμε την επιστροφή στην παραδοσιακή διαίτα των Κρητών, με κύρια έμφαση στην περιορισμένη σε ποσότητα και συχνότητα χρήσης κρέατος και άλλων ζωικών προϊόντων. Αντίθετα τα δημητριακά (κυρίως ψωμί), όσπρια, λαχανικά, φρούτα και ελαιόλαδο πρέπει να αποτελούν περισσότερο από το 85% του καθημερινού διαιτολογίου μας. Το ελαιόλαδο, σε αντίθεση με τα σπορέλαια, είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα που είναι ανθεκτικά στην οξείδωση και ελαττώνουν την LDL χοληστερόλη χωρίς να επηρεάζουν την HDL χοληστερόλη η οποία προστατεύει από την αθηροσκλήρωση. Το ελαιόλαδο περιέχει επιπλέον μεγάλη ποσότητα αντιοξειδωτικών

ουσιών, όπως τοκοφερόλες και υδροξυφαινόλες που προφυλάσσουν τόσο από την αθηροσκλήρωση όσο και (από τις διάφορες μορφές καρκίνου με τη δέσμευση των ελεύθερων τοξικών ριζών. Ενδιαφέρον είναι ότι η σύνθεση του ελαιολάδου σε λιπαρά οξέα είναι παρόμοια με εκείνη του λίπους του μητρικού γάλακτος.

## 5.2. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Παρ'όλες αυτές τις αξιόλογες και σημαντικές ενέργειες που έχουν γίνει δεν έχουμε αναδείξει την κρητική διατροφή στο βαθμό που της αξίζει. Δεν έχουμε βρει το κανάλι ή δεν το έχουμε αξιοποιήσει κατάλληλα για να διοχετεύσουμε τα κρητικά προϊόντα και να προβάλλουμε τον διατροφικό πολιτισμό μας έτσι ώστε να έχουμε επιμήκυνση της τουριστικής περιόδου αύξηση εισερχόμενου τουρισμού και να δημιουργήσουμε παραπάνω ζήτηση για τα προϊόντα μας.

Πώς όμως μπορούν να γίνουν τα παραπάνω;

Η αναβίωση της παραδοσιακής Κρητικής διατροφής αφορά πρώτα απ' όλους τους Κρητικούς, οι οποίοι πρέπει να πιστέψουν ισχυρά σ' αυτό το στόχο. Αφορά πρώτα απ' όλα τη ζωή τους και τη ζωή των παιδιών τους. Σε συλλογικό επίπεδο, θέτει για τους φορείς και τα όργανα της Κρήτης μια σειρά από καθήκοντα, μέτρα και στόχους και επιβάλλει συστηματική προσπάθεια και παγκρήτια συνεργασία.

Δεδομένου ότι η διατροφή συνδέεται με τις τροφές και τα γεωργικά προϊόντα μιας περιοχής, η καθιέρωσή της μπορεί να αποφέρει σημαντικό συγκριτικό οικονομικό πλεονέκτημα και να αποδώσει πρόσθετη αξία και οικονομικά οφέλη. Για να πείσει όμως ένα πρότυπο διατροφής πρέπει να παραδειγματίσει, να δώσει τις αποδείξεις, τις εφαρμογές και τα αποτελέσματα. Εάν μείνει μόνο μια πρόταση για τους άλλους, για τους ξένους, θα απομείνει ένα σύνθημα που θα ξεθωριάσει στην πορεία.

Η Κρητική Διατροφή μπορεί και επιβάλλεται να διατηρηθεί και να αναζωογονηθεί μέσα από ένα σύγχρονο τρόπο ζωής.

Ο τουρισμός αποτελεί την βαριά βιομηχανία της Κρήτης, έχουμε όμως φτάσει στο σημείο που δυσκολευόμαστε να επιτύχουμε το αυτονόητο – να συνδέσουμε την τοπική αγροτική παραγωγή με τον τουρισμό. Έχουμε παγιδευτεί στον φαύλο κύκλο της εποχικότητας, του ήλιου και της θάλασσας και του τουρισμού χαμηλής ποιότητας. Ήρθε η ώρα να σπάσει αυτός ο κύκλος και να δημιουργήσουμε ένα νέο τουριστικό προϊόν που θα μπορέσει να ανανεώσει το τουριστικό προφίλ της Κρήτης και να την επανατοποθετήσει στον χάρτη του παγκόσμιου

τουρισμού με άλλους όρους.

Στόχος μας λοιπόν είναι η ανάπτυξη του γαστρονομικού τουρισμού με τέτοιο τρόπο που να γίνει η Κρήτη διεθνής γαστρονομικός προορισμός.

### **Μερικές προτάσεις είναι**

- 1) Να υπάρξουν οργανωμένα τουριστικά πακέτα γαστρονομικού προορισμού στην Κρήτη από τουριστικά πρακτορεία.
- 2) Προβολή της κρητικής διατροφής σε παγκόσμια κλίμακα μέσω (διαδικτύου, εκθέσεων ,μέσων μαζικής ενημέρωσης.) ώστε να προβληθεί η αξεπέραστη αξία και μοναδικότητα των κρητικών προϊόντων.
- 3) Εκπαίδευσης των εργαζομένων στον τουριστικό κλάδο για την καλύτερη προβολή και απόκτηση γνώσεων εφαρμογής της κρητικής διατροφής μέσω επιμορφωτικών σεμιναρίων μαγειρικής .
- 4) Να δοθούν κίνητρα(π.χ. επιδότηση, μειώσει φόρου, δωρεάν διαφήμιση) για όσες επιχειρήσεις (ξενοδοχεία ,εστιατόρια, κλπ)εφαρμόζουν(πιστοποιημένα )παραδοσιακές συντάγες ξεχασμένες στο πέρασμα του χρόνου δίνοντας στον επισκέπτη την ευκαιρία να γευτεί μοναδικής διατροφικής αξίας φαγητό σε ένα και μοναδικό γαστρονομικό προορισμό.(π.χ. το γαμοπίλαφο των Χανίων)

