

Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Κρήτης
Σχολή Διοίκησης & Οικονομίας – Σ.Δ.Ο
Τμήμα Τουριστικών Επιχειρήσεων



Πτυχιακή Εργασία

Θέμα:

Προοπτική παράλληλης σχεδίασης γαστρονομικού και
διατροφικού τουρισμού. Πεδίο εφαρμογής Κρήτη

Αχνάκη Αριστέα

Ηράκλειο 2011

Περιεχόμενα

Κεφάλαιο 1

Γαστρονομικός τουρισμός	σελ 1
Η συμβολή του γαστρονομικού τουρισμού στην ανάπτυξη της αγροτικής οικονομίας	σελ 2
Η σχέση υπαίθρου – γαστρονομίας – τουρισμού	σελ 3
Οφέλη για τους αγρότες	σελ 4
Οινοτουρισμός	σελ 5
Άνοιγμα στους gourmet τουρίστες	σελ 6
Το θαύμα της Κρητικής Διατροφής	σελ 6
Η μελέτη των επτά χωρών	σελ 7
Η μελέτη Serge Renaud	σελ 9
Τα χαρακτηριστικά της Κρητικής διαίτας	σελ 10
Κρητική κουζίνα: η αίσθηση της αυθεντικότητας	σελ 14
Διαφορές της Κρητικής από τη Μεσογειακή διατροφή	σελ 17

Κεφάλαιο 2

Ελιά & ελαιόλαδο – Ιστορικά στοιχεία	σελ 18
Το Κρητικό ελαιόλαδο	σελ 19
Η ποιότητα του Κρητικού ελαιολάδου είναι γνωστή σ' όλο τον κόσμο	σελ 20
Διατροφική αξία	σελ 20
Η παραγωγή ελαιολάδου στη Κρήτη	σελ 21
Ποιοτικές κατηγορίες ελαιολάδου	σελ 21
Ελαιόλαδο & τηγάνισμα	σελ 23
Η ελιά – η διατροφική της αξία	σελ 24
Η ελιά σαν βρώσιμο προϊόν	σελ 24
Κρητικός αμπελώνας	σελ 26
Κρητικός οίνος	σελ 26
Κατηγορίες οίνων	σελ 27

Οίνοι ΟΠΑΠ Κρήτης	σελ 28
Οίνοι ΟΠΕ	σελ 29
Ο ετήσιος κύκλος του αμπελιού	σελ 32
Σταφίδα	σελ 33
Ψωμί – παξιμάδι	σελ 36
Κρητικό τυρί – ιστορία του τυριού	σελ 38
Το τυρί στο Κρητικό τραπέζι	σελ 40
Τυριά με ονομασία προέλευσης	σελ 40
Αρωματικά φυτά	σελ 44
Χόρτα	σελ 51
Μέλι	σελ 60
Προϊόντα της μελισσοκομίας στη Κρήτη	σελ 61
Οινοποιεία Κρήτης	σελ 63
Κεφάλαιο 3	
Concred	σελ 76
Γαστρονομικός τουρισμός – δρόμοι Κρητικής διατροφής	σελ 79
Κανόνες πιστοποίησης	σελ 79
Πιστοποιημένα εστιατόρια	σελ 79
Κρητικό σύμφωνο ποιότητας	σελ 96
Πιστοποιημένα εστιατόρια	σελ 98
Αίτηση πιστοποίησης	σελ 104
Κεφάλαιο 4	
Η ομορφιά της μεσογειακής διαίτας	σελ 107
Τουρισμός γαστρονομίας με βάση τη Κρητική διατροφή	σελ 109
Ε.Λ.Δ.Ε.	σελ 112
Η Κρητική διατροφή	σελ 114
Εκδήλωση της Παγκρήτιας Ένωσης για τη Κρητική διατροφή	σελ 115
Κρητική ή Μεσογειακή διατροφή	σελ 116
Η Κρητική διατροφή ως τρόπος ζωής	σελ 117

Το σχέδιο δράσης για τη προώθηση της Κρητικής διατροφής και η πρωτοβουλία του Κρητικού Συμφώνου Ποιότητας	σελ 117
Συνέδριο γαστρονομίας το Φεβρουάριο στην Αθήνα	σελ 123
Taste of Greece	σελ 124
Γαστρονομική διπλωματία στα Ελληνικά Ξενοδοχεία	σελ 127
Δημοσιογράφοι γαστρονομίας από 9 χώρες του κόσμου στη Κρήτη για τη προβολή του Κρητικού ελαιολάδου	σελ 129
Διακήρυξη Τ.Ε.Ι.	σελ 132
Δελτίο τύπου Υπ. Αγροτικής Ανάπτυξης & Τροφίμων	σελ 137
Δελτίο τύπου Υπ. Πολιτισμού & Τουρισμού	σελ 148
Εργαστήριο για τη προστασία και τη διάδοση της Κρητικής διατροφής	σελ 151
Συμπεράσματα	σελ 159

Πίνακες

Πίνακας 1	σελ 7
Πίνακας 2	σελ 8
Πίνακας 3	σελ 9
Πίνακας 4	σελ 10
Πίνακας 5	σελ 11
Πίνακας 6	σελ 16
Πίνακας 7	σελ 21
Πίνακας 8	σελ 21
Πίνακας 9	σελ 25

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 γευσιγνωσίας και οινογνωσίας,
- η ξενάγηση και γνωριμία με παραδοσιακά προϊόντα και τις μεθόδους παρασκευής τους,
- μαγειρικές επιδείξεις κ.α.

Με τον πλούτο που έχει η Κρήτη, τόσο σε γαστρονομικό πολιτισμό όσο και στην ποιότητα και αυθεντικότητα των τοπικών προϊόντων, είναι 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 Νομού Ηρακλείου](#) και το Δίκτυο Οινοπαραγωγών Χανίων και Ρεθύμνου, καθώς και φορέων όπως η Ένωση Αγροτουρισμού Κρήτης και ο [Παγκρήτιος Σύνδεσμος Εναλλακτικού Τουρισμού](#) – φορείς οι οποίοι εξασφαλίζουν την δικτύωση των επιχειρηματιών του κλάδου τους, διευκολύνουν την συνεργασία με τρίτους και έχουν την δυνατότητα να καθιερώσουν κάποια standard ποιότητας στον κλάδο τους, να τον αναβαθμίσουν και να τον συντονίσουν.

Ο γαστρονομικός τουρισμός, όπου κυριαρχεί η κουλτούρα της τοπικής κουζίνας, με μεγάλη ποικιλία πρώτων υλών και ανεξάντλητο πλούτο παραδοσιακών συνταγών, συγκεντρώνει επίσης μεγάλο ποσοστό ενδιαφέροντος με 50,2%. Ενδιαφερόμενοι είναι κυρίως οι Βέλγοι (89,7%), οι Πολωνοί (77,6%) και οι Σλοβάκοι/Τσέχοι (76,5%). Η ανάπτυξη του γαστρονομικού τουρισμού προϋποθέτει την ένταξή του στο τουριστικό προϊόν καθώς και τη προβολή της Μεσογειακής Δίαιτας μέσω των τοπικών προϊόντων υψηλής ποιότητας.

«Η Συμβολή του Γαστρονομικού Τουρισμού στην Ανάπτυξη της Αγροτικής Οικονομίας»



Η δυναμική του γαστρονομικού τουρισμού παγκοσμίως πολύ μεγάλη, αρκεί να υπολογίσουμε πως ο Σ.Ε.Τ.Ε. υπέδειξε ότι ο γαστρονομικός τουρισμός θα πρέπει γίνει μέσα στα επόμενα χρόνια, ένας από τους τρεις πρώτους λόγους τουριστικής επισκεψιμότητας της χώρας μας! Ο όρος «Γαστρονομικός Τουρισμός» αναφέρεται σε

δράσεις πέραν της γευστικής εμπειρίας. Περιλαμβάνει μια ποικιλία από γαστρονομικές, αγροτουριστικές και διατροφικές δραστηριότητες, σχεδιασμένες ειδικά για τουρίστες, όπου αναδεικνύουν την τοπική κουζίνα ενώ δίνουν την ευκαιρία στον επισκέπτη να ανακαλύψει edésματα και προϊόντα μοναδικά κάνοντας αναφορές στον πολιτισμό και την ιστορία του κάθε τόπου. Να σημειώσουμε ότι υπάρχουν

τουρίστες που ταξιδεύουν με αποκλειστικό ταξιδιωτικό κίνητρο την άσκηση δραστηριοτήτων γαστρονομικού ενδιαφέροντος. Εξάλλου νέες μορφές τουρισμού (πχ. ευεξίας, αγροτουρισμός) προάγουν την γαστρονομία μέσω της διαιτητικής κουζίνας και της μεσογειακή διατροφή ο πρώτος και της καλλιέργειας τοπικών, εποχιακών προϊόντων ο δεύτερος.

Η ΣΧΕΣΗ ΥΠΑΙΘΡΟΥ – ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑΣ - ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

Οι Έλληνες αγρότες όπως και οι συνάδελφοι τους σε όλες τις ευρωπαϊκές χώρες, έχουν άμεσο συμφέρον να απαγκιστρωθούν από τη λογική των επιδοτήσεων (που έτσι και αλλιώς τελειώνουν σε λίγο καιρό) και να δημιουργήσουν με διαφορετικό τρόπο εισόδημα και επιχειρηματική δραστηριότητα. Εκτός της “καλλιέργειας» φωτοβολταϊκών,(που αναλύθηκε διεξοδικά κατά τη διάρκεια του φεστιβάλ) εναλλακτική επιλογή είναι και ο οινογαστρονομικός τουρισμός.

Μια κλασική επιλογή ενθάρρυνσης της τουριστικής επισκεψιμότητας και ανάπτυξης του γαστρονομικού τουρισμού από αγρότες, είναι η δημιουργία συνθηκών επισκεψιμότητας σε χώρους αγροτικής παραγωγής. Μια δεύτερη επιλογή για τους αγρότες είναι οι εξειδικευμένες θεματικές (οινογαστρονομικές) διαδρομές και περιηγήσεις, οι οποίες αποτελούν τουριστική δραστηριότητα που ενσωματώνει ποικιλία γαστρονομικών στοιχείων μιας περιοχής ή ενός συνόλου περιοχών που προσελκύει επισκέπτες. Ενδεικτικά περιλαμβάνουν:

1. **Εκτάσεις με καλλιέργειες***: δηλαδή χαρακτηριστικούς υπαίθριους χώρους που διαμορφώθηκαν από την ανθρώπινη αγροτική δραστηριότητα (καλλιέργειες βοτάνων, αμπελώνες, ελαιώνες)
2. **Επισκέψιμους χώρους παραγωγής τροφίμων και ποτών**, (αγροκτήματα, οινοποιεία, ζυθοποιεία, τυροκομεία, μελισσοκομεία)
3. **Επιχειρήσεις εστίασης κάθε μορφής** (παραδοσιακών & πολυτελείας)

Όλες οι οινοπαραγωγικές χώρες (Γαλλία, Ισπανία, κ.λπ.) διαθέτουν οργανωμένες διαδρομές κρασιού που ενισχύουν την οικονομία της υπαίθρου και δίνουν βάθος και ποικιλία στο εθνικό τουριστικό προϊόν. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η Γερμανία, που έχει διαμορφώσει ως επισκέψιμα 230.000 στρέμματα αμπελώνων! Έτσι μέσω του οινογαστρονομικού τουρισμού προωθούνται επισκέπτες σε :

1. 40 επαρχιακές και μη πόλεις
2. εμπλέκουν 230.000 στέμματα αμπελώνων
3. προσελκύουν 600.000 επισκέπτες το χρόνο
4. δημιουργούν τουλάχιστον 2.000.000 διανυκτερεύσεις στην ύπαιθρο
5. και 5.000.000 μονοήμερες επισκέψεις!

Ανά την Ελλάδα έχουν γίνει σοβαρότατες προσπάθειες αξιοποίησης της γαστρονομικής κληρονομιάς με στόχο:

- την προσέλκυση τουριστών στην ύπαιθρο
- την ανάδειξη των αυθεντικών τοπικών προϊόντων
- την προστασία της βιοποικιλότητας
- την οικονομική ενίσχυση αγροτών, κτηνοτροφών και της τοπικής κοινωνίας.

Ενδεικτικά παραδείγματα:

1. *Η Γιορτή της Σαρδέλας στη Σκάλα Καλλονής και στην Πάτρα*
2. *Το Αίγινα Φιστίκι Φεστ*
3. *Η γιορτή της Τσακώνικης Μελιτζάνας (Αργολίδα)*
4. *Η γιορτή για το καρπούζι Φιλιατρών*
5. *Η Γιορτή Βουβαλιού (Σέρρες)*

Σημαντική είναι και η ύπαρξη επισκέψιμων μουσείων γαστρονομίας και πολιτισμού στην ύπαιθρο για την προώθηση του γαστρονομικού τουρισμού και της ελληνικής βιοποικιλότητας. Μερικά μόνο από αυτά είναι:

1. *Τα Μουσεία της ελιάς και του ελληνικού λαδιού (Σπάρτη και Λέσβο)*
2. *Το Μουσείο Αμπέλου και Οίνου, (Νάουσα)*
3. *Το Μουσείο ούζου Βαρβαγιάννη, (Πλωμάρι Λέσβου)*
4. *Το Μουσείο Άρτου, (Αμφίκλεια)*

Οφέλη για τους αγρότες

Τα οφέλη της ανάπτυξης γαστρονομικού τουρισμού για την αγροτική οικονομία και τους αγρότες είναι πολλά. Να αναφέρουμε ενδεικτικά:

1. Η δημιουργία εισοδήματος από την άμεση πώληση προϊόντων στους επισκέπτες σε υψηλότερη τιμή λιανικής.
2. Η δημιουργία εισοδήματος από την διαμονή τουριστών σε αγροτικά καταλύματα και την πώληση γευμάτων.
3. Η εξασφάλιση δωδεκάμηνου εισοδήματος με την δημιουργία προϊόντων και υπηρεσιών που στόχο έχουν την επιμήκυνση της εποχικότητας και της τουριστικής επισκεψιμότητας (συνέδρια, αγρομάρκετ, θεματικές εκδηλώσεις, τουριστικά πακέτα κ.λπ.)
4. Δυνατότητα ανάπτυξης ηλεκτρονικού εμπορείου (και συνέχιση πώλησης προϊόντων στους επισκέπτες και μετά την αποχώρησή τους από το χώρο διαμονής)
5. Αναγνώριση και διαφήμιση των τοπικών προϊόντων σε αλλοδαπές αγορές (εξωστρέφεια).
6. Διεύρυνση πελατολογίου αγρο-επιχειρήσεων (αλλοδαποί και ημεδαποί)
7. Δυνατότητα συμμετοχής σε συγχρηματοδοτούμενα προγράμματα για συνεχή αναβάθμιση υπηρεσιών (Leader, ΟΠΑΑΧ, INTERREG, κλπ)
8. Διεύρυνση μείγματος προϊόντων και υπηρεσιών με αποτέλεσμα την αύξηση εισοδηματικής ασφάλειας
9. Διασφάλιση εργασίας και καταπολέμηση ανεργίας
10. Παραμονή πληθυσμού στην ύπαιθρο και στον χώρο παραγωγής
11. Συμμέτοχη σε διεθνείς συνδέσμους & δικτύσεις (cluster) οινογαστρονομίας/αγροτουρισμού (με αποτέλεσμα την μεταλαμπάδευση γνώσης και τη συνεχή βελτίωση).
12. Κίνητρο για εφαρμογή βιοκαλλιέργειας και παραδοσιακών -αυθεντικών, ποιοτικών προϊόντων.
13. Κίνητρο για την προφύλαξη και την ανάδειξη της εθνικής βιοποικιλότητας

Οινοτουρισμός

Ο οινοτουρισμός ευνοεί την ανάπτυξη της τοπικής οικονομίας και την ενδυνάμωση – ανάδειξη της πολιτιστικής ταυτότητας και των ιδιαίτερων ποιοτικών χαρακτηριστικών που συνθέτουν την εικόνα μιας περιφέρειας. Ο παραγωγός εντάσσεται και λειτουργεί στο ευρύτερο δίκτυο της τοπικής οικονομίας, βρίσκει εναλλακτικούς τρόπους στήριξης του εισοδήματος του και απαντήσεις σε πιεστικά διλήμματα που τίθενται σε καιρούς σκληρού παγκόσμιου ανταγωνισμού. Ένα

οργανωμένο και ποιοτικά διαρθρωμένο οινοτουριστικό πρόγραμμα μπορεί να λειτουργήσει ως ασπίδα για περιοχές ιδιαίτερου φυσικού κάλλους από βίαιες περιβαλλοντικές επιθέσεις, συνέπεια του «πειρατικού» τουρισμού ή άλλων παρεμβάσεων.

Άνοιγμα στους gourmet τουρίστες

Στόχος των Κρητικών η ανάδειξη της τοπικής κουζίνας για προσέλκυση ποιοτικού τουρισμού.

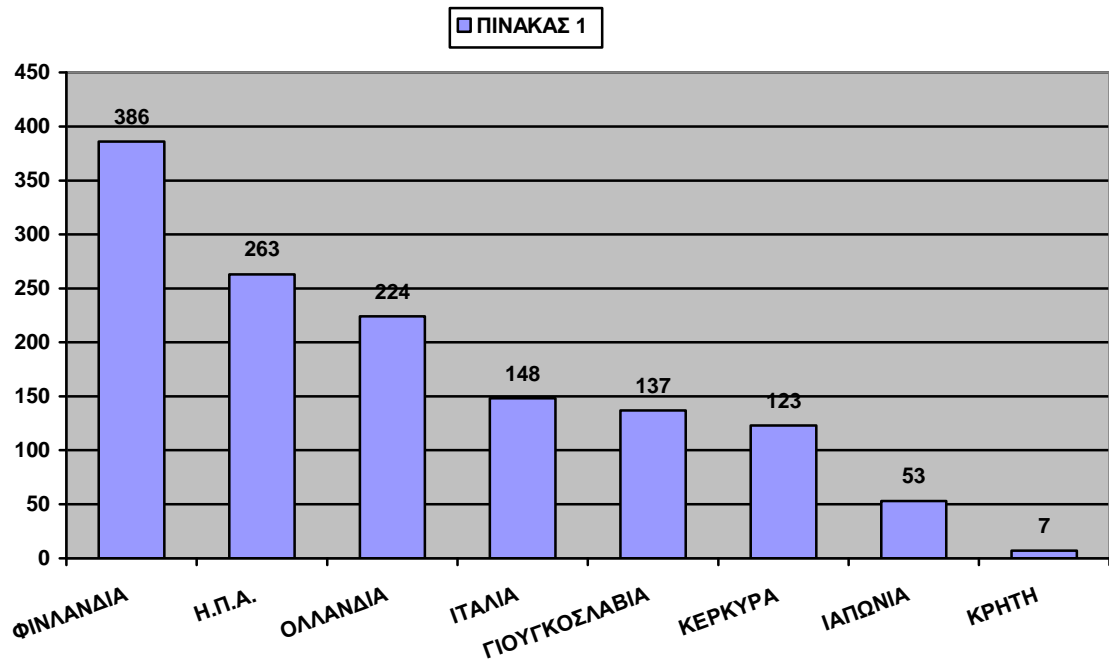
«Οι περισσότεροι τουρίστες έρχονται ... υποψιασμένοι για φαγητό. Επιζητούν τη τοπική κουζίνα και ξέρουν να ξεχωρίζουν το καλό από το μέτριο. Είναι κρίμα να μην εκμεταλλευόμαστε τη φήμη που έχει αποκτήσει η κρητική διατροφή σε όλο τον κόσμο, τη στιγμή μάλιστα που οι τουρίστες επιλέγουν τον προορισμό των διακοπών τους και με κριτήριο τη κουζίνα ενός τόπου. Αυτούς τους τουρίστες της γεύσης τους θέλουμε».