### **Γενικότερα,**

Οι Έλληνες δεν έχουμε κατορθώσει ακόμα να αναδείξουμε την Ελλάδα ως κοιτίδα του μεσογειακού τρόπου διατροφής και δεν την εκμεταλλευόμαστε ως θησαυρό ανάπτυξης του τουριστικού προϊόντος της χώρας μας. Παρά την αδιαμφισβήτητη διατροφική αξία της τοπικής κουζίνας, δυστυχώς ελάχιστες τουριστικές μονάδες έχουν αναδείξει τη γεύση σε κυρίαρχο στοιχείο των πακέτων που προσφέρουν. Με καλά συντονισμένες ενέργειες από όλους τους φορείς, η Ελλάδα θα μπορούσε να αναδειχτεί σε μητρόπολη της μεσογειακής διατροφής. Για να γίνει αυτό, όμως, απαιτείται σοβαρή προσπάθεια και συνειδητοποίηση της

ανάγκης να δημιουργηθούν νέα πρότυπα εστίασης, από την βάση μέχρι την κορυφή της ελληνικής τουριστικής βιομηχανίας.

Όσο πιο έγκαιρα γίνει κατανοητό από τους επιχειρηματίες του τουρισμού, ότι ο καλύτερος πρεσβευτής για τον ελληνικό τουρισμό και πολιτισμό στη χώρα μας είναι η γαστρονομία, τόσο πιο γρήγορη θα είναι η ανάπτυξη του ελληνικού τουριστικού προϊόντος, γεγονός που θα αποφέρει τεράστια οφέλη στην εθνική οικονομία.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6ο

### 6.1 ΑΡΘΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

#### ΝΕΑ - ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Για λόγους υγείας και οικονομίας, κουζίνα από τον τόπο σου.

του Δημήτρη Μαριδάκη

Τέσσερα στα δέκα Ελληνόπουλα είναι παχύσαρκα, ενώ ακόμα μεγαλύτερα είναι τα ποσοστά για τους ενήλικους, τα οποία ξεπερνούν το 60%. Την ίδια στιγμή οι ειδικοί, συνιστούν επιστροφή στις ρίζες και στην παραδοσιακή κρητική διατροφή, η οποία μπορεί να προσφέρει σωματική υγεία αλλά και να δώσει διέξοδο στην οικονομική στενότητα που αντιμετωπίζουν πολλές οικογένειες, αφού αξιοποιεί τοπικά προϊόντα που είναι αρκετά φθηνά και βρίσκονται σε αφθονία.

Τις παραπάνω επισημάνσεις έκανε χθες ο διδάκτωρ του Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου Αθηνών, πρόεδρος του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων Διατροφολόγων Γρηγόρης Ρίσβας μιλώντας με θέμα 'Η διατροφή των παιδιών. Πρακτικές λύσεις στη σημερινή πραγματικότητα', στο πλαίσιο των διαλέξεων του Ανοιχτού Λαϊκού Πανεπιστημίου του Δήμου Χανίων. Ο κ. Ρίσβας τόνισε ότι η υγιεινή διατροφή συνδέεται άμεσα με την παραδοσιακή κρητική διατροφή. Ωστόσο, όπως υπογράμμισε, επιστημονικές μελέτες που έχει πραγματοποιήσει ο καθηγητής κ. Καφάτος αποδεικνύουν ότι τα τελευταία χρόνια οι Κρητικοί δεν ακολουθούσαν αυτή τη διατροφή, με συνέπεια να παρατηρούνται υψηλά ποσοστά παχυσαρκίας και ειδικότερα παιδικής παχυσαρκίας.

«Αυτό που θα συνιστούμε λοιπόν είναι μια επιστροφή στις ρίζες, η οποία μπορεί να μας ωφελήσει και στο επίπεδο της υγείας αλλά και στο επίπεδο της οικονομίας και της οικολογίας», ανέφερε ο κ. Ρίσβας και διευκρίνισε ότι εκτός από τις διατροφικές συνήθειες απαιτείται αύξηση της σωματικής άσκησης και δραστηριότητας, οι οποίες επίσης έχουν εγκαταλειφθεί από τους σύγχρονους Έλληνες και Κρητικούς.



## Η ΛΥΣΗ ΕΙΝΑΙ ΔΙΠΛΑ ΜΑΣ

Παράλληλα, ο πρόεδρος του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων Διατροφολόγων υπογράμμισε ότι η επιστροφή στην κρητική διατροφή μπορεί να ωφελήσει και την τσέπη των νοικοκυριών καθώς τα προϊόντα στα οποία βασίζεται είναι τοπικά, αρκετά φθηνά και βρίσκονται σε αφθονία.

«Η επιλογή της παραδοσιακής διατροφής που μιλάμε είναι μια αρκετά φθηνή επιλογή αφού τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια, τα χόρτα κ.λπ., στα οποία βασίζεται, παράγονται τοπικά», σημείωσε ο κ. Ρίσβας, ενώ ιδιαίτερη αναφορά έκανε στις πολλαπλές ευεργετικές ιδιότητες του ελαιολάδου το οποίο αποτελεί την κύρια πηγή λιπαρών στην κρητική παραδοσιακή κουζίνα, συνιστώντας όμως συγχρόνως η χρήση του να γίνεται «με το κουτάλι και όχι με το μπουκάλι».

## ΚΟΛΑΤΣΙΟ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΗΤΙ

Στην ίδια κατεύθυνση ήταν και οι συμβουλές που έδωσε ο κ. Ρίσβας για το κολατσιό των παιδιών και μαθητών. «Αντί για το χαρτζιλίκι καλό θα ήταν να τους δώσουμε ένα κολατσιό», τόνισε και πρόσθεσε: «Το περιορισμένο χαρτζιλίκι που μπορούμε πλέον να δίνουμε στο παιδί μάλλον δεν του δίνει τη δυνατότητα να αγοράσει το κατάλληλο τρόφιμο. Οπότε το καλύτερο είναι ο γονιός από το προηγούμενο βράδυ, με τη συμμετοχή και του παιδιού ώστε να μαθαίνει κι αυτό και να εκπαιδεύεται σε αυτή τη διαδικασία, να φτιάχνουμε μαζί το κολατσιό του. Το κολατσιό αυτό μπορεί να είναι ένα παραδοσιακό σάντουιτς με φέτα, ντομάτα και ελιά. Αν πάλι θέλουμε να αποφύγουμε τη ντομάτα και γενικά τα υγρά λαχανικά ώστε να μην βραχεί το ψωμί μπορούμε να βάλουμε μαρούλι ή λάχανο. Υπάρχουν λύσεις για κάθε περίπτωση και

καλό είναι αυτές τις λύσεις να τις προτείνουμε και στα κυλικεία των σχολείων»,  
τόνισε καταλήγοντας ο κ. Ρίσβας.

Πηγή: Χανιώτικα Νέα

---

## **Πιστοποίηση Κρητικών προϊόντων σαν ΠΟΠ, ΠΓΕ, ΕΠΠ και ΟΡΕΙΝΩΝ ΠΕΡΙΟΧΩΝ από την Περιφέρεια Κρήτης**

---

Η Περιφέρεια Κρήτης μέσω της Αγροδιατροφικής Σύμπραξης, προχωράει στην υποβολή των απαραίτητων μελετών προς την αρμόδια Εθνική Αρχή για την πιστοποίηση των Κρητικών προϊόντων σαν ΠΟΠ (Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης), ΠΓΕ (Προστατευόμενη Γεωγραφική Ένδειξη), ΕΠΠ (Εγγυημένο Παραδοσιακό Ιδιότυπο Προϊόν) και Ορεινών Περιοχών.

Η πρωτοβουλία, εντάσσεται στο πλαίσιο υλοποίησης των στόχων του στρατηγικού σχεδιασμού της Περιφέρειας Κρήτης για την ανάπτυξη του πρωτογενούς τομέα.

Η πιστοποίηση των Κρητικών προϊόντων σαν ΠΟΠ, ΠΓΕ, ΕΠΠ και ΟΡΕΙΝΩΝ ΠΕΡΙΟΧΩΝ, θα προσδώσει στα προϊόντα μας, την ζητούμενη εμπορική υπεραξία και θα μεγεθύνει την επιδότηση των παραγωγών όπως προβλέπει η νέα ΚΑΠ (Κοινή Αγροτική Πολιτική).

Επιπρόσθετα με την πιστοποίηση, θα αποκτηθεί προτιμησιακή σχέση ένταξης σε προγράμματα προώθησης των πιστοποιημένων αγροτικών προϊόντων του νησιού, ενισχύοντας έτσι ακόμα περισσότερο την εξωστρέφεια και την εξαγωγική δραστηριότητα της Κρήτης.

### **«4ος Διεθνής Διαγωνισμός παραδοσιακής κουζίνας», Ζαρός 5-7 Οκτωβρίου**

---

Με τη συνδιοργάνωση της Περιφερειακής Ενότητας Ηρακλείου θα πραγματοποιηθεί ο «4<sup>ος</sup> Διεθνής Διαγωνισμός παραδοσιακής κουζίνας» στον Ζαρό από τις 5 έως τις 7 Οκτωβρίου. Πρόκειται για μια διοργάνωση του Λαογραφικού Μουσείου Ζαρού «Στα μονοπάτια της παράδοσης» σε συνεργασία με το Δήμο Φαιστού.

Ο διαγωνισμός παραδοσιακής κουζίνας έχει καθιερωθεί ως θεσμός στην Κρήτη και αποτελεί την πρώτη προσπάθεια, σε παγκρήτιο επίπεδο, σχεδιασμού και υλοποίησης

ενός διαγωνισμού όπου οι συμμετέχοντες θα παρασκευάζουν τις μαγειρικές δημιουργίες τους με τη χρήση της παραστιάς και της ξυλόσομπας. Η διοργάνωση γίνεται με τη στήριξη του Πολιτιστικού Συλλόγου Ζαρού, του Μορφωτικού Συλλόγου Ζαρού του Θεατρικού Εργαστηρίου Ζαρού- και του Συλλόγου Γυναικών «Αριάδνη».

### **Ημερίδα για την ανάδειξη της Κρήτης σε γαστρονομικό προορισμό**

Στην ανάδειξη, προώθηση και ανάπτυξη του γαστρονομικού τουρισμού στην Κρήτη αλλά και της Κρητικής διατροφής στις επιχειρήσεις εστίασης, επικεντρώθηκε η σημερινή ημερίδα που πραγματοποιήθηκε σήμερα με επιτυχία από την Περιφέρεια Κρήτης στο Επιμελητήριο Ηρακλείου.

Η ημερίδα με θέμα «Ενημέρωση Επιχειρηματιών για την Κρητική Κουζίνα και Οίνο» υλοποιήθηκε στο πλαίσιο του έργου «ΓΕΥΣΙΣ ΤΟΥΡ» του Επιχειρησιακού Προγράμματος Διασυνοριακής Συνεργασίας «Ελλάδα – Κύπρος 2007–2013» του στόχου «Ευρωπαϊκή Εδαφική Συνεργασία», που υλοποιείται από την Περιφέρεια Κρήτης και το «Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας».