ΤΟ ΘΑΥΜΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η Κρητική διατροφή θεωρείται σήμερα ιδανική για τη διατροφή του ανθρώπου: πολύτιμο αγαθό που εξασφαλίζει καλή υγεία και μακροβιότητα. Δεν είναι καθόλου τυχαίο το ότι έρευνες που έχουν γίνει διεθνώς φέρουν τη Κρήτη ως το καλύτερο και πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα της φημισμένης σήμερα διεθνώς μεσογειακής διατροφής. Η διεθνής επιστημονική κοινότητα ανακάλυψε, κάπου στη δεκαετία του 1950, το εξαιρετικό επίπεδο υγείας των Κρητικών. Και η καλή υγεία των κατοίκων του νησιού αποδόθηκε στη διατροφή.

Γενικώς σήμερα είναι αποδεκτό ότι άνθρωποι που έζησαν σ' αυτό το ευλογημένο νησί και τρέφονταν σύμφωνα με το πατροπαράδοτο τρόπο είχαν πολύ λιγότερες πιθανότητες να πεθάνουν από καρδιαγγειακά νοσήματα. Σύμφωνα με σχετικά πρόσφατα στοιχεία της **Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας** (1987), οι θάνατοι από νοσήματα της καρδιάς και των αγγείων ήταν **κατά πολύ λιγότεροι στη Κρήτη απ' όσο σε άλλες χώρες**, όπως φαίνεται και στο σχετικό πίνακα. (πίνακας 1)

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΥΓΕΙΑΣ 1987 - ΘΝΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΑΠΟ ΣΤΕΦΑΝΙΑΙΑ ΝΟΣΟ ΑΝΑ
100.000



Η ΜΕΛΕΤΗ ΤΩΝ ΕΠΤΑ ΧΩΡΩΝ

Για να φτάσει σ' αυτά τα συμπεράσματα η διεθνής επιστημονική κοινότητα χρειάστηκε να προηγηθούν έρευνες και μελέτες και να εξαχθούν συμπεράσματα τα οποία δεν μπορούν να αμφισβητηθούν. Η ιστορία των ερευνών αυτών άρχισε με τη γενική διαπίστωση πολλών ερευνητών ότι μερικά νοσήματα (όπως τα καρδιαγγειακά) είναι δυνατόν να συνδέονται με τη διατροφή. Ένας Αμερικανός γιατρός, ο Ancel Keys, κατάφερε να τεκμηριώσει επιστημονικά το σημαντικό ρόλο που διαδραματίζει η διατροφή στη πρόληψη των ασθενειών και στη καλή γενική υγεία των ανθρώπων.

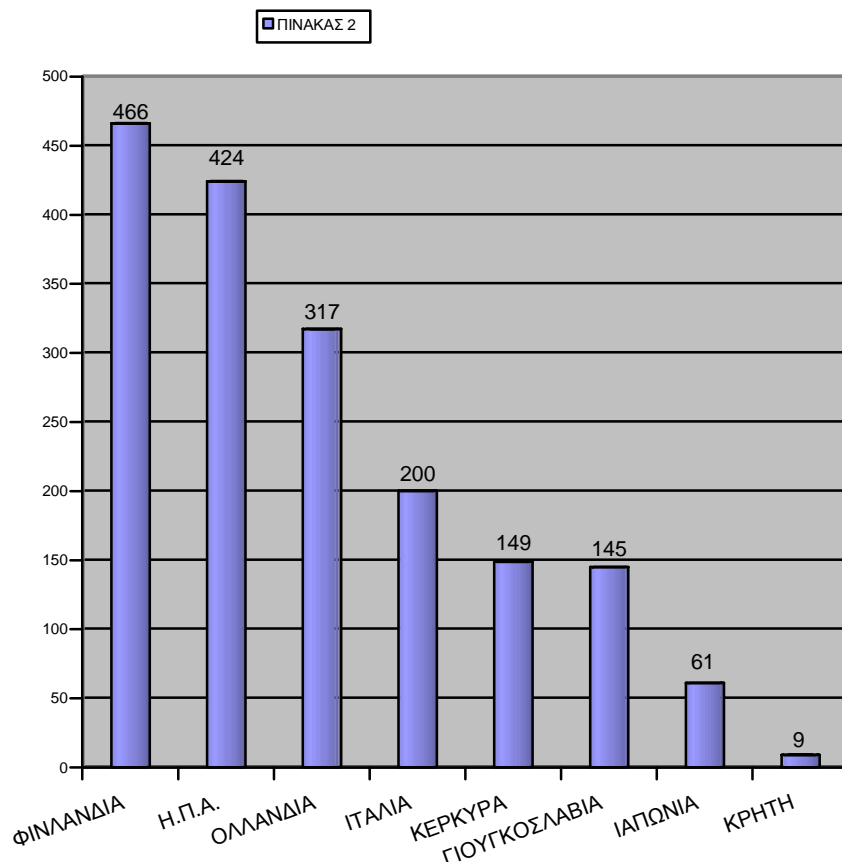
Η μελέτη άρχισε το 1956 και κατά τη διάρκεια της μελετήθηκαν 12.763 άνδρες ηλικίας 40 – 59 ετών από επτά διαφορετικές χώρες και 16 υποομάδες. Πρόκειται για ομάδες πληθυσμού από χώρες και περιοχές με διαφορετικό επίπεδο ανάπτυξης, διαφορετικό πολιτισμό και διαφορετικές συνήθειες. Πιο συγκεκριμένα μελετήθηκαν : 3 ομάδες πληθυσμού από την Ιταλία, 5 από την πρώην Γιουγκοσλαβία, 2 από την Ιαπωνία, 2 από τη Φινλανδία, 1 από τις Κάτω Χώρες, 1 από τις Η.Π.Α. και 2 από την

Ελλάδα. Η μια από αυτές τις δύο ομάδες προερχόταν από την Κρήτη και η άλλη από την Κέρκυρα.

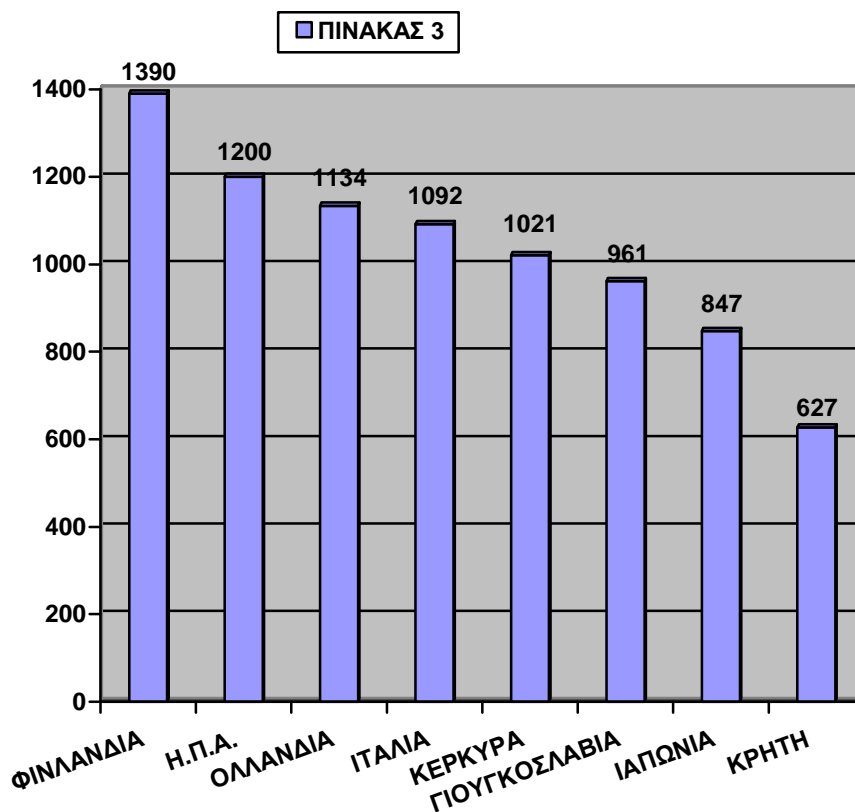
Η δημοσίευση των πρώτων αποτελεσμάτων προκάλεσε μεγάλη συζήτηση: υπήρχε ένα γενικό συμπέρασμα που έδειχνε ότι οι κάτοικοι των μεσογειακών χωρών είχαν γενικώς καλύτερη υγεία από τους κατοίκους των βόρειων χωρών. Αλλά εκείνο που συνέβαινε με τους κατοίκους της Κρήτης ήταν εντυπωσιακό! Στο νησί ήταν σπάνια τα καρδιαγγειακά νοσήματα, σχεδόν άγνωστα! Και οι νεοπλασίες (καρκινογενέσεις) μειωμένες κατά πολύ σε σχέση με τις υπόλοιπες χώρες της μελέτης.

Στο πίνακα 2 φαίνονται οι διαφορές θνησιμότητας λόγω στεφανιαίας νόσου ανάμεσα στους κατοίκους της Κρήτης και σε κατοίκους των άλλων περιοχών της «μελέτης των 7 χωρών» και στο πίνακα 3 η γενική θνησιμότητα των κατοίκων της Κρήτης σύμφωνα με την ίδια μελέτη:

ΜΕΛΕΤΗ ΕΠΤΑ ΧΩΡΩΝ ΘΝΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΑΠΟ ΣΤΕΦΑΝΙΑΙΑ ΝΟΣΟ ΑΝΑ 100.000/10 ΧΡΟΝΙΑ



ΜΕΛΕΤΗ ΕΠΤΑ ΧΩΡΩΝ - ΓΕΝΙΚΗ ΘΝΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΑΝΑ 100.000



Η ΜΕΛΕΤΗ SERGE RENAUD

Πολλά χρόνια μετά τη μελέτη του Ancel Keys, ο Γάλλος καθηγητής S. Renaud σκέφτηκε, πολύ έξυπνα, να χρησιμοποιήσει το κρητικό διατροφικό πρότυπο για τη πρόληψη των θανάτων σε ανθρώπους που είχαν ήδη υποστεί έμφραγμα του μυοκαρδίου και βρισκόταν υπό ιατρική παρακολούθηση. Διαίρεσε τους ασθενείς σε δύο ομάδες. Οι ασθενείς της μιας ομάδας τρέφονταν σύμφωνα με τις οδηγίες της Αμερικάνικης Καρδιολογικής Εταιρείας (Α.Κ.Ε.), τις οδηγίες δηλαδή που συνιστά η πλειοψηφία των γιατρών σ' όλο τον κόσμο, με χαμηλά λιπαρά και οι της δεύτερης σύμφωνα με το κρητικό διατροφικό πρότυπο. Τα αποτελέσματα φαίνονται καθαρά στο παρακάτω πίνακα. Από την ομάδα με τη Κρητική διατροφή πέθαναν συνολικά 8 άνθρωποι και από την άλλη 20. Τα ποσοστά θνησιμότητας ήταν αυξημένα στη δεύτερη ομάδα κατά 70 έως και 76%.

ΠΙΝΑΚΑΣ 4	Αριθμός ασθενών	Κρητική δίαιτα	Οδηγίες της Αμερικάνικης Καρδιολογικής Εταιρείας	Διαφορά
Θνησιμότητα	28	8	20	70%

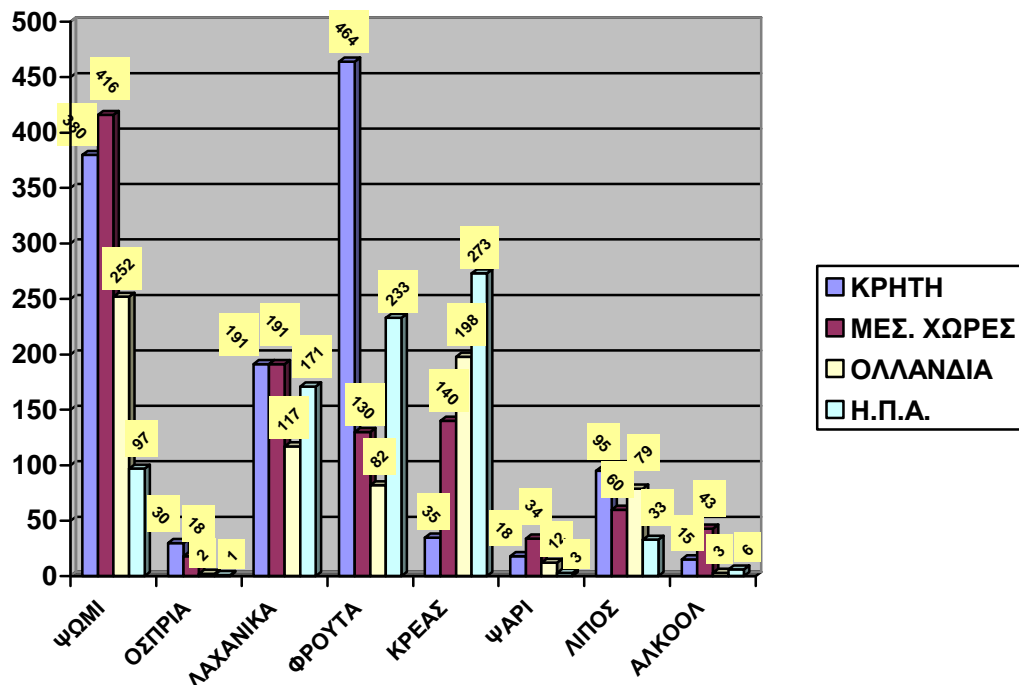
ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ

Η καλή κατάσταση της υγείας των Κρητικών αποδόθηκε στη διατροφή τους. Ή, καλύτερα στο τρόπο ζωής. Δηλαδή, στη διατροφή, στην άσκηση, στην απόλαυση της χαράς της ζωής μέσα από τη συντροφιά, τη συζήτηση, το κρασί, που ο Κρητικός δεν το πίνει μοναχός του, όπως σχεδόν επιβάλλουν οι σημερινές συνήθειες, αλλά στη παρέα με την οικογένεια ή τους φίλους του, μια συνήθεια βαθιά ελληνική και κοινή για τους γειτονικούς λαούς, εκεί που ο διατροφικός πολιτισμός και η θρησκευτική συμπεριφορά αποδέχονται τη κατανάλωση οίνου.

Ο Κρητικός παίρνει σχεδόν το σύνολο της διατροφής του από τη φύση. Τρώει άφθονα φρούτα και λαχανικά. Το μόνο λιπαρό συστατικό που χρησιμοποιεί στο φαγητό και στις σαλάτες του είναι το ελαιόλαδο. Κάθε μεσημέρι ολόκληρη η οικογένεια κάθεται γύρω από ένα τραπέζι και κουβεντιάζει τα καθημερινά προβλήματα, απολαμβάνουν όλοι μαζί τη χαρά της ζωής και της συντροφιάς. Συχνά – πυκνά οι συνδαιτημόνες πληθαίνουν. Στην Ελλάδα συνηθίζουν να τρώνε συντροφιά με συγγενείς και φίλους, να λένε ανέκδοτα, να διασκεδάζουν απολαμβάνοντας λίγα ποτήρια κρασιού που συνοδεύουν τα νόστιμα φαγητά.

Όμως ποια είναι η διαφορά σε κατανάλωση προϊόντων ανάμεσα στη κρητική δίαιτα και τη διατροφή των κατοίκων άλλων ελληνικών και μεσογειακών περιοχών; Ο παρακάτω πίνακας παρέχει μια χαρακτηριστική εικόνα :

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΑΝΑ ΠΕΡΙΟΧΗ
(γραμ. ανά ημέρα)
ΠΙΝΑΚΑΣ 5



Ο Κρητικός, λοιπόν, καταναλώνει :

- ✿ **Περισσότερο λίπος** (λιπαρές ουσίες) απ' όλους, σχεδόν τριπλάσιο από τον Αμερικάνο και μιάμιση φορά περισσότερο από τους κατοίκους άλλων μεσογειακών περιοχών. Αλλά και εδώ η ερμηνεία είναι απλή: ο Κρητικός καταναλώνει λιπαρές ουσίες αλλά δεν τρώει ποτέ, ή σχεδόν ποτέ, ζωικά λίπη, δεν καταναλώνει ποτέ σπορέλαια! Καταναλώνει, δηλαδή, **μόνο αγνό και γευστικό ελαιόλαδο!** Κι επιπλέον καταναλώνει σημαντική ποσότητα ελαιολάδου χωρίς βράσιμο και τηγάνισμα, (ωμό) σε σαλάτες και πάνω σε παξιμάδι.
- ✿ **Ελάχιστο κρέας.** Στη Κρήτη, όπως και σε άλλες ελληνικές περιοχές, η κρεοφαγία ήταν τελετουργική. Οι αρχαίοι Κρήτες έτρωγαν κρέας όταν γίνονταν θυσίες. Οι νεότεροι μόνο κατά τις μεγάλες γιορτές και αργότερα κάθε Κυριακή ή κάθε δεύτερη Κυριακή.
- ✿ **Αρκετές ποσότητες ψωμιού,** τριπλάσιο απ' αυτό που τρώει ο μέσος Αμερικάνος, αλλά σχετικά λιγότερο απ' αυτό που καταναλώνεται σε άλλες περιοχές. Μόνο που ο Κρητικός τρώει (ή αν θέλουμε να λέμε τα πράγματα με το όνομά τους,

έτρωγε...) μόνο ψωμί με το πίτουρό του, αυτό που λέμε σήμερα **ολικής αλέσεως**. Λευκό ψωμί (κοσκινισμένο, χωρίς πίτουρο) έτρωγε μόνο στις μεγάλες γιορτές (Χριστούγεννα, Πάσχα, Δεκαπενταύγουστο...). Οι περιηγητές που ήρθαν στο νησί κατά τη περίοδο της Τουρκοκρατίας περιγράφουν το μαύρο κρίθινο παξιμάδι των Κρητικών. Ο Αυστριακός περιηγητής F. W. Sieber (1818) περιγράφει το μαύρο νόστιμο ψωμί των καλογήρων της Αγίας Τριάδας των Μουρτάρων· το παρασκεύαζαν με σιτάρι, κριθάρι και σίκαλη.

✿ **Λίγο ψάρι.** Οι κάτοικοι των παραλιακών περιοχών περισσότερο και λιγότερο οι κάτοικοι της ενδοχώρας. Σε περιόδους νηστείας η κατανάλωση ψαριού, ακόμη και παστού, ήταν συχνότερη. Τα κατάστιχα των καλογήρων του Μεσαίωνα και της Αναγέννησης μας πληροφορούν πως οι Κρήτες προμηθεύονταν αποξηραμένα ή διατηρημένα θαλασσινά και ψάρια, αλλά δεν τα έτρωγαν κάθε μέρα. Με αυτά παρασκεύαζαν το κυριακάτικο φαγητό τους.

✿ **Αφθονα φρούτα!** Περισσότερα από οποιονδήποτε άλλον· τετραπλάσιες ποσότητες από τους κατοίκους άλλων μεσογειακών περιοχών, έξι φορές περισσότερο από τους Ολλανδούς και δύο φορές περισσότερο από τους Αμερικανούς. Οι ξένοι περιηγητές των περασμένων αιώνων θαυμάζουν τα κρητικά φρούτα, τα σταφύλια, τα πορτοκάλια.... Σήμερα που η τεχνική ανάπτυξης των καλλιεργειών αφαιρεί τη γεύση των αγροτικών προϊόντων, τα φρούτα της Κρήτης φαντάζουν εξωτικά, η καλλιέργεια του κρητικού οπωρώνα (πλην των εσπεριδοειδών) δεν είναι συστηματική και διατηρείται αμάλαγο το αυθεντικό ελκυστικό άρωμα του βερίκοκου, του ροδάκινου. Σήμερα, περισσότερο παρά ποτέ, θα νιώσει κανείς την αυστηρή αλλά και μυρωδάτη γεύση ενός αχλαδιού από τα βουνά της Δίκτης ή από τα άνυδρα δέντρα πάνω από το χωριό Κρουσώνας.

✿ **Όσπρια και λαχανικά σε πολύ μεγάλες ποσότητες.** Αυτά αποτελούσαν τη καθημερινή τους τροφή. Χωρίς όσπρια δεν περνούσε δεύτερη ή τρίτη μέρα, χωρίς λαχανικά και άγρια χόρτα δεν περνούσε ούτε μέρα! Τόσο πολύ ήταν εξοικειωμένος μ' αυτά, που ακόμη και το αρνί του Πάσχα δεν το έτρωγε ποτέ σκέτο. Οι περισσότεροι Κρητικοί έτρωγαν εκείνη τη μεγάλη ημέρα αρνί με αγκινάρες, αρνί με ραδίκια, αρνί με μαρούλια και σπανίως αρνί στη σούβλα (τη σούβλα τη χρησιμοποιούσαν σε εξοχικά πανηγύρια, εκεί που δεν μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν μαγειρικά σκεύη. Αυτή η εξοχική κρεοφαγία ήταν πολύ πιο κοντά στις συνήθειες των προγόνων). Τα Χριστούγεννα έτρωγαν χοιρινό με σιτάρι, τις Απόκριες κρέας με αποξηραμένα λαχανικά, κυρίως μπάμιες, ή κρέας με χορταρικά

(αυτή την εποχή υπάρχουν άφθονα μάραθα). Τη παραμονή του γάμου στη Μεσαρά το επίσημο τραπέζι ήταν κρέας με ροβίθια.

✿ **Κρασί με το φαγητό του.** Ένα ή, συνήθως, δύο ποτήρια. Και μάλιστα, δίδασκαν και τα παιδιά τους να πίνουν. Πίστευαν πως το κρασί κάνει καλό... Και απ' ότι φαίνεται, είχαν δίκιο! Για τον Κρητικό το κρασί ήταν μια ολόκληρη τελετουργία. Έχουμε δει ανθρώπους να χύνουν λίγες σταγόνες «για να πιουν κι οι αποθαμένοι», για να μη χάσουν κι εκείνοι την ευτυχία που χαρίζει ο ζυμωμένος χυμός του σταφυλιού. Κι όπως αναφέραμε ήδη, το κρασί ήταν ο συνδετικός κρίκος της συντροφιάς. Ποτέ δεν έπινε μόνος ο Κρητικός, έπινε με τους φίλους του, κουβέντιαζε, γελούσε, απολάμβανε το ήρεμο ηλιοβασίλεμα και την ίδια τη χαρά της ζωής!

Ωμά λαχανικά, λάδι, ελιές και Κρητικό παξιμάδι

Αν προσπαθήσουμε τώρα να αναζητήσουμε τη διαφορετικότητα στη διατροφή του Κρητικού από εκείνη του κατοίκου άλλων περιοχών θα καταλήξουμε στο συμπέρασμα πως ο Κρητικός απολαμβάνει τη πρωταρχική γεύση –κάποιος ξένος που έρχεται στο νησί θα ξαφνιαστεί βλέποντας να τρώνε ωμό σταμναγκάθι (εξαιρετικό χορταρικό που φυτρώνει στα Κρητικά βουνά αλλά και σε παραλιακές περιοχές), ωμές αγκινάρες με λίγο αλατάκι και λεμόνι, άφθονες παπούλες (φύλλα ενός ψυχανθούς που καλλιεργείται στο νησί) ως εξαιρετικό σαλατικό. Θα ξαφνιαστεί βλέποντας πως η καθημερινή (και απαραίτητη) σαλάτα του καλοκαιριού αποτελείται από μεγάλες ποσότητες γλιστρίδας με ντομάτα και αγγούρι. Σε άλλες ελληνικές περιοχές καταπολεμούν τη γλιστρίδα επειδή τη θεωρούν ζιζάνιο, οι Κρητικοί τη θεωρούν ευλογία. Σε πολλές χώρες της Μεσογείου δεν την καταναλώνουν καθόλου!

Τα ωμά χορταρικά τρώγονται με μπόλικο λάδι (εκείνο το λάδι που προκάλεσε τεράστια εντύπωση στον Ancel Keys: πόσο λάδι τρώνε Θεέ μου!, είχε αναφωνήσει). Στη Κρήτη δεν υπάρχει καλοκαιρινή μέρα χωρίς βλίτα και λίγο στύφνο, στη Κρήτη τα ραδίκια και γενικώς τα άγρια χόρτα είναι τρόπος ζωής. Είναι εντυπωσιακός ο τρόπος με τον οποίο χρησιμοποιείται το ελαιόλαδο στη κρητική διατροφή και τη κρητική παραδοσιακή κουζίνα. Ελαιόλαδο στη σαλάτα, ελαιόλαδο στο φαγητό, ελαιόλαδο ακόμη και στα παραδοσιακά γλυκίσματα! Μας έχει τύχει πολλές φορές ξένοι φιλοξενούμενοι να μην πιστεύουν πως τα υπέροχα σταφιδωτά που τους προσφέρουν παρασκευάζονται με ελαιόλαδο!

Το ψωμί με την ελιά εξακολουθεί να αποτελεί το αγαπημένο προσφάι των Κρητικών. Και πάνω στο γεμάτο φυσικές ίνες ευωδιαστό κριθίνο ή μυγαδερό παξιμάδι βάζουν ψιλοκομμένη ντομάτα, αλάτι και ρίγανη. Ύστερα το περιβρέχουν με αγνό ελαιόλαδο. Υπέροχη γεύση! Στο Ρέθυμνο βάζουν και λευκό τριμμένο τυρί (ξινομυζήθρα) ή φέτα πάνω στη ντομάτα. Χρησιμοποιούν στρογγυλό παξιμάδι (κουλούρα), πανωκαύκαλο, και το λένε «κουκουβάγια». Σπανίως απουσιάζει από το τραπέζι των παραδοσιακών εστιατορίων, ιδιαίτερα των συνεπών και σοβαρών επαγγελματιών.

Η σταφιδολιά της Κρήτης είναι ένας ακόμη ανεκτίμητος θησαυρός. Όταν πηγαίνουν για λιομάζεμα οι παραγωγοί παίρνουν μαζί τους ένα κομμάτι ψωμί μαζεύουν τις ελιές και έτσι φυσικές όπως είναι, αυθεντικές, τις τρώνε με το ψωμί. Είναι ένα απολύτως φυσικό προϊόν ούτε αλάτι χρειάζονται, ούτε χημικές ουσίες για να ξεπικρίσουν. Ξεπικρίζουν μόνες τους, πάνω στο δέντρο!



Κρητική κουζίνα:

Η αίσθηση της αυθεντικότητας

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 και τη γεύση του. Τίποτα δεν έρχεται να επικαλύψει τη γεύση του άλλου. Θα 'λεγε κανείς πως όλα συνυπάρχουν αρμονικά και τελικά, αναδεικνύουν τις λεπτές ισορροπίες που χαρακτηρίζουν τη κουζίνα της Κρήτης.

Η Κρητική κουζίνα είναι τρόπος ζωής –απλή, λιτή, χωρίς περιττά καρυκεύματα, χωρίς ενισχυτικά της γεύσης. Αλλά και νόστιμη. Μέσα από την απλότητα αναδύεται η ευρηματικότητα της οικοδέσποινας που κρατά στα χέρια της την εμπειρία αιώνων αλλά δεν κρατά ποτέ σταγονόμετρο, ούτε έχει τη ζυγαριά στη κουζίνα της. Αν τη ρωτήσεις πόσο αλεύρι χρειάζεται για κάποιο παρασκεύασμα θα σου απαντήσει απλά και αφοπλιστικά «όσο σηκώσει» -και είναι αυτό μια αλάνθαστη μέθοδος επιτυχίας όσο κι αν δεν το κατανοούν εκείνοι που προτιμούν τις αυστηρές δοσολογίες.

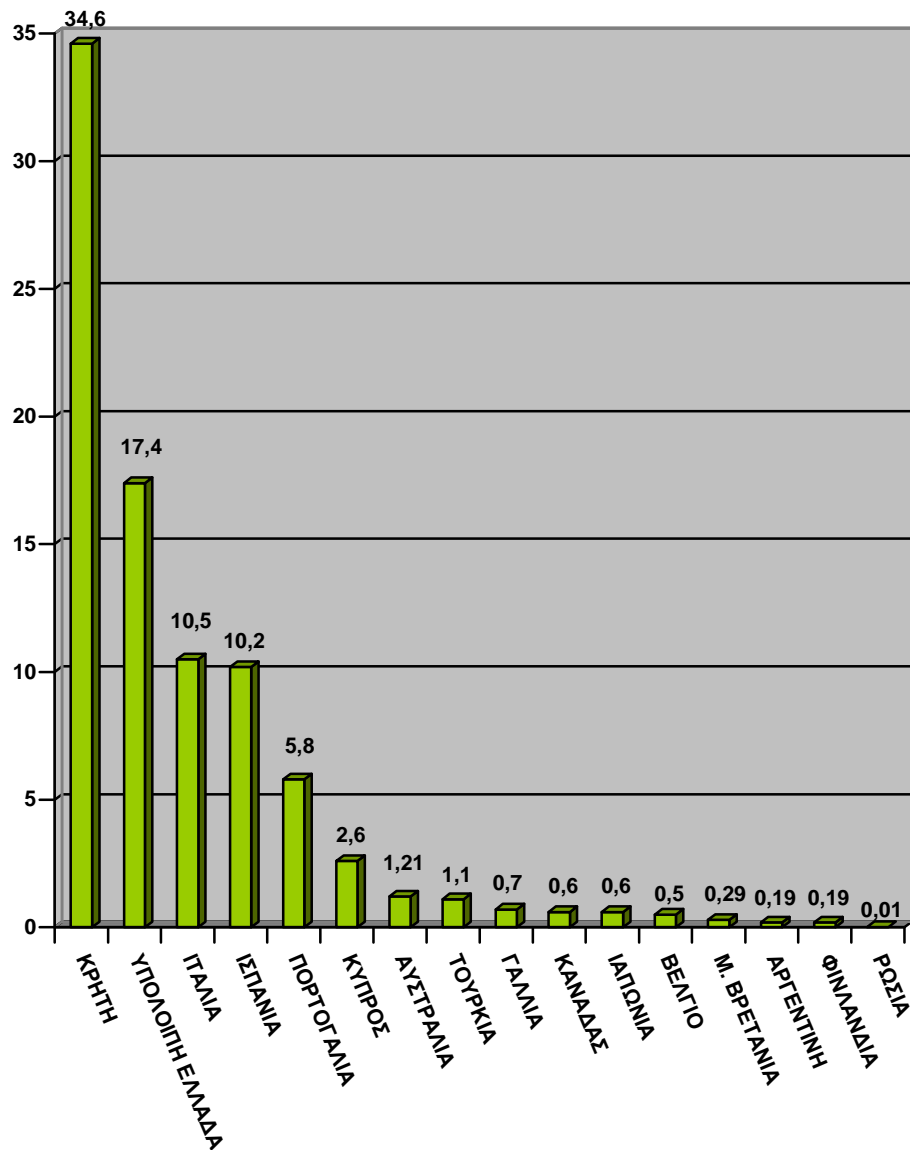
Εκείνο που μετρά στη Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα είναι η φαντασία. Ο Κρητικός μπορεί να τρώει κάθε μέρα χόρτα ή όσπρια, αλλά δεν τρώει σχεδόν ποτέ το ίδιο φαγητό. Βρίσκει τρόπο να αναδείξει καινούριες αρετές και διαφορετικές γεύσεις. Αυτό αποτελεί ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά της κουζίνας όλων των ελληνικών περιοχών –στη Κρήτη είναι, ίσως, εντονότερο λόγω της ποικιλότητας των υλικών που χρησιμοποιούνται... Στις κτηνοτροφικές περιοχές (π.χ. τα ορεινά του νομού Χανίων) τα γαλακτοκομικά διαδραματίζουν ενεργό ρόλο στη κουζίνα. Δεν είναι μόνο οι υπέροχες πίτες με τυρί ή μυζήθρα, είναι και η υπέροχη πασχαλινή «τούρτα» (η κρεατόπιτα) που εντυπωσιάζει, η κολοκυθόπιτα (κολοκυθομπούρεκο το λένε στις αστικές και περιαστικές περιοχές) και τα εδέσματα στη παρασκευή των οποίων χρησιμοποιείται το εξαιρετικό γιαούρτι της περιοχής. Αλλά ας μη φανταστούμε πως αυτά αποτελούσαν τη καθημερινή διατροφή των κατοίκων. Ήταν εορταστικά εδέσματα που καταναλώνονταν μόνο σε εξαιρετικές περιπτώσεις. Εξ' άλλου η γυναίκα της υπαίθρου δεν είχε τη δυνατότητα να αφιερώσει απεριόριστο χρόνο στη κουζίνα της.

Το ελαιόλαδο

Πάνω από 35.000.000 δέντρα καλλιεργούνται σήμερα στη Κρήτη. Όχι μόνο καλύπτουν πλήρως τις ανάγκες του τοπικού πληθυσμού αλλά το προϊόν αυτό εξάγεται σε μεγάλες ποσότητες στο εξωτερικό. Ο Κρητικός είναι απολύτως εξοικειωμένος με τη κατανάλωση ελαιόλαδου. Ακόμη και στα γλυκά της παραδοσιακής κρητικής οικογένειας δεν μπαίνει βούτυρο, ούτε ραφινάρισμα λάδια, ούτε σπορέλαια. Βάζουν μόνο ελαιόλαδο! Ακόμη, στο τηγάνι χρησιμοποιούν μόνο ελαιόλαδο. Και οι σύγχρονες μελέτες έδειξαν πόσο δίκιο έχουν. Το ελαιόλαδο αντέχει περισσότερο από όλα τα άλλα λάδια σε υψηλές θερμοκρασίες, δεν οξειδώνεται και παραμένει υγιεινό. Μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε για 5 με 6 τηγανίσματα. Το Κρητικό ελαιόλαδο είναι στο σύνολό του σχεδόν υψηλής ποιότητας. Το 90% της παραγωγής περίπου είναι φυσικός χυμός της ελιάς που λαμβάνεται με απλές φυσικές ή μηχανικές μεθόδους, χωρίς καμία χημική ή άλλη επεξεργασία. Το κρητικό λάδι της ελιάς δεν χρειάζεται επεξεργασία. Οι κάτοικοι της Κρήτης καταναλώνουν τις μεγαλύτερες ποσότητες ελαιόλαδου στο κόσμο! Οι στατιστικές μελέτες που έχουν γίνει τα τελευταία χρόνια δείχνουν αυτή τη διαφορά.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ (λίτρα ανά έτος)

ΠΙΝΑΚΑΣ 6



Ελαιόλαδο και στο πρωινό σας!

Δοκιμάστε να αντικαταστήσετε σήμερα κιόλας το βούτυρο στο πρωινό σας. Μπορείτε να ακολουθήσετε τη συνταγή των παλιών Κρητικών: να ρίξετε λίγο ελαιόλαδο πάνω σε μια φέτα ψωμί ολικής αλέσεως.

Εάν θέλετε μπορείτε να διαλέξετε ένα αρωματισμένο με φυσικά αρωματικά (βότανα, αρωματικά χόρτα) ελαιόλαδο. Μπορείτε μάλιστα να το αρωματίσετε και μόνοι σας αφήνοντας ένα κλωνάρι βοτάνου μέσα σε ένα μπουκάλι με ελαιόλαδο για

δύο εβδομάδες. Στη Κρήτη έβαζαν παλιά σκέτο αγνό παρθένο ελαιόλαδο με λίγη ρίγανη και αλάτι. Είναι ένα εξαιρετικό πρωινό, που χαρίζει υγεία!

Το παραδοσιακό πρωινό στη Κρήτη μπορεί να περιέχει αφέψημα από αρωματικά φυτά, όπως είναι το φημισμένο δίκταμο (το εγκωμιάζαν οι γιατροί της αρχαιότητας), φρέσκα φρούτα, ελιές, ενώ δεν ήταν λίγες οι περιπτώσεις που βουτούσαν λίγο παξιμάδι μέσα σε κόκκινο κρασί. Το ψωμί ήταν πάντα μαύρο, ολικής αλέσεως και τις περισσότερες φορές γινόταν από αλεύρι κριθαριού.

Διαφορές της Κρητικής από τη Μεσογειακή Διατροφή

Μπορεί σχεδόν σε όλες τις περιοχές της Μεσογείου να υπάρχουν παρόμοιες διατροφικές συνήθειες, αλλά όλοι δέχονται σήμερα την ιδιαιτερότητα της Κρήτης. Αυτό αποδεικνύεται και από ιατρικές μελέτες (βλ. πίνακες 1, 2 και 3) όπου φαίνεται καθαρά ότι οι Κρητικοί έχουν γενικώς πολύ καλύτερο επίπεδο υγείας (και με πολύ μεγάλη ποσοστιαία διαφορά) από τους κατοίκους των άλλων μεσογειακών περιοχών που περιλαμβάνονται στις μελέτες. Από τη μια η αποκλειστική κατανάλωση ελαιόλαδου και η μεγάλη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, από την άλλη η πολύ μικρή κατανάλωση κρέατος καθιστούν τη Κρητική διατροφή μοντέλο για τη διατροφή του ανθρώπου. Οι ποσοτικές διαφορές φαίνονται στο πίνακα 5, όπου μπορεί κανείς να συγκρίνει τις καταναλώσεις των διαφόρων προϊόντων ανάμεσα στη Κρήτη και άλλες περιοχές της Μεσογείου.

Ελιά και ελαιόλαδο

Το ελαιόλαδο είναι το πιο μεγάλο μυστικό της Κρητικής Διατροφής και της Κρητικής Μακροζωίας. Στην Κρήτη παράγεται εξαιρετικής ποιότητας ελαιόλαδο και τα προϊόντα της ελιάς είναι διεθνώς αναγνωρισμένα. Παρακάτω θα βρείτε πληροφορίες για την ελιά, το ελαιόλαδο και τα αναγνωρισμένα προϊόντα της ελιάς από την Κρήτη.