Σκοπός της ημερίδας ήταν οι επιχειρηματίες που ασχολούνται με την γαστρονομία και τον οίνο να βελτιώσουν τις γνώσεις τους και να αναβαθμίσουν τις παρεχόμενες υπηρεσίες τους στους καταναλωτές όπως επίσης να προβάλλουν με πρακτικό τρόπο τη γαστρονομία ως στοιχείο του τοπικού πλούτου για την προσέλκυση των ξένων επισκεπτών μας.

Όπως ανέφερε η αντιπεριφερειάρχης Κρήτης Θεανώ Βρέντζου Σκορδαλάκη, αρμόδια για θέματα πρωτογενή τομέα, «στόχος μας είναι να καταστήσουμε την Κρήτη γαστρονομικό προορισμό, και για αυτό υλοποιούμε μια σειρά δράσεων όπως τη σημερινή. Στο πλαίσιο του προγράμματος Διασυνοριακής Συνεργασίας «Ελλάδα – Κύπρος 2007–2013» επιχειρούμε την ανάπτυξη του γαστρονομικού τουρισμού στο νησί, ενημερώνοντας με σχετικές δράσεις τους επιχειρηματίες που δραστηριοποιούνται στο χώρο της εστίασης για τα πλεονεκτήματα και τα οφέλη που θα έχουν εφόσον χρησιμοποιούν μόνο Κρητικά πιστοποιημένα αγροτικά προϊόντα, όπως επίσης να αντιληφθούν την σημαντικότητα του γαστρονομικού πολιτισμού της Κρήτης».

Η αντιπεριφερειάρχης Κρήτης τόνισε επίσης στις δηλώσεις της ότι «Η γαστρονομία γενικότερα αποτελεί ένα βασικό 'εργαλείο' τοπικής ανάπτυξης και ο συνδεδετικός



κρίκος ανάμεσα στη γεωργία, τη κτηνοτροφία την μεταποίηση, την οικοτεχνία, τον πολιτισμό και το τουρισμό. Καταβάλλουμε κάθε προσπάθεια ώστε ο γαστρονομικός τουρισμός να αποτελέσει ένα δυνατό αναπτυξιακό εργαλείο για τον τόπο. Είμαι αισιόδοξη ότι συνεχώς θα αυξάνονται οι πιστοποιημένες επιχειρήσεις του νησιού με τον brandname«ΚΡΗΤΗ».

Από την πλευρά του ο καθηγητής εφαρμογών του ΤΕΙ Κρήτης, τμήμα εμπορίας και διαφήμισης, Μάνος Περακάκης ανέφερε ότι «όλες οι επιχειρήσεις εστίασης αλλά και τα οινοποιεία μπορούν να προβληθούν καλύτερα μέσω των socialmedia, και ευρύτερα μέσω διαδικτύου και μάλιστα με πολύ μικρό κόστος. Το διαδίκτυο θα πρέπει να γνωρίζουν οι επαγγελματίες εστίασης ότι προωθεί με εξαιρετικό τρόπο τον γαστρονομικό τουρισμό. Το θετικό είναι ότι το brandname«ΚΡΗΤΗ» στο εξωτερικό έχει ισχυρό όνομα».

Ο αντιπρόεδρος του δικτύου οινοποιών ν. Ηρακλείου Ζαχαρίας Διαμαντάκης υπογράμμισε ότι το κρασί είναι ένα προϊόν που συνδέεται άμεσα με την Κρητική γαστρονομία και τον τουρισμό. «Είναι μια μορφή τουρισμού (ο γαστρονομικός) που πρέπει να αξιοποιήσουμε, και έχουν γίνει εξαιρετικά βήματα τον τελευταίο καιρό, μέσα από το δίκτυο των οινοποιών με τη στήριξη της Περιφέρειας Κρήτης.

«Χτίζουμε» τον γαστρονομικό τουρισμό στο νησί με σταθερά βήματα και τη συνεργασία φορέων και της Περιφέρειας. Οι προοπτικές είναι πολύ καλές».

Στην ημερίδα αναπτύχθηκαν θέματα που σχετίζονται με τις δράσεις της Περιφέρειας Κρήτης και συγκεκριμένα την Κρητική γαστρονομία, την πιστοποίηση των Κρητικών προϊόντων και το Σήμα Ποιότητας Κρητικής Κουζίνας της Περιφέρειας Κρήτης, που αποτελούν σημαντικό μέρος του Στρατηγικού Σχεδιασμού για τον πρωτογενή τομέα.

## Ηράκλειο 3/12 «Ενημέρωση Επιχειρηματιών για την Κρητική Κουζίνα και Οίνο»

---



Ημερίδα με θέμα «Ενημέρωση Επιχειρηματιών για την Κρητική Κουζίνα και Οίνο» πραγματοποιείται την Τρίτη 3 Δεκεμβρίου 2013 στις 11 το πρωί στην αίθουσα «Καστελλάκη» στο Επιμελητήριο Ηρακλείου.

Η ημερίδα διεξάγεται στο πλαίσιο του έργου «ΓΕΥΣΙΣ ΤΟΥΡ» του Επιχειρησιακού Προγράμματος Διασυνοριακής Συνεργασίας «Ελλάδα – Κύπρος 2007–2013» του στόχου «Ευρωπαϊκή Εδαφική Συνεργασία».

Σκοπός της ημερίδας οι επιχειρηματίες που ασχολούνται με την γαστρονομία και τον οίνο να βελτιώσουν τις γνώσεις τους και να αναβαθμίσουν τις παρεχόμενες υπηρεσίες τους στους καταναλωτές όπως επίσης να προβάλλουν με πρακτικό τρόπο τη γαστρονομία ως στοιχείο του τοπικού πλούτου.

Στην ημερίδα θα αναπτυχθούν θέματα που σχετίζονται με τις δράσεις της Περιφέρειας Κρήτης και αφορούν την Κρητική γαστρονομία, την πιστοποίηση των Κρητικών προϊόντων και το Σήμα Ποιότητας Κρητικής Κουζίνας της Περιφέρειας Κρήτης, που αποτελούν σημαντικό μέρος του Στρατηγικού Σχεδιασμού για τον πρωτογενή τομέα. Η εισήγηση για το Κρητικό Κρασί θα γίνει από το Δίκτυο Οινοποιών Κρήτης, θα παρουσιαστούν οι ποικιλίες του Κρητικού αμπελώνα και η μέθοδος προώθησης-παρουσίασης των Κρητικών κρασιών στο μενού των εστιατορίων στους πελάτες τους. Για τα οφέλη και τα πλεονεκτήματα από την χρήση του ελαιολάδου στην εστίαση το θέμα θα αναπτύξει εκπρόσωπος της Λέσχης Αρχιμαγείρων Κρήτης.

Θα υπάρξει επίσης εισήγηση για τη σωστή προβολή των επιχειρήσεων εστίασης και οίνου στο διαδίκτυο και στα κοινωνικά μέσα δικτύωσης (social media), προβάλλοντας ορθές πρακτικές για την ανάδειξη Κρητικής γαστρονομίας.

Τέλος θα αναπτυχθούν θέματα για πού αφορούν τον γαστρονομικό τουρισμό.

Η εκδήλωση απευθύνεται σε:

- Επιχειρηματίες του κλάδου μαζικής εστίασης
- Δίκτυα Οινοποιών Κρήτης
- Ξενοδόχους
- Συλλόγους
- ΣΕΦ
- Ιδιοκτήτες αγροτουριστικών καταλυμάτων
- Τουριστικούς πράκτορες
- Ξεναγούς
- Συγγραφείς γαστρονομικού και οινικού ενδιαφέροντος
- Δήμους
- Δημοτικούς και Περιφερειακούς συμβούλους Κρήτης
- Γυναικείους Συνεταιρισμούς Κρήτης
- Ενώσεις Παραγωγών Κρήτης

Το έργο «ΓΕΥΣΙΣ ΤΟΥΡ» συγχρηματοδοτείται κατά 80% από το Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης (Ε.Τ.Π.Α.) και κατά 20% από εθνικούς πόρους, στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος Διασυνοριακής Συνεργασίας Ελλάδα-Κύπρος 2007-2013.

Εταίροι του έργου είναι: Περιφέρεια Κρήτης – Περιφερειακή Ενότητα Ρεθύμνης, Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας, Δίκτυο Οινοποιών Νομού Ηρακλείου, Εταιρεία Τουριστικής Ανάπτυξης και Προβολής Περιφέρειας Τροόδους

## Διεθνή προβολή της Κρητικής διατροφής στον ΟΗΕ στη Νέα Υόρκη

---

Ως ιδανική διατροφή πρότυπο στον κόσμο για την υγεία και την μακροζωία αναδείχθηκε σε συμπόσιο στα Ηνωμένα Έθνη η Κρητική διατροφή-κουζίνα. Ειδικοί ερευνητές επιστήμονες με διεθνή αναγνώριση αλλά και ο Περιφερειάρχης Κρήτης Σταύρος Αρναουτάκης επισήμαναν την διατροφική αξία των ποιοτικών Κρητικών προϊόντων υπερτονίζοντας τις ευεργετικές ιδιότητες της παραδοσιακής Κρητικής διατροφής στην ανθρώπινη υγεία, στοιχεία που βασίζονται σε πολυετή διεθνή έρευνα. Τα Κρητικά προϊόντα και η Κρητική διατροφή βρέθηκαν στο επίκεντρο του συμποσίου που έγινε σήμερα (ξημερώματα ώρα Ελλάδας) στο κτίριο της Ηνωμένων Εθνών στην Νέα Υόρκη με θέμα «100 χρόνια από την συνεισφορά της Κρήτης για καλύτερη διατροφή και υγιεινή διαβίωση» με οργανωτές της Παγκρητική Ένωση Αμερικής, την ενιαία πολιτιστική επιτροπή των Κρητικών σωματείων Νέας Υόρκης-Νιου Τζέρσεϊ με την υποστήριξη της Περιφέρειας Κρήτης. Το συμπόσιο προκάλεσε μεγάλο ενδιαφέρον και στέφθηκε με επιτυχία σε συμμετοχές επιστημόνων, ερευνητών, γιατρών αλλά και πυκνού ακροατηρίου. Ιδιαίτερη δε αίσθηση στο συμπόσιο προκάλεσε η επισήμανση του Ολλανδού γιατρού Πανεπιστημιακού καθηγητή Ντάν Κρομχούτ ότι η Κρητική διατροφή είναι η υγιεινότερη στον κόσμο και ο ίδιος δήλωσε λάτρης της Κρητικής κουζίνας. Μάλιστα ο ίδιος συμμετείχε μαζί με τον Έλληνα συνάδελφο του Αντώνη Καφάτο στην αποκαλυπτική έρευνα-μελέτη σε 7 χώρες (Ελλάδα, Ολλανδία, Φιλανδία, Ιαπωνία, ΗΠΑ, Ιταλία, π. Γιουγκοσλαβία) η οποία κατέδειξε ο Κρητικός πληθυσμός λόγω διατροφής και τρόπου ζωής είχε πολύ χαμηλή θνησιμότητα από στεφανιαία νόσο συγκριτικά από τους πληθυσμούς των άλλων 6 χωρών.