Ιστορικά στοιχεία - Η ελιά στην αρχαιότητα

Η ελιά είναι από τα αρχαιότερα καλλιεργούμενα δέντρα στον κόσμο, καθώς η καλλιέργειά της χρονολογείται 6000 ή και περισσότερα χρόνια πριν. Υπάρχουν κάποιες μαρτυρίες, σύμφωνα με τις οποίες η ελιά προέρχεται από την Αφρική (Αβησσυνία-Αίγυπτο). Κάποιοι υποστηρίζουν ότι η ελιά, από την Β.Συρία διαδόθηκε αρχικά στα Ελληνικά νησιά και στην Ηπειρωτική Ελλάδα και το 600 π.Χ στην Ιταλία, στη Σικελία, στη Σαρδηνία και στις υπόλοιπες Μεσογειακές χώρες. Ανεξάρτητα από την προέλευση και τον τρόπο διάδοσης της ελιάς, είναι γεγονός ότι η καλλιέργειά της εξαπλώθηκε σε μεγάλη έκταση στην Ευρωπαϊκή ήπειρο και αυτός ίσως είναι ο λόγος της σημερινής ονομασίας Ελιά η Ευρωπαϊκή (*Olea europaea*). Ειδικότερα στη λεκάνη της Μεσογείου, η ελιά αποτελεί τη βασικότερη καλλιέργεια από την αρχαιότητα έως σήμερα. (Α.Κ.Κυριτσάκης, «Ελαιόλαδο»,2007)

Οι Αρχαίοι Έλληνες θεωρούσαν εξαιρετικά σημαντική την καλλιέργεια της ελιάς. Αξίζει να σημειωθεί ότι, με ειδικούς νόμους του Σόλωνα, παρακινούνταν όσοι σπούδαζαν γεωπονία, να δίνουν ιδιαίτερη προσοχή και βαρύτητα στην ελαιοκαλλιέργεια. Τόσο το δέντρο, όσο και τα προϊόντα του συνδέονταν με όλες τις πτυχές της καθημερινής ζωής των αρχαίων Ελλήνων, όπως η διατροφή, η θρησκεία, ο διάκοσμος αγγείων, τοίχων, κοσμημάτων και άλλων ειδών. Η ελιά αποτελούσε για αυτούς σύμβολο ειρήνης, σοφίας και νίκης. Άλλωστε οι νικητές των Ολυμπιακών αγώνων στεφανώνονταν με κλαδί αγριελιάς (Α.Κ.Κυριτσάκης, «Ελαιόλαδο»,2007). Στην κλασική Αθήνα είναι ολοφάνερη η αξία του ελαιολάδου από το γεγονός ότι οι νικητές των Παναθηναϊκών αγώνων αποκτούσαν, ως βραβείο, τα δικαιώματα εξαγωγής του.

Η καλλιέργεια της ελιάς στην Κρήτη

Η ελαιοκομία συνδέεται στενά με τη μυθολογία, την ιστορία, τη θρησκεία, την τέχνη, αλλά και την κοινωνική και οικονομική ζωή των Κρητών.

Σημαντικά ευρήματα επιβεβαιώνουν ότι στην Κρήτη η ελιά καλλιεργείται από τη Μινωική εποχή. Εικόνες ελαιοδέντρων, οι οποίες βρέθηκαν στο παλάτι της Κνωσσού, δείχνουν ότι οι άνθρωποι της εποχής εκείνης έτρωγαν τις ελιές και χρησιμοποιούσαν το λάδι για το φαγητό τους, αλλά και ως καύσιμη ύλη στους λύχνους. Αξίζει να σημειωθεί ότι, τα μεγάλα πήλινα δοχεία (πιθάρια) όπου αποθηκευόταν το λάδι την εποχή εκείνη διατηρούνται ακόμη και σήμερα στην Αρχαία Κνωσό και στην Φαιστό. Στα ανάκτορα της αρχαίας Φαιστού σώζονται ακόμα και σήμερα τμήματα ενός υποτυπώδους ελαιουργείου. Οι αρχαιολόγοι πιστεύουν ότι ο πλούτος και η οικονομική άνθηση κατά τη Μινωική εποχή (3500π.Χ-1000π.Χ), οφείλονται στο εμπόριο του Κρητικού ελαιόλαδου. (Α.Κ.Κυριτσάκης, «Ελαιόλαδο»,2007)

Στην Κρήτη σήμερα υπάρχει ένας πληθυσμός από 35,5 εκατομμύρια ελαιόδεντρα, τα οποία καλλιεργούνται με πολύ αγάπη και φροντίδα από 95.000 περίπου αγροτικές οικογένειες. Το ελαιόλαδο παράγεται κάτω από τις άριστες εδαφοκλιματικές συνθήκες της κρητικής γης (μεγάλη ηλιοφάνεια, ήπιος χειμώνας, δροσερό καλοκαίρι, ορεινό και λοφώδες ανάγλυφο του εδάφους, φυσική γονιμότητα εδαφών, καθαρό ατμοσφαιρικό περιβάλλον) και από ελαιοπαραγωγούς που έχουν συσσωρευμένη εμπειρία αιώνων, που αγαπούν το ελαιόλαδο και σέβονται το περιβάλλον. (NAX, 2006)

Το Κρητικό Ελαιόλαδο

Όταν, στα τέλη της δεκαετίας του 1950, ήρθαν στην Κρήτη Αμερικανοί διαιτολόγοι για να εξετάσουν το φαινόμενο της μακροζωίας των Κρητικών, δεν πίστευαν στα μάτια τους! «Πόσο λάδι τρώνε, θεέ μου», αναφώνησε ο διεθνούς φήμης γιατρός και πρωτοπόρος σε θέματα διατροφής Ancel Keys, καθώς έβλεπε την πράσινη σαλάτα να με πάρα πολύ ελαιόλαδο. Στην ουσία ο Keys επανέλαβε εκείνο που είχαν προσέξει κατά τους προηγούμενους αιώνες όλοι σχεδόν οι περιηγητές που



έδειξαν ενδιαφέρον για την καθημερινή ζωή των Κρητικών. Σήμερα πιστεύεται πως το ελαιόλαδο είναι το πιο μεγάλο μυστικό της Κρητικής Διατροφής και της Κρητικής Μακροζωίας. Ιατρικές έρευνες που έγιναν και συνεχίζουν να γίνονται στην Ευρώπη και στην Αμερική αποκαλύπτουν πως το ελαιόλαδο όχι μόνον προστατεύει την καρδιά αλλά και βοηθά στην καλή λειτουργία πολλών οργάνων και δρα ευεργετικά σε μια μακρά σειρά ασθενειών.

Η ποιότητα του Κρητικού Ελαιολάδου είναι γνωστή σ' όλο τον κόσμο.

Γιατί δεν είναι βιομηχανικό αλλά φυσικό προϊόν που βγαίνει από μια απλή σύνθλιψη της ελιάς, χωρίς εκχυλίσματα και βελτιωτικά πρόσθετα. Είναι ένα προϊόν που καλλιεργείται με φροντίδα και μεράκι και συσκευάζεται αγνό και φυσικό από επιχειρήσεις που δείχνουν το σεβασμό τους τόσο στο προϊόν όσο και στον ίδιο τον καταναλωτή.

Δοκιμάστε αντί για βούτυρο στο πρωινό σας... ψωμί ή παξιμάδι ολικής αλέσεως βουτηγμένο σε κρητικό παρθένο ελαιόλαδο. Αν θέλετε μπορείτε να το αρωματίσετε βάζοντας μέσα στο μπουκάλι το βότανο ή τους συνδυασμούς βοτάνων που σας αρέσουν. Είναι το καλύτερο, το πιο υγιεινό, το πιο γευστικό πρωινό.

Διατροφική Αξία

Το ελαιόλαδο ήταν η βασική πηγή λίπους στη δίαιτα των Κρητικών. Περίπου το 40% των συνολικά προσλαμβανόμενων θερμίδων προέρχονταν από το λίπος και κυρίως από το ελαιόλαδο. Το ελαιόλαδο περιέχει σε μεγάλο ποσοστό μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, κυρίως με τη μορφή του ελαϊκού οξέος, πολύ λίγα κορεσμένα λιπαρά, βιταμίνη E, καθώς και άλλα αντιοξειδωτικά συστατικά. Για όλα αυτά τα χαρακτηριστικά του είναι προτιμότερο από τα ζωικά λιπαρά, αλλά ακόμη και από άλλα φυτικά έλαια. Πολλές μελέτες έχουν δείξει τις ευεργετικές δράσεις του ελαίου αυτού στα καρδιαγγειακά νοσήματα, καθώς βοηθά στη ρύθμιση των επιπέδων της χοληστερόλης στο αίμα, δρα προστατευτικά στη δημιουργία της αθηρωματικής πλάκας στα αγγεία και έχει αντιθρομβωτικές δράσεις (Kushi et al. 1995). Πέρα από τα καρδιαγγειακά νοσήματα, το ελαιόλαδο φαίνεται ότι συμβάλλει στην πρόληψη ορισμένων μορφών καρκίνου, ενώ ασκεί και αντιφλεγμονώδεις δράσεις (Kushi et al. 1995). Παρόλα αυτά συνίσταται η χρήση του με μέτρο λόγω της υψηλής θερμιδικής του αξίας.

Η παραγωγή ελαιολάδου στην Κρήτη

Ενδεικτικά στοιχεία των εκτάσεων με ελαιόδεντρα και της παραγωγής ελαιολάδου στην Κρήτη παρατίθενται στους παρακάτω πίνακες:

Πίνακας 7		
	Παραγωγή σε tn (2004)	Μ.ό 1999-2004
Ηράκλειο	474	578
Λασιθι	88	681
Ρέθυμνο	42	161
Χανιά	332	557
Κρήτη	936	1910

Πίνακας 1. Παραγωγή ελαιολάδου στην Κρήτη, ανά Νομό.

Πίνακας 8	
	Έκταση σε στρέμματα (2004)
Ηράκλειο	828.923
Λασιθι	237.805
Ρέθυμνο	253.827
Χανιά	397.926
Κρήτη	1.718.481

Πίνακας 2. Έκταση με ελαιόδέντρα στην Κρήτη, ανά Νομό.

Χαρακτηρισμένα ελαιόλαδα ΠΟΠ & ΠΓΕ

Στην Κρήτη παράγεται εξαιρετικής ποιότητας ελαιόλαδο, από την εκλεκτή ποικιλία Κορωνέικη. Αρκετά, μάλιστα, ελαιόλαδα που παράγονται στο νησί έχουν χαρακτηριστεί ως ΠΟΠ (Προϊόν Ονομασίας Προέλευσης) και ΠΓΕ (Προϊόν Γεωγραφικής Ένδειξης). Αναλυτικότερα:

- Ελαιόλαδο Χανιά Κρήτης (ΠΓΕ)
- Ελαιόλαδο Κολυμβάρι Χανίων Κρήτης (ΠΟΠ)
- Ελαιόλαδο Αποκώρονα Χανίων Κρήτης ΠΟΠ)
- Ελαιόλαδο Βόρειος Μυλοπόταμος Ρεθύμνου Κρήτης (ΠΟΠ)
- Ελαιόλαδο Πεζά Ηρακλείου Κρήτης (ΠΟΠ)
- Ελαιόλαδο Βιάννος Ηρακλείου Κρήτης (ΠΟΠ)

- Εξαιρετικά Παρθένο Ελαιόλαδο Θραγανό (ΠΟΠ)
- Ελαιόλαδο Σητεία Λασιθίου Κρήτης (ΠΟΠ)

Ποιοτικές κατηγορίες ελαιολάδου



Η ποιοτική κατάταξη του ελαιολάδου που έχει καθιερωθεί από το Διεθνές Συμβούλιο Ελαιολάδου (<http://www.internationaloliveoil.org>) και έχει γίνει σε γενικές γραμμές αποδεκτή από την Ευρωπαϊκή Ένωση, δεν επιτρέπει δυστυχώς στην πλειονότητα των καταναλωτών να αξιολογήσουν σωστά την τεράστια διαφορά που υπάρχει μεταξύ των τύπων «παρθένο ελαιόλαδο» και κοινό ελαιόλαδο. (NAX, 2006)

Τα βασικά ποιοτικά κριτήρια για την αξιολόγηση του ελαιολάδου είναι:

- Η οξύτητα
- Η οξείδωση
- Το χρώμα
- Τα οργανοληπτικά του χαρακτηριστικά (άρωμα, γεύση)

Παρθένο Ελαιόλαδο



Σύμφωνα με την ισχύουσα ποιοτική κατάταξη «**παρθένο ελαιόλαδο**» είναι: το έλαιο που λαμβάνεται μόνο με μηχανικές μεθόδους ή άλλες φυσικές επεξεργασίες, με συνθήκες που δεν προκαλούν αλλοίωση του ελαίου και τα οποία δεν έχουν υποστεί καμία άλλη επεξεργασία, πλην της πλύσης, της μετάγγισης, της φυγοκέντρισης και της διήθησης. Εξαιρούνται τα έλαια που λαμβάνονται με διαλύτες, με βοηθητικές ύλες παραλαβής που έχουν χημική ή βιοχημική δράση, ή με μεθόδους επανεστεροποίησης ή πρόσμιξης με έλαια άλλης φύσης. Επομένως, το «παρθένο ελαιόλαδο» είναι το λάδι ‘φυσικός χυμός’, το οποίο περιέχει ανέπαφα όλα τα βασικά συστατικά που περιείχε και μέσα στον ελαιόκαρπο (βιταμίνες, ιχνοστοιχεία,

μικροστοιχεία κτλ) και κατ' επέκταση εκείνο που έχει όλες τις ευεργετικές για την υγεία ιδιότητες.

Τα «παρθένα ελαιόλαδα» κατατάσσονται και ταξινομούνται αναλυτικά με τις ακόλουθες ονομασίες, ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε ελεύθερα λιπαρά οξέα (οξύτητα) και με κάποια ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που προβλέπονται για την κάθε κατηγορία:

α) Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο (οξύτητα $\leq 0,8\%$)

β) Παρθένο Ελαιόλαδο (οξύτητα $\leq 2,0\%$)

γ) Ελαιόλαδο Λαμπάντε (οξύτητα $> 2,0\%$) (είναι ακατάλληλο για κατανάλωση ως έχει και προορίζεται για ραφινάρισμα ή για βιομηχανική χρήση).

Ελαιόλαδο και τηγάνισμα



Τα λίπη, τα έλαια και γενικά όλες οι λιπαρές ύλες οξειδώνονται, από την επίδραση της θερμοκρασίας, κατά το μαγείρεμα και ιδιαίτερα το τηγάνισμα, όταν οι συνθήκες είναι πολύ δραστικές, δηλαδή η θερμοκρασία είναι υψηλή και η διάρκεια μαγειρέματος-τηγανίσματος μεγάλη (Κυριτσάκης 1988; Aggelousis and Lalas 1997; Tsaknis et al. 1999). Τα προϊόντα οξείδωσης σε μεγάλες ποσότητες είναι **δυνατό να επιδράσουν στο συκώτι, στην καρδιά και στις αρτηρίες**, θεωρούνται δε και ως καρκινογόνα. Έντονη και προχωρημένη οξείδωση συνδέεται με τη δημιουργία υπεροξειδίων, πολυμερών και προϊόντων διάσπασης των υπεροξειδίων.

Θα πρέπει να σημειωθεί επίσης ότι η παρουσία της ακρολεΐνης θεωρείται σχετιζόμενη με τη σύνθεση ακρυλαμιδίου σε διάφορα αμυλούχα τρόφιμα τα οποία τηγανίζονται παρουσία ευκόλως οξειδούμενων ελαίων σε υψηλές θερμοκρασίες, και η ουσία αυτή θεωρείται **καρκινογόνος και μεταλλαξιογόνος** (Mottram et al. 2002).

Το ελαιόλαδο οξειδώνεται λιγότερο από τα σπορέλαια, κατά το τηγάνισμα, επειδή περιέχει σε μικρότερο ποσοστό πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (λινελαϊκό οξύ $\Delta 9,12C18:2$ - α -λινολενικό οξύ $\Delta 9,12,15C18:3$) και μεγαλύτερο ποσοστό

μονοακόρεστα (ελαϊκό οξύ Δ9C18:1) λιπαρά οξέα. Έτσι **στο ελαιόλαδο, κατά το τηγάνισμα, περιορίζεται αισθητά ο σχηματισμός υπεροξειδίων και ελεύθερων ριζών** που έχουν αρνητική επίδραση στη λειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος (Harman 1980; Christakis et al. 1982), ενώ οι δυσάρεστες συνέπειες που είναι δυνατό να προκληθούν στον οργανισμό από το ελαιόλαδο κατά την επανειλημμένη χρήση του στο τηγάνισμα και το μαγείρεμα, είναι πολύ λιγότερες από αυτές οι οποίες προκαλούνται από τα άλλα φυτικά έλαια που υποβάλλονται στις ίδιες συνθήκες (Aggelousis and Lalas 1997; Tsaknis et al. 1999).

Η ελιά

Η διατροφική αξία της ελιάς

Η χρησιμότητα και η ωφελιμότητα του καρπού της ελιάς στον ανθρώπινο οργανισμό είναι γνωστή και οφείλεται στα πλούσια θρεπτικά συστατικά του. Η μέση ενεργειακή τιμή της ελιάς είναι μεγαλύτερη των άλλων φρούτων και λαχανικών. Ο καρπός της ελιάς επεξεργασμένος, όπως προσφέρεται στο τραπέζι μας, περιέχει ελαιόλαδο & πρωτεΐνες -με παρόντα όλα σχεδόν τα κύρια αμινοξέα-σάκχαρα, τανίνες, στερογλυκοζίτες, κερεμπροζίτες και σουλφολίθη. Επίσης, ανόργανα στοιχεία με βιολογική αξία για τον ανθρώπινο οργανισμό, όπως ο σίδηρος, το ασβέστιο, το κάλιο, το μαγνήσιο, ο φώσφορος και άλλα. Είναι αξιοσημείωτο ότι η περιεκτικότητα της ελιάς σε ασβέστιο είναι μεγαλύτερη όχι μόνο από εκείνη των φρούτων και των λαχανικών, αλλά και των κρεάτων, των ψαριών, του ψωμιού κτλ. Είναι ίση με την περιεκτικότητα σε ασβέστιο του γάλακτος της αγελάδας. Τέλος, η ελιά είναι σημαντική πηγή βιταμίνης Α.



Η ελιά σαν βρώσιμο προϊόν

Οι ελιές που υπάρχουν άφθονες στο τόπο μας, αποτελούν ύστερα από κάποια επεξεργασία, πολύτιμο συμπλήρωμα στη καθημερινή διατροφή μας.

Η βρώσιμη ελιά ανοίγει την όρεξη, τονώνει και ωφελεί τον οργανισμό. Σύμφωνα με τους διαιτολόγους, κάθε άνθρωπος εκτός από τις άλλες τροφές, πρέπει να τρώει και 80 γραμ. ελιές την ημέρα, γιατί παίρνει από τις ελιές ασβέστιο, βιταμίνες και άλλα θρεπτικά συστατικά.



Η επεξεργασία που χρειάζεται είναι ανάλογη με την ποικιλία της ελιάς, το βαθμό ωριμάνσεως, το γούστο του ανθρώπου, κ.λπ. Θεωρείται δε σωστή αυτή η επεξεργασία, όταν στις διατηρημένες ελιές εξασφαλίζει το καλό άρωμα, την όμορφη εμφάνιση και τη καλή γεύση.

Η παραγωγή βρώσιμης ελιάς στην Κρήτη

Στην Κρήτη παράγονται σημαντικές ποσότητες βρώσιμων ελιών εξαιρετικής ποιότητας. Εκλεκτό προϊόν θεωρείται η ελιά θρούμπα, η οποία παράγεται από τη φυσική προσβολή του καρπού της Χονδρολιάς από τον μύκητα *Phoma oleae*. Μάλιστα, η ελιά «**Θρούμπα Αμπαδιάς Ρεθύμνης Κρήτης**» έχει χαρακτηριστεί ως **προϊόν ΠΟΠ** (Προϊόν Ονομασίας Προέλευσης).



Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζεται η παραγωγή της Κρήτης σε βρώσιμες ελιές, ανά Νομό.

Πίνακας 9		
	Παραγωγή σε tn (2004)	Μ.ό 1999-2004
Ηράκλειο	474	578
Λασιθί	88	681
Ρέθυμνο	42	161
Χανιά	332	557
Κρήτη	936	1910

Κρητικός Αμπελώνας



«Σα θέλεις να σου τραγουδώ βάνε κρασί να πίνω,
να δεις τσι μαντινάδες μου σαν το νερό να χύνω».

Οι αμπελώνες της Κρήτης αιώνες τώρα παράγουν ποικιλίες σταφυλιών που βγάζουν από τα καλύτερα κρασιά της Ελλάδας. Ποικιλίες ντόπιες μα και ξενοφερμένες στο νησί της Κρήτης, ξεχωρίζουν από το άρωμα και την ιδιαίτερη γεύση τους. Στην Κρήτη η σταφίδα και ο μούστος αποτελούν, μαζί με το μέλι, τις πιο σημαντικές παραδοσιακές γλυκαντικές ύλες.

Κρητικός Οίνος

Για τους Κρητικούς υπάρχει ο παραδοσιακός τρόπος ζωής που θεωρεί τον οίνο συνοδευτικό ενός γεύματος ή δείπνου. Το κρασί είναι μέρος της κουλτούρας των Κρητικών. Δεν πίνουν ποτέ μόνοι τους, είναι στοιχείο συντροφικότητας και κοινωνικής σχέσης. Πίνουν στην παρέα, γελούν και κουβεντιάζουν. Οι σημερινές οινοβιομηχανίες της Κρήτης έχουν αξιοποιήσει τις παραδοσιακές ποικιλίες του σταφυλιού και τη συσσωρευμένη εδώ και αιώνες εμπειρία. Άλλωστε, το αρχαιότερο πατητήρι, ηλικίας πάνω των 3.500 ετών βρίσκεται στις Αρχάνες της Κρήτης.

Η παράδοση αυτή συμβαδίζει με τη γνώση και την τεχνολογία. Οι Κρήτες οινοπαραγωγοί δεν αρκέστηκαν μόνο στην παράδοση αλλά συμπλήρωσαν τη γνώση τους με τις νέες εξελίξεις και τις προτιμήσεις των καταναλωτών. Ειδικοί οινολόγοι δοκιμάζουν ποικιλίες, πειραματίζονται, αναδεικνύουν αρώματα και γεύσεις και προσφέρουν στην κατανάλωση εκλεκτά κρασιά, κρασιά που μπορούν να ικανοποιήσουν όλα τα γούστα και όλες τις απαιτήσεις.

Κρητικός Οίνος και Υγεία

Σημαντικό χαρακτηριστικό της Κρητικής δίαιτας ήταν η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ, κυρίως με τη μορφή του κόκκινου κρασιού το οποίο συνόδευε τα γεύματα. Φαίνεται ότι αυτή η συνήθεια αφορούσε κυρίως τους άνδρες, καθώς οι γυναίκες κατανάλωναν αλκοόλ μάλλον σπάνια. Τα ερευνητικά δεδομένα των τελευταίων ετών υποστηρίζουν ότι η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ μειώνει τη θνησιμότητα από όλα τα αίτια, αλλά και τη θνησιμότητα από καρδιαγγειακά νοσήματα, καθώς και τον κίνδυνο εμφάνισης οξέος εμφράγματος του μυοκαρδίου (Kloner et al. 2007). Όμως, το κρασί, και ειδικά

το κόκκινο κρασί, υπερέχει ανάμεσα στα άλλα αλκοολούχα ποτά καθώς περιέχει φαινόλες, συστατικά τα οποία ασκούν αντιοξειδωτικές και αντιθρομβωτικές δράσεις προστατεύοντας από τη δημιουργία της αθηρωματικής πλάκας στα αγγεία (Lorimier et al. 2000).

Το ασφαλές όριο κατανάλωσης αλκοόλ για τους άνδρες έχει τεθεί μέχρι στιγμής στα 2 ποτά την ημέρα, ενώ για τις γυναίκες στο 1 ποτό την ημέρα.

Κατηγορίες Οίνων

Ο τύπος καλλιέργειας των αμπελιών είναι μια πολύ σημαντική παράμετρος της ταυτότητας των κρασιών.

- Η τοπογραφική διαμόρφωση και η μηχανική – χημική σύσταση του εδάφους.
- Το μακρο-μεσοκλίμα που επικρατεί στην περιοχή και η από χρόνια σε χρόνια εξέλιξή του.
- Οι ποικιλίες αμπέλου που καλλιεργούνται και οι καλλιεργητικές τεχνικές.
- Η αμπελουργική και οινοποιητική παράδοση της περιοχής.
- Οι άνθρωποι που συντηρούν (και εξελίσσουν) την παράδοση και την υλοποιούν.

Όλα αυτά μαζί διαμορφώνουν την έννοια του **τερουάρ**. Μια έννοια που εκφράζει αυθεντικότητα αλλά και τυπικότητα. Περί την έννοια του τερουάρ έχει συγκροτηθεί όλη η ευρωπαϊκή οινική νομοθεσία και κατ' επέκταση και η ελληνική. Ήταν εξ άλλου οι αρχαίοι Έλληνες που εισήγαγαν την έννοια της εντοπιότητας με τον Αριούσιο, τον Πράμνιο, τον Μαρώνειο, τον Θάσιο και πολλούς άλλους ονομαστούς αλλά και ονοματισμένους οίνους από συγκεκριμένες περιοχές.

Η ελληνική οινική νομοθεσία διακρίνει και θεσμοθετεί 4 κατηγορίες οίνων ως προς τη γεωγραφική προέλευση:

Οίνοι ΟΠΑΠ (Ονομασίας Προέλευσης Ανώτερης Ποιότητας)

Είναι ουσιαστικά οι ιστορικές αμπελουργικές και οινοπαραγωγικές περιοχές της χώρας. Στις περιοχές αυτές έχουν οριοθετηθεί σαφείς αμπελουργικές ζώνες. Με την

εξαίρεση δύο περιοχών, οι ποικιλιακές συνθέσεις ορίζονται μόνον από ελληνικές ποικιλίες.

Οι οίνοι ΟΠΑΠ υποχρεωτικώς παράγονται σε οινοποιεία που βρίσκονται μέσα στη ζώνη. Αυτό σημαίνει ότι, εκτός από τα σταφύλια που προέρχονται υποχρεωτικώς από τη ζώνη, και η οινοποίηση πρέπει να γίνεται σε οινοποιεία που έχουν τις εγκαταστάσεις τους εντός ζώνης. Η ωρίμανση σε βαρέλια, η εμφιάλωση και η αναγωγική παλαίωση μπορούν να γίνονται και σε εγκαταστάσεις εκτός ζώνης. Οι οίνοι ΟΠΑΠ φέρουν υποχρεωτικώς στο λαιμό της φιάλης τη χαρακτηριστική ροζ ταινία.

Οίνοι ΟΠΑΠ Κρήτης

1. Αρχάνες (ΑΡ)

Η μεσαία από τις 3 ζώνες ΟΠΑΠ του ν. Ηρακλείου. Σχεδόν όλη η έκταση είναι στο δήμο Αρχανών.

Ποικιλίες: κοτσιφάλι, μαντηλάρι (μανδηλαριά).

Τύπος: ερυθρός ξηρός.

2. Δαφνές (ΔΦ)

Η δυτική από τις 3 ζώνες ΟΠΑΠ του ν. Ηρακλείου στην Κρήτη. Εκτείνεται σε τμήματα των επαρχιών Τεμένους, Μαλεβιζίου, Καινούργιου και Μονοφατσίου.

Ποικιλία: λιάτικο 100%

Τύποι: ερυθρός ξηρός

ερυθρός γλυκός

3. Πεζιά (ΠΖ)

Η ανατολική από τις 3 γειτονικές ζώνες ΟΠΑΠ του ν. Ηρακλείου. Το μεγαλύτερο τμήμα της στο δήμο Νίκου Καζαντζάκη.

Ποικιλίες: βηλάννα 100% για τους λευκούς οίνους
κοτσιφάλι 75%, μαντηλάρι (μανδηλαριά) 25% για τους ερυθρούς.

Τύποι: λευκός ξηρός

ερυθρός ξηρός

Οίνοι ΟΠΕ (Ονομασίας Προέλευσης Ελεγχόμενης)

Πρόκειται για εξ ίσου ιστορικές αμπελουργικές και καθορισμένες γεωγραφικά περιοχές στις οποίες, όπως και με τους οίνους ΟΠΑΠ, οι οίνοι ΟΠΕ παράγονται από οινοποιεία μέσα στη ζώνη (με τη διευκρίνηση που υπάρχει παραπάνω στους οίνους ΟΠΑΠ).

Υπάρχουν, όμως, και σαφείς διαφορές ως προς τους οίνους ΟΠΑΠ. Κατ' αρχάς, πρόκειται αποκλειστικώς για γλυκείς οίνους που παράγονται με δύο τρόπους. Ο ένας είναι με προσθήκη αλκοόλ οινικής προέλευσης (ενισχυμένοι οίνοι). Ένας τέτοιος οίνος χαρακτηρίζεται ως «φυσικός γλυκός». Ο άλλος τρόπος είναι με τη συμπύκνωση του σταφυλιού με διάφορες φυσικές τεχνικές (υπερ-ωρίμανση, λιάσιμο, αερισμός). Ένας τέτοιος οίνος χαρακτηρίζεται ως «φυσικώς γλυκός», ενώ αν έχει γίνει λιάσιμο των σταφυλιών μπορεί να λέγεται και «λιαστός». Είναι η χρήση του αλκοόλ που κάνει αυτούς τους οίνους ελεγχόμενους. Μια άλλη μεγάλη διαφορά ως προς τους οίνους ΟΠΑΠ είναι το εύρος των ποικιλιών, που στους οίνους ΟΠΕ περιορίζονται στο μοσχάτο για τους λευκούς και τη μαυροδάφνη (μαζί με κορινθιακή σταφίδα) για τους ερυθρούς. Οι οίνοι ΟΠΕ φέρουν υποχρεωτικώς στο λαιμό της φιάλης τη χαρακτηριστική μπλε ταινία.

Τοπικοί Οίνοι

Σύμφωνα με την ευρωπαϊκή και ελληνική οινική νομοθεσία οι τοπικοί οίνοι είναι υποκατηγορία των επιτραπέζιων. Θεσπίστηκαν για να ενισχυθούν οι έννοιες της αυθεντικότητας και της τυπικότητας και εξ' αρχής είχαν το δικαίωμα αναγραφής της χρονιάς της εσοδείας και της ποικιλιακής σύνθεσης. Οι τοπικοί οίνοι τόσο στην Ελλάδα όσο και σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες έχουν αναπτυχθεί πολύ. Αυτός είναι και ο λόγος που τους κατατάσσουμε εδώ σε ξεχωριστή κατηγορία.

Κατ' αντιστοιχία με τους οίνους ΟΠΑΠ – ΟΠΕ καθορίζονται τόσο γεωγραφικά όρια όσο και ποικιλιακές συνθέσεις. Αρχικώς καθορίζονταν και τύποι οίνων αλλά με την απόφαση του 1999, που ισχύει, τώρα υπάρχει ελευθερία ως προς αυτό.

Σύμφωνα με την ελληνική οινική νομοθεσία, διακρίνονται 3 επιμέρους κατηγορίες τοπικών οίνων:

Τοπικοί οίνοι Περιφερειών:

Είναι η ευρύτερη κατηγορία. Από τις 9 αμπελουργικές περιφέρειες της χώρας τοπικό οίνο έχουν οι 8. Μόνο τα νησιά του Ιονίου δεν έχουν αν και σχετικό αίτημα εκκρεμεί από καιρό. Κατά κανόνα θεσπίζονται λευκοί, ροζέ και ερυθροί οίνοι και αντιστοίχως ξηροί, ημίξηροι, ημίγλυκοι. Τα σταφύλια πρέπει να προέρχονται από ζώνη(ες) ΟΠΑΠ ή/και περιοχή(ές) τοπικών οίνων της περιφέρειας και μπορούν να οινοποιούνται οπουδήποτε μέσα στα όριά της.

Κρητικός Τοπικός Οίνος

Στην αμπελουργική περιφέρεια Κρήτης. Τύποι: λευκός, ροζέ, ερυθρός – ξηρός, ημίξηρος, ημίγλυκος. Είναι η πλέον αξιοποιημένη ένδειξη από παραγωγούς εντός περιφέρειας. Οι εκτός Κρήτης παραγωγοί που χρησιμοποιούν την ένδειξη είναι λίγοι.

Τοπικοί οίνοι Νομών:

Η αμέσως επόμενη κατηγορία όπου τα γεωγραφικά όρια περιορίζονται στα όρια ενός συγκεκριμένου νομού και ενίοτε σε τμήμα του. Τα σταφύλια πρέπει να προέρχονται από τα όρια αυτά και η οινοποίησή τους να γίνεται εκεί. Όμως, δικαίωμα παραγωγής έχουν και τα οινοποιεία που βρίσκονται στους όμορους νομούς. Οι ποικιλιακές συνθέσεις είναι, κατά κανόνα, πιο αυστηρές και αυτός είναι ένας λόγος που ενίοτε αναγκάζει τους παραγωγούς να χρησιμοποιούν την παραπάνω ευρύτερη ένδειξη της περιφέρειας. Ομοίως, πιο περιορισμένοι είναι οι τύποι οίνων που μπορούν να παραχθούν. Έχουν θεσμοθετηθεί τοπικοί οίνοι επιπέδου νομού σε 28 από τους 51 (αμπελουργικούς) νομούς της χώρας. Ως προς τις αμπελουργικές περιφέρειες είναι: Θράκη 0/3, Μακεδονία 11/13, Θεσσαλία 2/4, Ήπειρος 1/4, Ιόνιο 2/4, Στερεά Ελλάδα 1/7, Πελοπόννησος 7/7, Αιγαίο 2/5, Κρήτη 2/4.

Τοπικοί Οίνοι Νομών (Κρήτης)

1. Τοπικός Οίνος Ηρακλείου

Παράγεται στα όρια του νομού και σε υψόμετρα άνω των 30μ.
Ποικιλίες: αθήρι, βηλάννα, βιδιανό, δαφνί, θραψαθήρι, μοσχάτο λευκό, πλυτό, σαρντονέ, σοβινιόν μπλαν, συλβάνερ, κοτσιφάλι, κοτσιφολιάτικο, λιάτικο, λαδικινό, μανδηλαριά, γκρενάς ρουζ, καμπερνέ σοβινιόν, καρινιάν, μερλό, μουρβέντρ, σιρά.
Τύποι: λευκός, ροζέ, ερυθρός – ξηρός, ημίξηρος, ημίγλυκος.

2. Τοπικός Οίνος Λασιθίου

Παράγεται στα όρια του νομού και σε υψόμετρα άνω των 30μ.
Ποικιλίες: αθήρι, ασύρτικο, βηλάννα, θραψαθήρι, μοσχάτο λευκό, πλυτό, βιονιέ, σαρντονέ, τρεμπιάνο, κοτσιφάλι, λαδικινό, λιάτικο, μανδηλαριά, γκρενάς ρουζ, καμπερνέ σοβινιόν, καρινιάν, μερλό, σιρά.
Τύποι: λευκός, ροζέ, ερυθρός – ξηρός, ημίξηρος, ημίγλυκος.

Τοπικοί οίνοι Περιοχών:

Η πλέον αυστηρή γεωγραφικώς κατηγορία, όπου τα όρια είναι τμήμα ενός νομού (σε κάποιες περιπτώσεις 2 νομών) και μερικές φορές τα όρια μιας και μόνο κοινότητας – χωριού. Ποικιλίες και τύποι οίνων καθορίζονται επίσης αυστηρά. Έχουν θεσμοθετηθεί 57 τοπικοί οίνοι περιοχών σε 27 νομούς. Ως προς τις αμπελουργικές περιφέρειες είναι: Θράκη 2, Μακεδονία 10, Θεσσαλία 4, Ήπειρος 1, Ιόνιο 5, Στερεά Ελλάδα 21, Πελοπόννησος 9, Αιγαίο 5 & Κρήτη 1.

Τοπικοί Οίνοι περιοχών (Κρήτης)

1. Τοπικός Οίνος Κισσάμου

Παράγεται στο ν. Χανίων στα όρια των δήμων Βουκολιών, Ινναχωρίου, Κισσάμου, Κολυμβαρίου & Μυθήμνης.
Ποικιλίες: αθήρι, θραψαθήρι, βηλάννα, ρωμέικο, Ugni Blanc <=20%, καμπερνέ σοβινιόν, γκρενάς ρουζ, καρινιάν, σιρά.
Τύποι: λευκός, ροζέ, ερυθρός – ξηρός

Επιτραπέζιοι Οίνοι

Πρόκειται για την πλέον χαλαρή από άποψη δεσμεύσεων κατηγορία οίνων. Οι παραγωγοί έχουν τη δυνατότητα να συνδυάσουν ποικιλίες σταφυλιών από διαφορετικές περιοχές, να εφαρμόσουν διαφορετικές μεθόδους καλλιέργειας και οινοποίησης και γενικώς να πειραματισθούν, παράγοντας ένα εμπορικό προϊόν που δε φέρει ταυτότητα προέλευσης αλλά ενός εμπορικού ονόματος. Δηλαδή, τα κρασιά αυτά δεν οφείλουν να είναι τυπικά. Ως εκ τούτου, δεν είχαν το δικαίωμα να αναγράφουν στην ετικέτα τους τη χρονιά της εσοδείας τους ούτε την ποικιλιακή τους σύνθεση.

Ο ετήσιος κύκλος του Αμπελιού

Ο ετήσιος κύκλος του αμπελιού διακρίνεται σε τέσσερις φάσεις.



A.

Προβλαστική φάση

Στη πρώτη αυτή φάση ενεργοποιούνται διάφορες ουσίες όπως οι υδατάνθρακες και γίνεται η προετοιμασία για τη βλάστηση των δευτερευόντων οφθαλμών. Στην φάση αυτή παρατηρείται η δακρύρροια, δηλαδή το στάξιμο των χυμών από τομές στα κλήματα, που οφείλεται στην αύξηση της πίεσης από την απορρόφηση του νερού στις ρίζες και συμβαίνει όταν η λ θερμοκρασία του εδάφους είναι $10-12^{\circ}\text{C}$. Η φάση αυτή ολοκληρώνεται με το ξεδίπλωμα (έκπτυξη) των οφθαλμών.

B. Αύξηση

Όταν το ξεδίπλωμα των οφθαλμών γίνει σε ποσοστό 50% ξεκινάει η φάση της αύξησης του οφθαλμού και κατά την διάρκεια της εξέλιξης του έχουμε την εμφάνιση του βλαστού που αυξάνει γρήγορα και εμφανίζονται σε αυτόν τα όργανα του αμπελιού (φύλλα, έλικες, ταξιανθίες, οφθαλμοί). Πέντε με οκτώ βδομάδες αργότερα

παρατηρείται η πτώση της στεφάνης του άνθους που είναι χαρακτηριστικό της άνθησης και στην συνέχεια έχουμε την εμφάνιση της ταξιανθίας, τη γονιμοποίηση, την καρπόδεση, την ανάπτυξη και ωρίμανση της ρώγας (πράσινη ρώγα, ωρίμανση, υπερωρίμανση).