Επίσης αίσθηση προκάλεσαν οι τοποθετήσεις για την ωφελιμότητα της Κρητικής διατροφής στην υγεία και την ευεξία της Άρτεμις Σιμοπούλου ιδρυτής και πρόεδρος του Κέντρου Γενετικής-Διατροφής και Υγείας στην Ουάσινγκτον των ΗΠΑ, του γιατρού Γιάννη Νάθενα, ενώ για την ποιότητα του ελαιόλαδου μίλησε ο πρόεδρος της Κρητικής εταιρείας «Γαία» Άρης Κεφαλογιάννης. Στο συμπόσιο μάλιστα δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση στις ευεργετικές ιδιότητες του Κρητικού ελαιόλαδου στην ανθρώπινη υγεία όπως και ο τρόπος παρασκευής της Κρητικής κουζίνας-διατροφής. Της Κρητικής κουζίνας υπεραμύνθηκε η Αμερικανίδα σεφ και συγγραφέας βιβλίων

Νίκη Ρόουζ, η οποία-όπως είπε- η Κρητική κουζίνα-διατροφή έχει μπει στην καθημερινότητάς της, είναι η υγιεινότερη, αλλά και νοστιμότερη από άλλες διατροφές. Τόνισε μάλιστα ότι η Κρητική διατροφή μπορεί να αποτελέσει την βάση για την ανάπτυξη του γαστρονομικού τουρισμού στο νησί. Η Αμερικανίδα σεφ όπως έγινε γνωστό αγαπά την Ελλάδα και ιδιαίτερα την Κρήτη, διατηρεί σπίτι στο νησί και έρχεται συχνά.

Από την πλευρά του ο Περιφερειάρχης Κρήτης Σταύρος Αρναουτάκης επισήμανε ότι η Περιφέρεια προωθεί δράσεις για την ανάδειξη και προβολή των Κρητικών προϊόντων, και της Κρητικής διατροφής-κουζίνας. Παράλληλα ανακοίνωσε ότι το 2014 θα είναι για την Περιφέρεια έτος «Κρητικής Διατροφής» τονίζοντας ότι με την συνεργασία όλων θα πρέπει να δημιουργηθεί ένα «κίνημα» όπου γης για την ανάδειξη των ποιοτικών χαρακτηριστικών και της ωφελιμότητας στην υγεία του ανθρώπου της Κρητικής διατροφής-κουζίνας. Ο Περιφερειάρχης συνεχάρη όλους τους συμμετέχοντες και ιδιαίτερα τους ομογενείς της Παγκρητικής Ένωσης Αμερικής και της ενιαίας πολιτιστικής επιτροπής των Κρητικών σωματείων Νέας Υόρκης-Νιου Τζέρσεϊ για την επιτυχία του συμποσίου στα Ηνωμένα Έθνη.

Στο συμπόσιο χαιρετισμό απεύθυναν ο Αρχιεπίσκοπος Κρήτης κ.κ. Ειρηναίος, η βουλευτής Ντόρα Μπακογιάννη, ο Έλληνας πρέσβης Μιχάλης Σινέλης, ο υπεύθυνος των εκδηλώσεων της Παγκρητικής Ένωσης Αμερικής για τα 100 χρόνια της Ένωσης της Κρήτης με την Ελλάδα Μανόλης Βελιβασάκης, ο δήμαρχος Σητείας Θεόδωρος Πατεράκης και ο συντονιστής των εκδηλώσεων β' αντιπρόεδρος της Παγκρητικής Ένωσης Αμερικής Σταύρος Αντωνακάκης

### **Η Περιφέρεια Κρήτης αρωγός στην δημιουργία της πρώτης πολυμετοχικής εταιρίας Κρητικών Πιστοποιημένων Προϊόντων**

---

Ενδυναμώνεται βήμα-βήμα το εξαγωγικό εμπόριο της Κρήτης στην μεγάλη αγορά της Ουκρανίας, μετά και το πρόσφατο 1<sup>ο</sup> φεστιβάλ Κρητικών προϊόντων που πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία στο Κίεβο με την υποστήριξη-οργάνωση των Περιφερειών Κιέβου και Κρήτης.

Στο πλαίσιο ανάπτυξης της στρατηγικής πολιτικής που ακολουθείται για την εξωστρέφεια των Κρητικών επιχειρήσεων, και την αύξηση των Κρητικών εξαγωγών

με την υποστήριξη του Περιφερειάρχη Κρήτης Σταύρου Αρναουτάκη, και την καθοδήγηση της αρμόδιας αντιπεριφερειάρχη Θεανώς Βρέντζου Σκορδαλάκη, πραγματοποιήθηκε στην Περιφέρεια σύσκεψη με πρωτοβουλία των εταιριών που συμμετείχαν στην έκθεση στο Κιέβο. Αντικείμενο της συζήτησης στην συνάντηση αποτέλεσε η στήριξη της Περιφέρειας Κρήτης στην δημιουργία του πρώτου «Κρητικού Μπακάλικου» στο εξωτερικό και συγκεκριμένα στην κεντρική αγορά του Κιέβου.

Όπως αναφέρθηκε, το εγχείρημα δημιουργίας του πρώτου «Κρητικού Μπακάλικου» στην Ουκρανία, θα συντονίζεται από την Αγροδιατροφική της Περιφέρειας Κρήτης, μοναδικός φορέας πιστοποίησης ποιότητας των Κρητικών προϊόντων.

Η Αντιπεριφερειάρχης Κρήτης Θεανώ Βρέντζου ανέφερε ότι το σήμα εντοπιότητας και ποιότητας των Κρητικών προϊόντων brand name «ΚΡΗΤΗ-Γενέτειρα Αξιών» αποτελεί την «ομπρέλα» της Περιφέρειας Κρήτης για την στήριξη του πρωτογενή τομέα και την προώθηση των προϊόντων τόσο στην εσωτερική όσο και στην εξωτερική αγορά.