Γ. Αποθησαυρισμός

Με το σταμάτημα της ανάπτυξης του βλαστού αρχίζει η περίοδος του αποθησαυρισμού, η οποία ολοκληρώνεται με την πτώση των φύλλων.

Δ. Χειμέρια ανάπαυση

Στα τέλη Νοεμβρίου, εξαιτίας των δυσμενών καιρικών συνθηκών, το κλίμα (κουρμούλα στην κρητική διάλεκτο) περνάει σε χειμέρια ανάπαυση μέχρι τον Μάρτιο, οπότε συνήθως ξεκινά πάλι η κινητοποίηση των αποθησαυριστικών ουσιών του.

Σταφίδα

Στην Κρήτη η σταφίδα και ο μούστος αποτελούν, μαζί με το μέλι, τις πιο σημαντικές παραδοσιακές γλυκαντικές ύλες. Η καλλιέργεια του αμπελιού στο νησί χρονολογείται από τα



προϊστορικά χρόνια. Η παρασκευή σταφίδας δείχνει την ευρηματικότητα του ανθρώπου να διατηρήσει σε σχεδόν αφυδατωμένη (αποξηραμένη) μορφή ένα προϊόν που η φύση το χαρίζει μόνο τους καλοκαιρινούς μήνες.

Σήμερα η σταφίδα θεωρείται μια από τις πλέον θρεπτικές φυτικές τροφές με ιδιαίτερα ωφέλιμα για την υγεία συστατικά. Χρησιμοποιούνται ως συστατικό για πολλά φαγητά και εξαιρετικά γλυκά, ενώ από μόνες τους αποτελούν ένα ωραίο σνακ. Οι σταφίδες γενικά έχουν μεγάλη θρεπτική αξία, είναι δηλαδή πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά όμως αποδίδουν και πολλές θερμίδες. Σε 100 γραμμάρια σταφίδας αντιστοιχούν 250 θερμίδες, ενώ ένα φλιτζάνι σταφίδας ισοδυναμεί περίπου με οκτώ

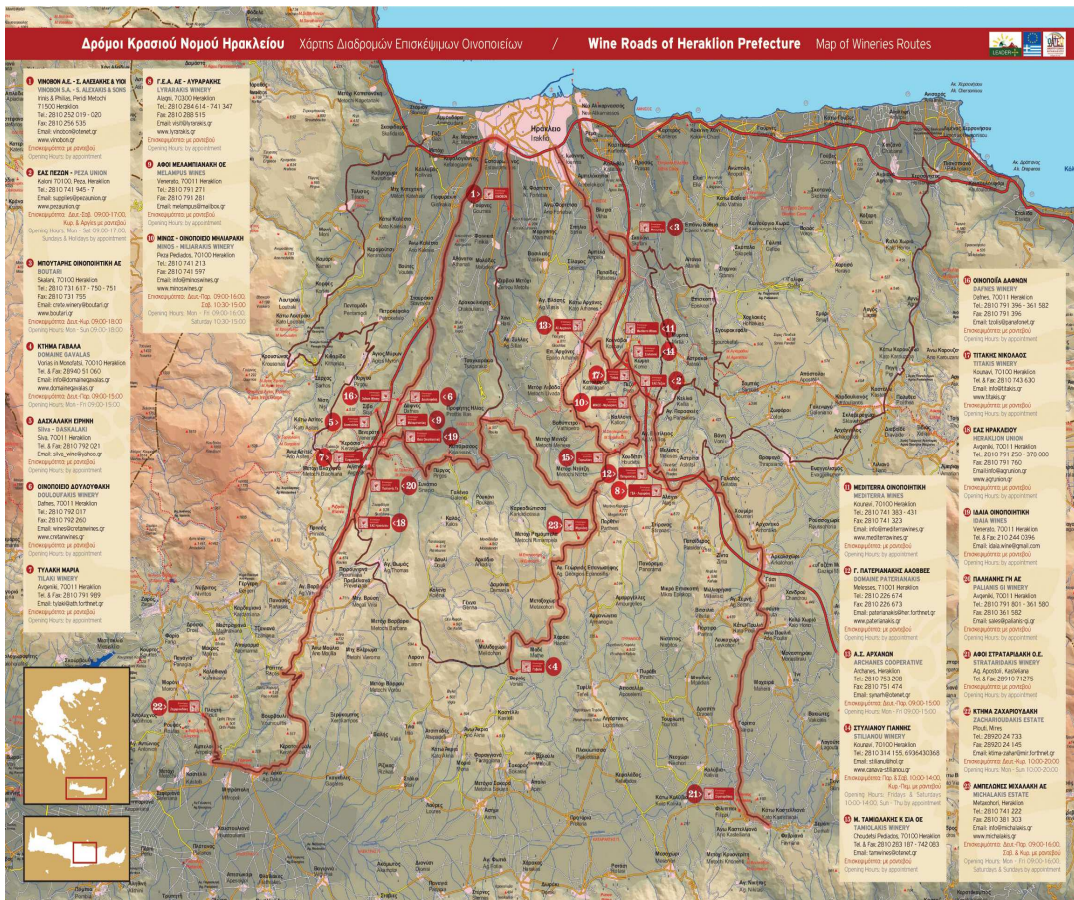
φλιτζάνια φρέσκο σταφύλι. Οι σταφίδες αποτελούν καλή πηγή σιδήρου, καλίου και σεληνίου ενώ παράλληλα περιέχουν βιταμίνη Α και βιταμίνες Β και είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες. Λόγω των θρεπτικών συστατικών που περιέχουν έχουν ευεργετική επίδραση στην υγεία. Επειδή αποτελούν καλή φυτική πηγή σιδήρου, βοηθούν στην αντιμετώπιση της σιδηροπενικής αναιμίας.

Η σταφίδα (σκούρα ή ξανθή) είναι άριστη πηγή Καλίου, που έχει αποδειχθεί ως ένα από τα στοιχεία που μειώνει την πίεση του αίματος και την κατακράτηση υγρών. Στη σταφίδα αφθονούν οι φυτικές ίνες, οι οποίες δρουν κατά της δυσκοιλιότητας, των αιμορροΐδων και βοηθούν στη μείωση της χοληστερόλης. Μελέτη του Κέντρου Μελετών και Ερευνών του Los Altos της Καλιφορνίας, έδειξαν ότι 1/4 της κούπας σταφίδα την ημέρα, μειώνει την χοληστερόλη κατά 10%. Είναι αξιοσημείωτο το γεγονός ότι οι σταφίδες περιέχουν ουσίες που καταπολεμούν βακτήρια στο στόμα τα οποία ευθύνονται για την τερηδόνα και την ουλίτιδα. Οι ουσίες αυτές έχουν την ιδιότητα να καταστέλλουν την ανάπτυξη μικροβίων στο στόμα, να εμποδίζουν την προσκόλληση τους στα δόντια και τα ούλα και να εμποδίζουν τη δημιουργία



οδοντικής πλάκας. Αυτό έρχεται σε αντίθεση με την κοινή αντίληψη ότι οι σταφίδες είναι επιβλαβής για την υγιεινή του στόματος επειδή είναι γλυκές και κολλούν στα δόντια. Όμως έρευνες επιστημόνων του πανεπιστημίου του Ιλνιόι στο Σικάγο, αποδεικνύουν το αντίθετο. Συγκεκριμένα σε σταφίδες χωρίς κουκούτσι, ανιχνεύθηκαν πέντε φυτοχημικές ουσίες οι οποίες έχουν αντιοξειδωτική και αντιβακτηριδιακή δράση. Η πιο δραστική από αυτές είναι το ολεανολικό οξύ ενώ λιγότερο δραστικές είναι η ολεανική αλδεϋδη, η βετουλίνη, το βετουλικό οξύ και η φουρφουράλη.

Είναι γνωστό ότι η κατανάλωση ζάχαρης ευθύνεται για την αύξηση της οξύτητας και τη δημιουργία της οδοντικής πλάκας. Οι σταφίδες περιέχουν κυρίως φρουκτόζη και γλυκόζη οι οποίες δεν υποστηρίζουν τη δημιουργία της οδοντικής πλάκας. Οι σταφίδες καταναλώνονται είτε χωρίς επεξεργασία είτε χρησιμοποιώντας τις για να παρασκευάσουν εξαιρετικά γλυκίσματα, όπως είναι τα σταφιδωτά και τα πατούδα. Πατούδα φτιαγμένα από σταφίδα (Φωτογραφία Νομαρχίας Χανίων)



1 **ΥΠΟΘΗ Α.Ε. - ΑΛΕΞΑΝΔΡΕ & ΥΙΟΙ**
 Ηρακλίου, 3, Αλεξάνδρ & Υιοί
 71000 Ηρακλίου
 Τηλ: 2810 232 019 - 020
 Fax: 2810 232 020
 Email: info@υποθη.gr
 Website: www.υποθη.gr
 Ενοποιημένες με ποσειδίμ
 Opening Hours: by appointment

2 **ΕΛΕΥΘΕΡΑ - ΠΕΤΣΑ ΟΙΝΟΙ**
 Ακρότι 10100, Ποσει, Ηρακλίου
 Τηλ: 2810 731 945 - 7
 Email: info@elefthera.gr
 Website: www.elefthera.gr
 Ενοποιημένες με ποσειδίμ
 Opening Hours: Mon - Sat 09:00-17:00
 Sundays & Holidays: by appointment

3 **ΜΟΥΣΤΑΡΕ ΟΙΝΟΠΟΙΗΤΗ Α.Ε.**
 Σαββαί, 70100 Ηρακλίου
 Τηλ: 2810 731 881 - 790 - 791
 Fax: 2810 731 795
 Email: info@mustare.gr
 Website: www.mustare.gr
 Ενοποιημένες με ποσειδίμ
 Opening Hours: Mon - Sat 09:00-18:00
 Sundays & Holidays: by appointment

4 **ΚΤΗΝΑ ΓΑΒΑΛΑ**
 ΔΟΜΗΤΙΕΣ ΓΑΒΑΛΑΣ
 Μοσιν, 70100 Ηρακλίου
 Τηλ: 2810 731 061
 Email: info@kaina.gr
 Website: www.kaina.gr
 Ενοποιημένες με ποσειδίμ
 Opening Hours: Mon - Fri 09:00-15:00

5 **ΑΔΑΧΑΚΑΚΙ ΕΡΗΝΗ**
 Σοκ, 70011 Ηρακλίου
 Τηλ: 2810 732 201
 Email: info@adachakiki.gr
 Website: www.adachakiki.gr
 Ενοποιημένες με ποσειδίμ
 Opening Hours: by appointment

6 **ΟΙΝΟΠΟΙΕΣ ΑΔΥΝΑΤΟΝ**
 Δομ, 70011 Ηρακλίου
 Τηλ: 2810 732 201
 Fax: 2810 732 200
 Email: info@adynaton.gr
 Website: www.adynaton.gr
 Ενοποιημένες με ποσειδίμ
 Opening Hours: by appointment

7 **ΤΥΛΙΑΚΗ ΚΑΛΗ**
 ΤΥΛΙΑΚΗ ΚΑΛΗ
 Ακρότι, 70011 Ηρακλίου
 Τηλ: 2810 731 989
 Email: info@tyliaki.gr
 Website: www.tyliaki.gr
 Ενοποιημένες με ποσειδίμ
 Opening Hours: by appointment

8 **Γ.Ε.Α. Α.Ε. - ΑΝΤΑΡΑΧΕ**
 Ακρότι, 70000 Ηρακλίου
 Τηλ: 2810 236 614 - 741 347
 Fax: 2810 236 515
 Email: info@gea.gr
 Website: www.gea.gr
 Ενοποιημένες με ποσειδίμ
 Opening Hours: by appointment

9 **ΑΚΟΙ ΜΕΛΑΝΙΤΑΚΑΚΙ Ο.Ε.**
 Βινοποι, 70011 Ηρακλίου
 Τηλ: 2810 731 271
 Fax: 2810 731 281
 Email: info@melinitakiki.gr
 Website: www.melinitakiki.gr
 Ενοποιημένες με ποσειδίμ
 Opening Hours: by appointment

10 **ΜΙΝΟΣ - ΟΙΝΟΠΟΙΕΣ ΜΗΛΑΡΑΚΗ**
 ΜΙΝΟΣ - ΜΕΛΑΡΑΚΗ ΒΙΝΟΠ
 Ραϊ, 70100 Ηρακλίου
 Τηλ: 2810 741 113
 Fax: 2810 741 597
 Email: info@minos.gr
 Website: www.minos.gr
 Ενοποιημένες με ποσειδίμ
 Opening Hours: Mon - Fri 09:00-16:00
 Sat 10:30-15:00
 Sunday 10:30-15:00

11 **ΜΕΤΕΡΙΑ ΟΙΝΟΠΟΙΗΤΗ**
 ΚΑΡΑΪ, 70000 Ηρακλίου
 Τηλ: 2810 741 380 - 431
 Fax: 2810 741 323
 Email: info@meteria.gr
 Website: www.meteria.gr
 Ενοποιημένες με ποσειδίμ
 Opening Hours: by appointment

12 **Γ. ΣΑΤΕΡΑΝΑΚΕΣ ΛΑΟΣΙΤΕ**
 ΣΑΤΕΡΑΝΑΚΕΣ ΛΑΟΣΙΤΕ
 Μοσιν, 70000 Ηρακλίου
 Τηλ: 2810 226 574
 Fax: 2810 226 973
 Email: info@satiranakes.gr
 Website: www.satiranakes.gr
 Ενοποιημένες με ποσειδίμ
 Opening Hours: by appointment

13 **Α.Ε. ΑΡΑΧΩΝ**
 ΑΡΑΧΩΝΕΣ COOPERATIVE
 Ακρότι, Ηρακλίου
 Τηλ: 2810 735 200
 Fax: 2810 731 674
 Email: info@araxoni.gr
 Website: www.araxoni.gr
 Ενοποιημένες με ποσειδίμ
 Opening Hours: Mon - Fri 09:00-15:00

14 **ΣΤΑΥΡΑΚΙΟΥ ΠΑΝΙΚΕ**
 ΠΑΝΙΚΕΣ ΒΙΝΟΠ
 ΚΑΡΑΪ, 70000 Ηρακλίου
 Τηλ: 2810 214 155 - 0954-02080
 Email: info@stavrouki.gr
 Website: www.stavrouki.gr
 Ενοποιημένες με ποσειδίμ
 Opening Hours: Mon - Sat 09:00-14:00
 Sun 10:00-14:00
 Pub. This is possible
 Opening Hours: Friday & Saturday 10:00-14:00
 Sun 10:00-14:00

15 **Μ. ΤΑΜΠΑΚΑΚΕΣ Κ.Σ.Α. Ο.Ε.**
 ΤΑΜΠΑΚΑΚΕΣ Κ.Σ.Α. Ο.Ε.
 Τσού, 70100 Ηρακλίου
 Τηλ: 2810 231 187 - 182-200
 Email: info@tampanakes.gr
 Website: www.tampanakes.gr
 Ενοποιημένες με ποσειδίμ
 Opening Hours: by appointment

16 **ΟΙΝΟΠΟΙΕΣ ΛΑΧΩΝ**
 ΔΑΡΑΪ, 70011 Ηρακλίου
 Τηλ: 2810 731 356 - 361 582
 Email: info@lachoni.gr
 Website: www.lachoni.gr
 Ενοποιημένες με ποσειδίμ
 Opening Hours: by appointment

17 **ΤΙΤΑΝΕΣ ΜΩΝΟΕΣ**
 ΜΩΝΟΕΣ ΒΙΝΟΠ
 ΚΑΡΑΪ, 70100 Ηρακλίου
 Τηλ: 2810 731 633-630
 Email: info@titanes.gr
 Website: www.titanes.gr
 Ενοποιημένες με ποσειδίμ
 Opening Hours: by appointment

18 **ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΟΙΝΟΠΟΙΗΤΗ**
 ΗΡΑΚΛΙΟΥ ΟΙΝΟΠ
 Ακρότι, 70011 Ηρακλίου
 Τηλ: 2810 731 820 - 376 000
 Fax: 2810 731 760
 Email: info@elefthera.gr
 Website: www.elefthera.gr
 Ενοποιημένες με ποσειδίμ
 Opening Hours: by appointment

19 **ΙΩΑΝΝΑ ΟΙΝΟΠΟΙΗΤΗ**
 ΙΩΑΝΝΑ ΜΙΝΟΣ
 Ηρακλίου, 70011 Ηρακλίου
 Τηλ: 2810 246 036
 Email: info@ioanni.gr
 Website: www.ioanni.gr
 Ενοποιημένες με ποσειδίμ
 Opening Hours: by appointment

20 **ΒΑΜΒΑΚΕΣ Π.Α.Ε.**
 ΠΑΛΛΑΔΕΣ ΒΙΝΟΠ
 Ακρότι, 70011 Ηρακλίου
 Τηλ: 2810 731 861 - 361 580
 Email: info@vambakes.gr
 Website: www.vambakes.gr
 Ενοποιημένες με ποσειδίμ
 Opening Hours: by appointment

21 **ΑΚΟΙ ΣΤΡΑΤΑΠΑΚΗ Ο.Ε.**
 ΣΤΡΑΤΑΠΑΚΗ ΒΙΝΟΠ
 Ακρότι, Ακρότι, Ηρακλίου
 Τηλ: 2810 731 1375
 Email: info@stratapanaki.gr
 Website: www.stratapanaki.gr
 Ενοποιημένες με ποσειδίμ
 Opening Hours: by appointment

22 **ΚΤΗΝΑ ΖΑΧΑΡΟΥΛΑΚΗ**
 ΖΑΧΑΡΟΥΛΑΚΗ Ο.Ε.
 Ραϊ, Μοσιν
 Τηλ: 28020 24 733
 Fax: 28020 24 145
 Email: info@zaxaroulaki.gr
 Website: www.zaxaroulaki.gr
 Ενοποιημένες με ποσειδίμ
 Opening Hours: Mon - Sat 10:00-20:00

23 **ΑΝΤΙΛΟΝΕΣ ΜΕΛΑΚΑΚΙ Α.Ε.**
 ΜΕΛΑΚΑΚΙ Ο.Ε.
 Μεταπο, Ηρακλίου
 Τηλ: 2810 731 223
 Email: info@antilonas.gr
 Website: www.antilonas.gr
 Ενοποιημένες με ποσειδίμ
 Opening Hours: Mon - Fri 09:00-16:00
 Saturday & Sunday: by appointment





Ψωμί - Παξιμάδι

Οι ξένοι περιηγητές που έφταναν στην Κρήτη το 19ο αιώνα αλλά και στις πρώτες δεκαετίες του 20ού, περιέγραφαν το ψωμί των Κρητικών όχι με τα καλύτερα λόγια. Ο Άγγλος περιηγητής Ρόμπερτ Πάσλεϋ (1834), εντυπωσιάστηκε από το ωραίο μαύρο ψωμί των καλογέρων της Κρήτης, που το παρασκεύαζαν με σιτάρι, κριθάρι και σίκαλη. Χρειάστηκε να περάσουν πολλά χρόνια, να γίνουν μελέτες, για να αποδειχτεί πως το ψωμί αυτό ήταν πλούσιο σε διατροφική αξία. Οι ίνες που περιέχει το κρητικό παραδοσιακό ψωμί βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου, και ιδιαίτως του παχέος εντέρου. Έχει πολύ μεγαλύτερες ποσότητες βιταμινών, ιδίως του συμπλέγματος Β, που είναι απαραίτητες για τη σωστή λειτουργία του νευρικού συστήματος. Κι ακόμη, λέγεται πως το πλήρες ψωμί είναι πιθανόν να προλαμβάνει τον καρκίνο του γαστρεντερικού σωλήνα και ιδιαίτως του παχέος εντέρου.



Μέχρι και τις τελευταίες δεκαετίες οι Κρητικοί έτρωγαν κάθε μέρα μαύρο ψωμί. Λευκό, χωρίς πίτουρο, έτρωγαν μόνο πέντε – έξι φορές το χρόνο τα Χριστούγεννα, το Πάσχα, το Δεκαπενταύγουστο, σε κάποια τοπική γιορτή και, ίσως, σε κάποια κοινωνική εκδήλωση (γάμο).

Προϊόν αναγνωρισμένο από την Ευρωπαϊκή Κοινότητα το κρητικό παξιμάδι κατακτά σήμερα τους καταναλωτές λόγω της υψηλής ποιότητας του, λόγω των αγνών φυσικών υλικών που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή του αλλά και λόγω της υψηλής διαιτητικής του αξίας.

Στην Κρήτη υπάρχουν τα στρογγυλά παξιμάδια που σερβίρονται σήμερα και στα καλά εστιατόρια και αποτελούν μια ξεχωριστή απόλαυση. Τρίβουν φρέσκια ντομάτα και τη βάζουν πάνω μαζί με αρωματικά φυτά, βρέχουν με ελαιόλαδο και, μερικές φορές αναμιγνύουν μυζήθρα με τη ντομάτα. Πρόκειται για τον Ντάκο. Είναι μια ξεχωριστή λιχουδιά αλλά και ένας ξεχωριστός συνδυασμός αγνών φυσικών προϊόντων.



Παραδοσιακό ψωμί, φτιαγμένο στην πρώην επαρχία Αμαρίου Ρεθύμνου.
(Φωτογραφία Heiner Kaibitsch)



Στιγμιότυπο από παραδοσιακό τραπέζι της Κρήτης. Πάνω αριστερά προς τα δεξιά: Βρώσιμες ελιές, παραδοσιακό τυρί γραβιέρα, αγνό παρθένο ελαιόλαδο και ολόφρεσκιες ντομάτες. Κάτω αριστερά προς τα δεξιά: Ο παραδοσιακός ντάκος με κρίθινο παξιμάδι ή νταμπακιέρα όπως λέγεται στην ντοπιολαλιά.



Παραδοσιακά παξιμάδια της Κρήτης που φτιάχνονται σε ξυλόφουρνο.

Κρητικό Τυρί



Στην Κρήτη το τυρί καταναλώνεται όλες τις ώρες της μέρας από το πρωί ως αργά τη νύχτα, σαν συνοδευτικό ή σαν κύριος μεζές, σαν ορεκτικό ή και σαν επιδόρπιο. Δε λείπει ποτέ από το Κρητικό τραπέζι και η ποιότητά του συναγωνίζεται

κορυφαίες ποιότητες των τυριών στο εξωτερικό. Μάθετε για τα Κρητικά τυριά, την παραγωγή τους και την θέση τους στην Κρητική διατροφή.

Ιστορία του Τυριού

Η ιστορία του τυριού αρχίζει το 8.000 π.χ. όταν στην Μέση Ανατολή, συγκεκριμένα στο Ιράν, εξημερώθηκαν τα πρώτα μηρυκαστικά. Πολλές χιλιάδες χρόνια αργότερα, περίπου στο 4.000 π.Χ., εμφανίζονται τα πρώτα αιγοπρόβατα στις ακτές της Μεσογείου. Συμφωνά με κάποιο μύθο η πρώτη παρασκευή τυριού έγινε τυχαία από κάποιο Άραβα έμπορο, που ταξίδευε στην έρημο κουβαλώντας μαζί του γάλα, σε ένα ασκί υπό στομάχι προβάτου. Η πηθιά στα τοιχώματα του στομαχιού και η ζέστη προκάλεσαν την πήξη του γάλακτος.

Η αξία του ως τροφίμου εκτιμήθηκε από τους αρχαίους Έλληνες τόσο ώστε να το αποκαλέσουν θεϊκό δώρο. Η πρώτη μαρτυρία εκτροφής αιγοπροβάτων και διατροφής με αιγοπρόβειο γάλα είναι στην ελληνική μυθολογία. Ο πατέρας των θεών, ο Δίας, κυνηγημένος από τον πατέρα του τον Κρόνο φυγαδεύεται από τη μητέρα του, τη Ρέα, σε ένα σπήλαιο στο όρος Δίκη της Κρήτης. Εκεί μεγαλώνει με την φροντίδα μιας αίγας, της Αμάλθειας και τρέφεται με τα γαλακτοκομικά προϊόντα της Κρήτης,

Η κτηνοτροφία της Κρήτης από τότε δεν έχει αλλάξει χαρακτήρα. Στηρίζεται σε μικρά ζώα, αιγοπρόβατα και καθόλου σε αγελάδες. Επίσης σε ελεύθερη βοσκή ή περιορισμένη σταβλισμένη κτηνοτροφία. Τα ζώα της Κρήτης είναι όλο το χρόνο ελεύθερα ή σε μητάτα και τρέφονται σχεδόν αποκλειστικά με Κρητικά βότανα και θάμνους.

Στους κάμπους και τα βουνά της Κρήτης αυτοφυούν φυτά και θάμνοι με ξεχωριστό άρωμα και υψηλή θρεπτική αξία. Η ιδιαιτερότητα αυτή της χλωρίδας, σε συνδυασμό με τις ντόπιες ράτσες ζώων, συμβάλλει στο να έχουμε ένα προϊόν με ιδιαίτερο χαρακτήρα. Οι ντόπιες ράτσες ζώων είναι πλήρως εγκλιματισμένες στις κλιματολογικές συνθήκες του νησιού και έτσι δεν υπάρχει ανάγκη χρήσης φαρμάκων και αντιβιοτικών.

Η παραδοσιακή μορφή της κτηνοτροφίας στηρίζεται σε εμπειρία πολλών αιώνων με την μοναδική ουσιαστική διαφορά ότι η επεξεργασία του γάλακτος πλέον δεν γίνεται δίπλα στις στάνες άλλα σε τυροκομικές εγκαταστάσεις που διατηρούν τις παραδοσιακές μορφές τυροκόμησης, τηρώντας παράλληλα με σχολαστικό τρόπο όλους του κανόνες υγιεινής και ασφάλειας τροφίμων, βάση των προδιαγραφών έχει θέσει η Ευρωπαϊκή κοινότητα.

Στις σύγχρονες μονάδες αιγοπροβατοτροφίας το γάλα δεν συλλέγεται με τον παραδοσιακό τρόπο. Κατά το άρμεγμα, το ζώα οδηγούνται στις αρμεκτικές μηχανές από όπου το γάλα, μέσω μηχανών κλειστού κυκλώματος σωληνώσεων, καταλήγει στις δεξαμενές. Έτσι έχουμε την ελάχιστη δυνατή επαφή του ανθρώπου και επιτυγχάνουμε την υψηλή ποιότητα του παραγόμενου προϊόντος.

Το Τυρί στο Κρητικό τραπέζι



Το παραδοσιακό τυρί δεν θεωρείται μόνο τρόφιμο αλλά και φορέας πληροφοριών για τη χλωρίδα, τις γευστικές συνήθειες, την κοινωνική καλλιέργεια και το τρόπο ζωής της συγκεκριμένης περιοχής προέλευσης.

Στην Κρήτη το τυρί καταναλώνεται όλες τις ώρες της μέρας από το πρωί ως αργά τη νύχτα, σαν συνοδευτικό ή σαν κύριος μεζές, σαν ορεκτικό ή και σαν επιδόρπιο. Επίσημο ή μη στο στρωμένο κρητικό τραπέζι το τυρί δεν λείπει. Υψηλού επιπέδου γαστρονομικοί συνδυασμοί καρπούζι με φέτα, γραβιέρα με πεπόνι, ή μυζήθρα με μέλι.

Τυριά με ονομασία προέλευσης

Κάθε μέλος της ευρωπαϊκής κοινότητας κουβαλάει τα ήθη και τα έθιμα του, τα τοπικά και παραδοσιακά προϊόντα του που χαρακτηρίζονται απολύτως από τις κλιματολογικές συνθήκες, τις πρώτες ύλες και την μακρόχρονη πείρα των παραγωγών ή τεχνιτών του τόπου,

Η Ευρωπαϊκή Ένωση με παράδοση πλέον χιλιετιών έχει θεσπίσει νομικό πλαίσιο για την προστασία των κατά τόπος παραδοσιακών προϊόντων. Η ένδειξη ΠΟΠ, προστατευμένη ονομασία προέλευσης αναφέρεται σε τυριά των οποίων η παραγωγή γίνεται σε καθορισμένες γεωγραφικές περιοχές με αναγνωρισμένη τεχνογνωσία.

Βάσει αυτού του κανονισμού έχουμε ως τώρα στην Ελλάδα, από τα περίπου 70 καταγεγραμμένα ήδη τυριών τα 20 χαρακτηρισμένα ως ΠΟΠ και τα 3 από αυτά στην Κρήτη, Συγκεκριμένα την γραβιέρα Κρήτης, την ξυνομυζήθρα και το πηχτόγαλο Χανίων. Στην διαδικασία πιστοποίησης βρίσκονται και άλλοι 7 τύποι Κρητικών τυριών.

Ανθότυρος

Τυρί από μίγμα τυρογάλακτος και φρέσκου γάλακτος με συνεκτική μάζα και ελάχιστο αλάτι. Έχει μέγιστη υγρασία 70% και ελάχιστη λιποπεριεκτικότητα 65% επί



ξηρού. Παράγεται από πρόβειο και κατσικίσιο γάλα. Ωριμάζει με τον χρόνο και τη βοήθεια αλατιού, σκληραίνει και χάνει υγρασία. Η ονομασία του μπορεί να προέρχεται από το άνθος του τυριού η και από τον άθο του τυριού, όπου άθος σημαίνει στάχτη, μια και το τυρί όταν ωριμάσει μοιάζει σαν να έχουν ρίξει στάχτη από πάνω του. Είναι κατάλληλο για μακαρόνια.

Γαλομυζήθρα

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



Γραβιέρα Κρήτης



Γεύση ελαφρά αλμυρή, γεμάτη από βούτυρο και πρωτεΐνες γάλακτος. Φτιάχνεται από αιγοπρόβειο γάλα. Η καλύτερη ποιότητα είναι όταν παράγεται από αμιγές πρόβειο. Παρασκευάζεται σε κεφάλια βάρους από 5 ως 25 κιλά. Η ανάλυση της είναι Υγρασία 38%,λιπαρά

38,4% επί ξηρού, αλάτι 1,5%. Τρώγεται αυτούσια, ωμή, με φρούτα και ψωμί, μαγειρεμένη σε πίτες, επίσης παναρισμένη σαν σαγανάκι.

Πηχτόγαλο Χανίων

Απλό καθημερινό τυρί που παρασκευάζεται στον νομό Χανίων της Κρήτης. Έχει γιαουρτώδη υφή και ελαφρά υπόξινη γεύση. Παράγεται από μη παστεριωμένο πρόβειο η μίγμα αιγοπρόβειου γάλακτος. Έχει υγρασία



65%, λιπαρά επί ξηρού 50%, πρωτεΐνες 16-20%, αλάτι περίπου 1 %. Χρησιμοποιείται σε πίτες ή τρώγεται αυτούσιο. Με αυτό το τυρί γίνεται η χανιώτικη μπουγάτσα.

Κεφαλοτύρι



Τυρί με συνεκτική μάζα και υποκίτρινο χρώμα. Η γεύση του είναι αλμυρή, πικάντικη και λιπαρή. Παρασκευάζεται σε πολλά μέρη της Ελλάδος από γάλα πρόβειο, η μείγμα πρόβειου και κατσικίσιου. Η λιποπεριεκτικότητα του

40% επί ξηρού, και μέγιστη υγρασία 38% με αρκετή ποσότητα αλατιού. Ιδανικό για μια μακαρονάδα.

Μαλάκα

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



Μυζήθρα



Ένα τυρί που φτιάχνεται σ' όλη την Ελλάδα και προέρχεται από το τυρόγαλο της τυροκόμησης άλλου τυριού. Μέσα στο τυρόγαλο προστίθεται φρέσκο γάλα, ζεσταίνεται πάλι με πυθιά, και προκύπτει ένα μαλακό φρέσκο τυρί σχεδόν άπαχο με απαλή και ουδέτερη γεύση. Υψηλή σε

λιπαρά γι αυτό πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο σε περίπτωση δίαιτας. Έχει κατά μέσο όρο 70% υγρασία, και 50% λιπαρά επί ξηρού. Χρησιμοποιείται στη

ζαχαροπλαστική. Συνοδεύει φρέσκα φρούτα και προσφέρεται ως ορεκτικό ή σαν επιδόρπιο με μέλι.

Ξίγαλα Σητείας

Τυρί με κρεμώδη υφή που παρασκευάζεται αποκλειστικά στην Σητεία. Στη γεύση μοιάζει με την ξυνομυζήθρα και το πυκτόγαλο Χανίων. Έχει πλούσια γεύση ελαφρώς ξινή και φρέσκια. Παρασκευάζεται μόνον στην Σητεία



Ξυνομυζήθρα



Ένα αποκλειστικά Κρητικό τυρί, όπου το τυρόγαλα μαζί με φρέσκο γάλα αφήνονται για 24 ώρες σε φυσική θερμοκρασία να ξινίσουν. Παράγεται από πρόβειο ή μίγμα αιγοπρόβειου γάλακτος. Έχει υγρασία 50%, λιπαρά 23%, πρωτεΐνες 15% και αλάτι 2%.

Είναι Ιδανικό για πίτες και δίαιτες.

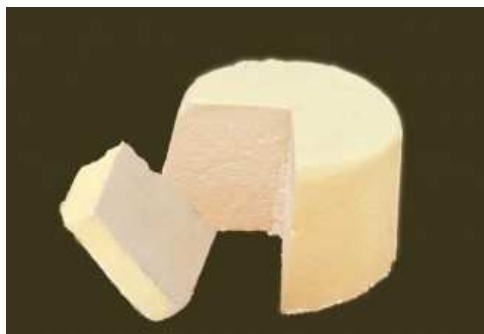
Στάκα

Μεταξύ τυριού και γιαουρτιού ένα ακόμα διαφορετικό γαλακτοκομικό προϊόν. Η τσίπα (κρέμα) του γάλακτος από το άρμεγμα αλατίζεται ελαφρά και φυλάσσεται. Όταν μαζευτεί ικανοποιητική ποσότητα ζεσταίνεται σε χαμηλή φωτιά για αρκετές μέρες και προστίθεται μικρή ποσότητα αλευριού, έτσι



χωρίζουν οι πρωτεΐνες από το λίπος. Το λίπος μαζεύεται χωριστά και είναι το περίφημο στακοβούτυρο ενώ οι άσπρη και πυκνή μάζα των πρωτεϊνών είναι η διάσημη στάκα. Μαγειρεύεται με αβγά, με μακαρόνια, πιλάφι ή και σε πίτες.

Τυροζούλι



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

Αρωματικά φυτά

Τα αρωματικά φυτά αποτελούν μια σπουδαία παράδοση για την Κρήτη. Βοτανολογικές μελέτες αποκαλύπτουν πως το νησί έχει ένα από τα πιο πλούσια και πιο ενδιαφέροντα οικοσυστήματα της Ευρώπης, με μεγάλο αριθμό ενδημικών φυτών, δηλ. φυτών που υπάρχουν αυτοφυή μόνο στην Κρήτη, όπως η Μαλοτύρα (*siderites syrioca*) και ο Δίκταμος



(*origanum diktamus* L.) βασιλεία της ενδημικής χλωρίδας της Κρήτης γνωστός από την αρχαιότητα για την αντισηπτική του ιδιότητα. Στην Κρήτη σήμερα, προσφέρεται πλήθος βοτάνων, που έχουν χρησιμοποιηθεί από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα ως φαρμακευτικά φυτά. Είναι πολλά τα κείμενα των αρχαίων συγγραφέων που αποδίδουν στα βότανα εξαιρετικές θεραπευτικές ιδιότητες. Τα εκπληκτικά βότανα της Κρήτης, φυτρώνουν στα απόκρημα βουνά του νησιού και συλλέγονται από έμπειρους συλλέκτες για να αποξηρανθούν κάτω από φυσικές συνθήκες και να οδηγηθούν στα σύγχρονα συσκευαστήρια, χωρίς καμιά χημική ή άλλα επεξεργασία.

Δίκταμο ή (Έρωντας) (*Origanum dictamnus*)



Ενδημικό βότανο της Κρήτης που αποκαλείται και έρωντας ή στομαχόχορτο. Γνωστό από την αρχαιότητα, το χρησιμοποιούσαν ως αιμοστατικό και επουλωτικό πληγών. Η θεραπευτική του δράση για το στομάχι και οι επουλωτικές του ιδιότητες

αναφέρονται και από τον Ιπποκράτη. Λέγεται ότι όταν τα αγρίμια τραυματιστούν τρίβουν την πληγή τους πάνω στο φυτό και αυτή επουλώνεται ταχύτατα. Φυτρώνει μόνο σε απόκρημνες πλαγιές και γκρεμούς, έτσι η συλλογή του είναι επικίνδυνη. Ανθίζει και συλλέγεται κατά τους καλοκαιρινούς μήνες. Σήμερα το πίνουμε κυρίως ως ρόφημα αλλά χρησιμοποιείται και για την παρασκευή ποτών.

Φασκόμηλο (*Salvia fruticosa*)



Ένα από τα πιο διαδεδομένα βότανα της Κρήτης με εξαιρετικό άρωμα. Ανθίζει Μάιο και Ιούνιο βγάζοντας μοβ-μπλε λουλούδια. Γνωστό από την αρχαιότητα για τις τονωτικές του ιδιότητες. Στη μαγειρική χρησιμοποιείται για να αρωματίσει διάφορα πιάτα, κυρίως κρέατα.

Μαντζουράνα (*Origanum microphyllum*)



Ανθίζει τους μήνες Ιούλιο και Αύγουστο και συλλέγεται την ίδια περίοδο. Χρησιμοποιείται στη φαρμακευτική, τη μαγειρική, και την αρωματοποιία. Έχει παρόμοιες ιδιότητες με το θυμάρι και από την αρχαιότητα τη χρησιμοποιούσαν σε πολλές περιπτώσεις νευρικών παθήσεων, ιδανική για την αντιμετώπιση του κρυολογήματος. Συχνά σερβίρεται ως βραστάρι (ρόφημα) με μαλοτήρα.