Η Περιφέρεια Κρήτης -είπε η αντιπεριφερειάρχης- στηρίζει την προσπάθεια των εταιριών που συμμετείχαν στην έκθεση του Κιέβου για την δημιουργία της πρώτης πολυμετοχικής εταιρίας με πιστοποιημένα προϊόντα με το σήμα «ΚΡΗΤΗ» για την δημιουργία του πρώτου «Κρητικού Μπακάλικου» στην αγορά του εξωτερικού με δυνατότητα λιανικής και χονδρικής πώλησης καταρχήν στην Περιφέρεια του Κιέβου. Τονίστηκε παράλληλα ότι υπάρχουν προοπτικές επέκτασης και σε άλλες πόλεις της Ανατολικής Ευρώπης όπου είναι έντονο το Ελληνικό στοιχείο όπως Οδησσός, Μαριούπολη, Μόσχα κ.α. Στην πολυμετοχική εταιρία θα έχουν την δυνατότητα να συμμετέχουν όλες οι εταιρίες των οποίων τα προϊόντα θα είναι πιστοποιημένα με το σήμα «ΚΡΗΤΗ».

Στην συνάντηση στην Περιφέρεια Κρήτης συμμετείχαν η νομική σύμβουλος Μαρία Τζανή και οι εκπρόσωποι των εταιριών:

Cretan Goods

Evergetikon

Αγροτικός Συνεταιρισμός Ζάκρου

Οινοποιείο Στραταριδάκη

Τσουδερός ΕΠΕ

Χοχλιοί Κρήτης (Escargot de Crete)

Cretan Fields

Grelia

Ελαιουργία Συντιχάκης Μ.

Εκτός των παραπάνω εταιριών το εγχείρημα στηρίζουν άλλες δέκα Κρητικές εταιρίες που δεν μπόρεσαν να παραβρεθούν στην σύσκεψη στην Περιφέρεια Κρήτης.

### **Πολωνική αντιπροσωπεία στην Κρήτη 21 με 23 Οκτωβρίου για Κρητικά προϊόντα και τουρισμό**

---

Πολωνική επιχειρηματική αποστολή θα επισκεφθεί την Κρήτη από τις 21 έως τις 23 Οκτωβρίου 2013 η οποία θα πραγματοποιήσει συναντήσεις -b2b- με στόχο να κλειστούν συμφωνίες για την εξαγωγή ποιοτικών, πιστοποιημένων αγροτικών προϊόντων στην Πολωνία.

Το εμπορικό άνοιγμα στην Πολωνία επιχειρείται από την Περιφέρεια Κρήτης στο πλαίσιο υλοποίησης του στρατηγικού σχεδιασμού εξωστρέφειας της Κρητικής Οικονομίας, και την διασύνδεση του πρωτογενή τομέα με τον τουρισμό του νησιού. Η προσπάθεια οικονομικής-εμπορικής προσέγγισης της Πολωνίας στηρίζεται από τα Επιμελητήρια του νησιού, την «Αγροδιατροφική Σύμπραξη», τον Σύνδεσμο Εξαγωγέων Κρήτης και τους φορείς του τουρισμού.

Η Περιφέρεια Κρήτης στα πλαίσια του στρατηγικού σχεδιασμού που υλοποιεί για την διασύνδεση του πρωτογενή τομέα με τον τουρισμό του νησιού μέσα από την προσπάθεια αυτή – σε συνεργασία με τους εμπλεκόμενους φορείς – θα επιδιώξει την ενίσχυση των Κρητικών εξαγωγών αλλά και την προσέλκυση τουρισμού από την Πολωνία.

Συγκεκριμένα η Πολωνική αποστολή θα αποτελείται από 8 εκπροσώπους εταιριών εισαγωγής φρούτων και λαχανικών, τροφίμων, αλυσίδων σούπερ μάρκετ, καθώς επίσης από εκπροσώπους τεσσάρων μεγάλων τουριστικών πρακτορείων.

Στην Κρήτη θα βρεθούν ακόμη η Ελληνίδα Πρέσβης στην Βαρσοβία Τασία Αθανασίου, ο Πολωνός πρέσβης στην Ελλάδα Maciej, Krych ο Προϊστάμενος του γραφείου Οικονομικών & Εμπορικών Υποθέσεων Παντελής Γιαννούλης και ο Προϊστάμενος του Γραφείου Τύπου της Πρεσβείας Αλέξης Γεωργιάδης.

Θα συμμετέχουν ακόμη 3 δημοσιογράφοι από Πολωνικά μέσα ενημέρωσης, που θα καλύψουν και θα προβάλλουν την Κρήτη, τα Κρητικά προϊόντα, τον τουρισμό, και τον πολιτισμό του νησιού μας.

Οι συναντήσεις -B2B- σύμφωνα με τον προγραμματισμό θα γίνουν ως εξής:

-21/10/2013 στα Χανιά για τις επιχειρήσεις του Ρεθύμνου και των Χανίων από τις 11:30 έως 18:30 στο Κέντρο Αρχιτεκτονικής Μεσογείου (Ακτή Τομπάζη 31, Πλατεία Κατεχάκη , Χανιά – Ενετικό Λιμάνι) ενώ οι συναντήσεις των τουριστικών επιχειρήσεων θα γίνουν στο Μέγαρο του Επιμελητήριου Χανίων τις ίδιες ώρες.

-22 και 23/10/2013 στον Άγιο Νικόλαο για τις επιχειρήσεις του Ηρακλείου και του Λασιθίου στην συνεδριακή αίθουσα του Ξενοδοχείου Ερμής (Ακτή Κούνδουρου) από τις 10: 30 έως 18:00.

Το ενδιαφέρον των Πολωνών επιχειρηματιών εστιάζεται κυρίως: στο παρθένο ελαιόλαδο, τις βρώσιμες ελιές, τα φρούτα και οπωροκηπευτικά, την σταφίδα, τα τυροκομικά προϊόντα, τα προϊόντα ζαχαροπλαστικής, ζυμαρικά και μέλι. Συνολικά 60 περίπου Κρητικές εταιρίες έχουν δηλώσει ενδιαφέρον για την συμμετοχή του σε B2B συναντήσεις.

### **Παράδοση στο... πιάτο**

---

του Γιάννη Αποστολάκη, Chef MAIX, Μέλος του ΔΣ του Δικτύου Κρητικής Γαστρονομίας

Η Κρήτη είναι μια από τις περιοχές της χώρας με τη μεγαλύτερη βιοποικιλότητα, όχι μόνο στην Ελλάδα αλλά και παγκοσμίως.

Άλλωστε είναι αξιοθαύμαστη η πληθώρα αρωματικών φυτών και βοτάνων καθώς οι κλιματολογικές συνθήκες είναι άριστες.

Η προσθήκη βοτάνων στη παρασκευή εδεσμάτων κάνει το φαγητό πιο γευστικό, του προσδίδει ιδιαίτερα αρώματα και συμπληρώνει τη λειτουργικότητα ενός φαγητού, καθώς τα βότανα περιέχουν ισχυρές αντιοξειδωτικές ουσίες αναγκαίες για την καλή λειτουργία του οργανισμού .

Η γεύση όμως είναι ζήτημα προσωπικής προτίμησης και υπάρχει το περιθώριο των ιδιαίτερων επιλογών και πειραματισμών.

Κατά τη διάρκεια των γαστρονομικών πειραματισμών μας μπορούμε να δοκιμάσουμε τα ντόπια βότανα που χαρακτηρίζονται από τα έντονα αρώματα και να κάνουμε διάφορους συνδυασμούς ή απλά προσθήκη ενός βοτάνου στο φαγητό μας .



Μπορούμε να συνδυάσουμε υπέροχα το δενδρολίβανο με τη ματζουράνα, το θυμάρι με τον βασιλικό και τη ντομάτα, τη μαλλοθήρα με σκόρδο, κρεμμύδι και δάφνη, το δίκταμο με γιαούρτι, τη ματζουράνα με γιαούρτι, το φασκόμηλο με μέλι ή λεμόνι ή πετιμέζι. Επίσης το φασκόμηλο με χαμομήλι, τη θρούμπη με το πετιμέζι, το φλισκούνι με το γιαούρτι, αροδαμούς Λουΐζας σε μια πράσινη σαλάτα .

Μια άλλη έξυπνη κίνηση που μπορούμε να κάνουμε είναι να παρασκευάσουμε διάφορες σάλτσες για σαλάτες, για μαρινάρες και όχι μόνο. Μια άλλη σημαντική χρήση των βοτάνων είναι για την παρασκευή αφεψημάτων.

Είναι γνωστό ότι φαρμακευτικές εταιρείες κάνουν χρήση εκχυλισμάτων και αιθέριων ελαίων για τη παρασκευή φαρμακευτικών προϊόντων, ως επίσης και οι εταιρείες καλλυντικών ενώ ξεχωριστή θέση έχουν τα βότανα και στην ποτοποιία.

Τα περισσότερα από τα βότανα μπορούν να καλλιεργηθούν σχετικά εύκολα προσφέροντας ένα καλό εισόδημα και για τους αγρότες μας, ενώ η καλλιέργειά τους μπορεί να είναι 100% βιολογική αφού δεν προσβάλλονται εύκολα από ασθένειες .

Στο εξωτερικό η χρήση βοτάνων είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη στη γαστρονομία.

Πηγή: Χανιώτικα Νέα

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- Ψιλάκη Μαρία & Ν.** «Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα», Αθήνα , Εκδόσεις ΚΑΡΜΑΝΩΡ (1999)
- Φραγκιαδάκης Γ. Α.** «Συνδυάζοντας τις τουριστικές επιχειρήσεις και τη μεσογειακή δίαιτα ως μια καινοτόμο προσέγγιση» (2008)
- Ψιλάκης Ν. & Μ. Καστανάς Η.** *Το Ελαιόλαδο ο πολιτισμός της ελιάς*», Αθήνα, Εκδόσεις ΚΑΡΜΑΝΩΡ (1999 )
- Λαμπράκη Μυρσίνη**«*Λάδι-Γεύσεις και Πολιτισμός 5.000 χρόνων*», Αθήνα, Εκδόσεις Ελληνικά γράμματα (1999)
- Ψιλάκη Μ. & Ν.** «Κρητική παραδοσιακή Κουζίνα», Αθήνα, Εκδόσεις ΚΑΡΜΑΝΩΡ (2001)
- Ψιλάκη Μ. & Ν.** «Κρητική παραδοσιακή Κουζίνα», Αθήνα, Εκδόσεις ΚΑΡΜΑΝΩΡ,(1995)
- Κική Εμμανουηλίδου** «Αυθεντική Κρητική Κουζίνα», Εκδόσεις Παιδεία/Μαλλιάρης (2011)
- Serge Renaud**, Η Κουζίνα της Κρήτης, εκδόσεις Μυρσίνη Editions

## **ΔΙΑΔΥΚΤΙΟ**

<http://el.wikipedia.org>

<http://www.healthyliving.gr>

<http://www.cretan-nutrition.gr>

<http://www.cretacert.gr>

<http://www.crete.tournet.gr/diet/cuisine/el>

<http://nisteia.wordpress.com/iatriki/nhsteia-paidia/>

[http://www.winefest-dafnes.gr/diatrofi\\_fyll.htm](http://www.winefest-dafnes.gr/diatrofi_fyll.htm)

<http://www.chania.eu/index.php/el/cretan-diet-el/cretan-nutrition-el>

<http://www.explorecrete.com/greek/cretandiet-gr.html>

[http://www.hotelsline.gr/root/newhotel/mx/m\\_Kriti\\_diatrofi.asp](http://www.hotelsline.gr/root/newhotel/mx/m_Kriti_diatrofi.asp)

<http://www.incrediblecrete.gr/2/index.el.html>