Μαλοτήρα (*Sideritis syriaca*)



Ένα από τα είδη τσαγιού του βουνού, γνωστού σε όλη την Ελλάδα. Φυτρώνει σε ξηρά και άγονα μέρη σε ολόκληρο τον ορεινό όγκο και αποτελεί σημαντικό κτηνοτροφικό φυτό ιδιαίτερα της ψηλής μαδάρας. (Μαδάρες, άλλη ονομασία των Λευκών Ορέων, μαδαρός = σπανός, χωρίς βλάστηση). Συλλέγεται τον Ιούλιο, κατά την περίοδο της ανθοφορίας της. Στην αρχαιότητα το όνομα sideritis αναφερόταν γενικότερα στην ικανότητα επούλωσης πληγών που

προκαλούνταν από μεταλλικά αντικείμενα. Η λέξη μαλοτήρα προέρχεται από την περίοδο της ενετοκρατίας στην Κρήτη (ιταλικά male=αρρώστεια, tirare=σύρω). Το αφέψημά της χρησιμοποιείται ως ευστόμαχο, ως διουρητικό και κατά των κρυολογημάτων.

Ρίγανη (*Origanum vulgare ssp hirtum*)



Η γνωστή σε όλους ρίγανη ανθίζει και συλλέγεται τον Ιούνιο και τον Ιούλιο. Τα άνθη της έχουν χρώμα λευκό με γλυκιά πιπεράτη μυρωδιά. Τη συναντάμε σε πετρώδη και ηλιόλουστα μέρη. Στη μελισσοκομία θεωρείται ιδιαίτερα σημαντικό φυτό μαζί με το θυμάρι. Αποτελεί βασικό αρωματικό της μεσογειακής κουζίνας σε ψητά, ψάρια και κρέατα. Παλαιότερα η συλλογή της αποτελούσε ένα σημαντικό εισόδημα για τον αγροτικό πληθυσμό. Από την αρχαιότητα γνωστές είναι και οι φαρμακευτικές ιδιότητες της ρίγανης. Χρησιμοποιείται ως ορεκτικό, αντισηπτικό, καταπραυντικό στους πονόδοντους και στο στομαχόπονο και το αιθέριο έλαιό της έχει ευρεία χρήση στην αρωματοποιία

Θυμάρι (*Coridothymus capitatus*)



Ανθίζει τον Ιούνιο και τον Ιούλιο και έχει γαλάζια άνθη. Στην Κρήτη βρίσκουμε και τον ασπρόθυμο. Και τα δυο είδη είναι σπουδαία μελισσοκομικά φυτά. Το θυμαρίσιο μέλι θεωρείται ως το εκλεκτότερο. Το θυμάρι έχει αντισηπτικές, διουρητικές, αντιπαρασιτικές και αντιπυρετικές ιδιότητες. Το αιθέριο έλαιό του χρησιμοποιείται μεταξύ άλλων και στις οδοντόπαστες. Στη μαγειρική χρησιμοποιείται ως άρτυμα.

Θρούμπα (*Satureja thymbra*)



Φαρμακευτικό και μελισσοκομικό φυτό. Ανθίζει κατά τους μήνες Ιούνιο και Αύγουστο. Η οσμή του μοιάζει με αυτήν του θυμαριού και της ρίγανης.

Διεγείρει την όρεξη και δρα καταπραυντικά στα ρευματικά. Χρησιμοποιείται και στη μαγειρική. Στα ξηρά και άνυδρα μέρη του ορεινού όγκου της Κρήτης αλλά και στα δάση και τα φαράγγια, αφθονούν ακόμη πάρα πολλά άλλα αρωματικά φυτά και βότανα, όπως το μάραθο, το αγκίσαρος, η λεβάντα, η καυκαλήθρα, το μελισσόχορτο κ.α. Αλλά και οι κήποι και οι αυλές είναι γεμάτοι βασιλικό, δυόσμο, δενδρολίβανο, μαϊντανό, άνηθο, λουίζα και πλήθος άλλων φυτών που ανέκαθεν αποτελούσαν το πραγματικό άρωμα της Κρήτης.

Χαμομήλι (*Marticaria chamomila*)



Συλλέγεται από τον Απρίλιο έως και τον Ιούνιο ενώ αποξηραίνεται και Χρησιμοποιείται για όλο το χρόνο. Στην Κρήτη υπάρχει παντού ιδιαίτερα σε χέρσους τόπους. Χαρακτηρίζεται ως αντιφλεγμονώδες, αντιαλλεργικό, καταπραυντικό

και άριστης ποιότητας αντισηπτικής χρήσης. Καταναλώνετε συνήθως ζεστό ως αφέψημα σε συνδυασμό με άλλα κρητικά βότανα, συνδυάζοντας τη τέλεια χαλάρωση και καταπολεμώντας την αϋπνία.

Μέντα (*Mentha x piperita*)



Η άνθιση έρχεται Ιούνιο με Αύγουστο και μαζεύετε την ίδια περίοδο και θεωρείτε ένα από τα σπουδαιότερα βότανα. Είναι κατά της δυσπεψίας, των νευρικών διαταραχών και της αϋπνίας. Αρωματικό συνήθως το χρησιμοποιούν στα παγωτά, στις κομπόστες και κυρίως στις σαλάτες αφού η μυρωδιά της είναι πολύ έντονη και

δίνει μια ιδιαίτερη εύγευστη γεύση στη σαλάτα.

Τίλιο (*tilia cordata mill*)



Είναι αρωματικό – φαρμακευτικό. Τα άνθη θεωρούνται ευστόμαχα. αντιβηχικά. μαλακτικά σπασμολυτικά, διουρητικά, αντικαταρροϊκά αποχρεμπτικά,

αντιπαχυντικά και εφιδρωτικά. Ανθίζει τους μήνες Ιούνιο – Ιούλιο.

Δάφνη (*Laurus nobilis*)



Πολλοί δεν ξέρουν τις ιδιότητες και συνάμα δεν μπορούν να εκτιμήσουν την χρησιμότητα του θαμνώδους δέντρου «δάφνη». Χρησιμοποιούνταν παλαιότερα για την ενδυνάμωση των μαλλιών αλλά και το αφέψημα το χρησιμοποιούσαν για την επάλειψη των μελών και σε μέρη του σώματος, που έπασχαν από ρευματισμούς ή θλάσεις μυών. Είναι πολύ χρήσιμο για την δυσπεψία και για την καλή λειτουργία του στομάχου.

Δεντρολίβανο (*Rosmarinus officinalis*)



Παλαιότερα χρησιμοποιούνταν ως ρόφημα κατά των πονοκεφάλων όπως και ιδανικό για τις ημικρανίες. Θεωρήθηκε από ειδικούς επιστήμονες ότι η συχνή χρησιμοποίησή του είναι ιδανική κατά της τριχόπτωσης του τριχωτού της κεφαλής. Είναι αντιβακτηριδιακό, αντισηπτικό και πολύ διεγερτικό του κυκλοφοριακού, όπως επίσης και κατά της αϋπνίας.

Βασιλικός (*Ocimum basilicum*)



Χρησιμοποιείται ως αρωματικό σε κρητικά φαγητά, όπως επίσης για αρωματισμό του ελαιολάδου σε συνδυασμό είτε μόνο του, είτε με άλλα βότανα επίσης αρωματικά. Ανακουφίζει από τις ημικρανίες, έντονους πονοκεφάλους, από στοματίτιδες, όπως επίσης καταπραΰνει τους σπασμούς των εντέρων. Παλαιότερα χρησιμοποιούνταν πολτοποιημένο για την καταπραϋντική του δράση σε τσίμπημα σκορπιού, δάγκωμα μέλισσας, ή ερεθισμό από τσουκνίδα.

Αγιόκλημα (*Lonicera*)



Τι μπορούμε να πούμε γι αυτό το αιθέριο λουλούδι με το μεθυστικό άρωμα και το εκτυφλωτικά όμορφο ανθό. Το άρωμά του μοναδικό! Γι' αυτό άλλωστε υπάρχει και αιθέριο έλαιο από αγιόκλημα. Συνήθως χρησιμοποιούνταν από τους παλιούς φυσιολάτρεις για τις δερματικές μολύνσεις αλλά και την αϋπνία.

Βρώμη



Χρήσιμο βότανο στην ιατρική μια και προτείνεται κατά της κατάθλιψης, της εξάντλησης και της αϋπνίας. Θεωρείτε ένα από τα πολύ καλά τονωτικά του νευρικού συστήματος, χάρις τις βιταμίνες που περιέχει και την λεγόμενη «τανίνη».

Το κρινάκι» της θάλασσας (*Pancratium maritimum*)



Το μυρωδάτο άνθος αυτού του φυτού, που κινδυνεύει από τις μεσογειακές ακτές λόγω της τουριστικής ή άλλης «ανάπτυξης», ενέπνευσε με το κάλλος του τον αρχαίο καλλιτέχνη που το ζωγράφισε με περίσσεια τέχνη στο Ακρωτήρι της Σαντορίνης, όπως αποκάλυψε μετά 2.500 σχεδόν χρόνια η αρχαιολογική σκαπάνη. Το φυτό πολλαπλασιάζεται και με τις «πατάτες» που παράγει, αλλά παρά την πολλαπλασιαστική του δυνατότητα πέφτει θύμα των όποιων ανθρώπινων δραστηριοτήτων στις ακτές, περιλαμβανομένου και του moto-cross στην άμμο.

Λυγαριά (*Vitex agnuscastus*)



Φυλλοβόλος θάμνος με γκριζοπράσινα, σύνθετα, παλαμοειδή, αρωματικά φύλλα και μοβ ή λευκά εύοσμα άνθη το καλοκαίρι και νωρίς το φθινόπωρο.

Κατά τη μυθολογία, όταν ο Προμηθέας ελευθερώθηκε από τον Κένταυρο Χείρωνά έβαλε στο κεφάλι του ένα στεφάνι

από κλαδιά λυγαριάς για να θυμάται τα δεσμά του που ήταν καμωμένα από αυτά κι ακόμα πως ο Όμηρος αναφέρει στην Ιλιάδα, ότι ο Αχιλλέας έδεσε τους γιους του Πριάμου με βέργες λυγαριάς στα δάση της Ίδης.

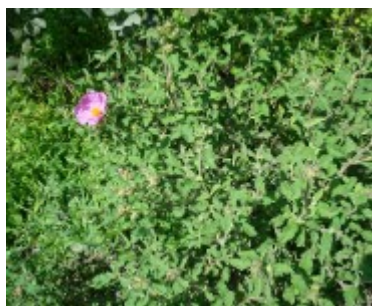
Μυρτιά (*Myrtus communis*)



Η μυρτιά με «στίλβοντα» καταπράσινα φύλλα στολισμένα με τα κομψοτεχνήματα-άσπρα άνθη της, υπήρξε πηγή έμπνευσης για τον αρχαίο καλλιτέχνη, που κατασκεύασε το χρυσό στεφάνι μυρτιάς του τάφου της Βεργίνας. Η μυρτιά, ήταν αφιερωμένη

στην Πάφιο Αφροδίτη που όταν βγήκε από τη θάλασσα κρύφτηκε πίσω από ένα τέτοιο θάμνο. Οι νύφες φορούσαν στεφάνια από μυρτιά. Τα φύλλα της είναι γεμάτα από αδένες με αιθέριο έλαιο που δίνει και τη μυρωδιά στο φυτό, οι αδένες αυτοί φαίνονται κόντρα στο φως σαν τρύπες.

Λαδανιά (*cistus creticus*)



Η λαδανιά είναι ένα πολυετής αρωματικός θάμνος. Έχει όμορφα ροζ, και πιο σπάνια λευκά, λουλούδια και ανθίζει από τον Μάρτιο μέχρι και τον Ιούνιο. Στην Κρήτη, ανάλογα με την περιοχή αποκαλείται και αγριοτριανταφυλλιά ή αγριοφασκόμηλο. Είναι φυτό αρωματικό και φαρμακευτικό. Ο βλαστός και τα φύλλα

περιέχουν βαλσαμώδη ρητινική αρωματική ύλη, το λάδανο. Η ρητίνη αυτή εκκρίνεται από τις αδενώδεις τρίχες των φύλλων και παρουσιάζει ισχυρή αντιμικροβιακή δράση και κυρίως αντιλευχαιμική δράση. Το λάδανο έχει επίσης καλά αποτελέσματα κατά της αϋπνίας, του πονόδοντου και του τέτανου. Με τους καρπούς του φυτού φτιάχνεται ένα βραστάρι που σταματά τη διάρροια και με τα φύλλα του ένα αρωματικό τσάι.

Παλιότερα ορισμένοι αρτοποιοί το έβαζαν στο φούρνο τους για να αρωματίζουν τα παξιμάδια, ενώ σε κάποιες περιοχές της Κρήτης, με το θυμιάμα της ρητίνης, θύμιαζαν τις εικόνες στις εκκλησίες. Έχει χρησιμοποιηθεί σαν αλοιφή σε διάφορες δερματικές παθήσεις αλλά και στην αρωματοποιία

Σήμερα το ρετσίνι, που λέγεται από τους ντόπιους «αλάδανος», συλλέγεται με τον ίδιο ακριβώς τρόπο και κατά «παγκόσμια αποκλειστικότητα» από τους κατοίκους του ορεινού χωριού Σίσσες Μυλοποτάμου Ρεθύμνης και εξάγεται στις αραβικές χώρες όπου χρησιμοποιείται σαν θυμίαμα. Η εργαστηριακή έρευνα έδωσε τελευταία πολλές πληροφορίες για τις ουσίες που περιέχει ο αλάδανος αλλά και τις ιδιότητές τους, δικαιώνοντας τους Μυλοποταμίτες που τον χρησιμοποιούν ακόμα και κατά του καρκίνου της μήτρας.

Χόρτα

Η κρητική χλωρίδα παρείχε πάντα στο κρητικό νοικοκυριό τη δυνατότητα μιας οικονομικής και εύκολης τροφής. Αργότερα τα χόρτα και τα λαχανικά αποτελούσαν την κυριότερη τροφή των φτωχών και των καλλιεργητών της γης. Τις περισσότερες φορές καταναλώνονταν ωμά, όπως τα εύρισκαν στα χωράφια, και άλλα βραστά ή μαγειρευμένα με διάφορους τρόπους. Δεν γνωρίζουμε πώς ακριβώς μαγείρευαν τα χόρτα οι αρχαίοι Κρήτες. Το διαιτολόγιο των Κρητικών ήταν πάντα πλούσιο σε χόρτα και λαχανικά. Οι γευστικές συνήθειες κάθε περιοχής καθόριζαν όχι μόνον τους συνδυασμούς των χορταρικών που προέρχονταν από την κρητική φύση αλλά και τους τρόπους μαγειρέματος. Η «μόλογος» των βυζαντινών τρώγεται βραστή ή και τηγανητή (μετά το βράσιμο) ως «σφουγγάτο» (Ομελέτα) με αυγά. Στο Μυλοπόταμο Ρεθύμνου τρώγονται οι τρυφεροί βλαστοί της τσουκνίδας ως «σφουγγάτο» αλλά και «γιαχνί» και είναι νοστιμότατοι. Άλλα λαχανικά που αναφέρονται σε βυζαντινά κείμενα και που παραμένουν βρώσιμα στη σημερινή Κρήτη είναι τα λάπαθα, τα βλίτα, οι γαλατσίδες και άλλα πολλά.

Πολλά από τα κρητικά φυτά χρησιμοποιήθηκαν για πολλούς αιώνες στη λαϊκή θεραπευτική, όπως ακριβώς είχαν χρησιμοποιηθεί και από τους σπουδαίους γιατρούς της αρχαιότητας. Από τα καλλιεργήσιμα λαχανικά είναι γνωστό ότι υπήρχαν τα περισσότερα από κείνα που καλλιεργούνται ακόμη στους Κρητικούς κήπους. Τα χόρτα και τα λαχανικά που καταναλώνονταν ωμά από τους παλαιότερους Κρητικούς είναι εξαιρετικής ποιότητας και σήμερα θεωρούνται άριστη τροφή. Συνήθως με τα χόρτα αυτά παρασκεύαζαν σαλάτες οι οποίες συνόδευαν το καθημερινό φαγητό.

Χαρακτηριστικά γνωρίσματα της άγριας βρώσιμης χλωρίδας της Κρήτης

- Την συναντούμε από την παραθαλάσσια έως και ορεινή ζώνη.
- Καταλαμβάνει ένα μεγάλο μέρος της χλωρίδας της Κρήτης σε καλλιεργήσιμη γη, αλλά και σε πετρώδη εδάφη, σε βραχώδεις ακτές και σε χέρσα χωράφια.
- Ένα μεγάλο μέρος της, μας δίνει εντυπωσιακά λουλούδια.

Το σταμναγκάθι (Cichorium Spinosum)



Το χόρτο με τους περισσότερους λάτρεις και κυρίως αυτό που φυτρώνει στα παράλια που είναι (λόγω αλατιού) και νοστιμότερο. Θα το βρούμε και στην ορεινή ζώνη ανάμεσα σε βράχους, με τη χαρακτηριστική αγκαθωτή ταξιανθία του. Τα τελευταία χρόνια καλλιεργείται σε διάφορες περιοχές της Κρήτης αλλά και της Ελλάδας, ενώ αναφέρονται και εξαγωγές φυτρώριων προς καλλιέργεια στην Ιταλία. Φάρμακο για τους αρχαίους, όπως μας πληροφορεί ο Διοσκουρίδης, χαίρει - δικαιολογημένα -μεγάλης εκτιμήσεως στην Κρήτη. Συλλέγεται και τρώγεται με λάδι και ξύδι. Το φυτό σταμναγκάθι είναι θάμνος αγκαθωτός, αλλά οι αγκάθες του δεν είναι τόσο αιχμηρές ώστε να καθιστούν δύσκολη την περισυλλογή των μικρών βρώσιμων πράσινων φύλλων του. Η ονομασία του οφείλεται σε μια παλιά συνήθεια των Κρητικών: Με τους θάμνους αυτούς σκέπαζαν τα στόμια των σταμνιών, για να μη μπαίνουν ζούφια μέσα στο νερό). Όπως συμβαίνει με όλα τα χόρτα της Κρήτης, η παρασκευή της σαλάτας εξαρτάται από τις τοπικές ιδιαιτερότητες και από τη φαντασία της κάθε νοικοκυράς. Δεν είναι σπάνιες οι περιπτώσεις που το σταμναγκάθι χρησιμοποιείται αναμειγμένο με άλλα χόρτα, με λίγο κρεμμύδι (χρησιμοποιείται το χλωρό κρεμμύδι και, κυρίως, τα υπέργεια μέρη του) και άνηθο.

Το ραδίκιο (Cichorium intibus)



Περιζήτητο για τη νοστιμιά του, άφθονο σε χέρσους αλλά και καλλιεργούμενους αγρούς, παρουσιάζεται με διάφορες παραλλαγές ως προς το σχήμα, χρωματισμό και παρουσία ή όχι χνουδιού στα φύλλα. Ιδιαίτερα στην

Κρήτη εκτιμάται το «γουλί» η ρίζα, η οποία πιστεύεται ότι έχει «συμπυκνωμένες» θεραπευτικές ιδιότητες. Γενικά όλα τα πικρά χόρτα θεωρούνται «φάρμακα» όταν θεραπεύουν, ή «φαρμάκια» όταν δηλητηριάζουν.

Η γλιστρίδα (Portulaca Oleracia)



Η γνωστή στην υπόλοιπη Ελλάδα «αντράκλα». Αυτοφυής αλλά και καλλιεργήσιμη στην Κρήτη, αποτελεί σπουδαίο σαλατικό της θερινής περιόδου. Συνήθως οι σαλάτες που γίνονται με ωμή γλιστρίδα είναι πολύ νόστιμες, αφού αναμειγνύεται είτε με μαρούλι, είτε με τομάτα, και αγγούρι, είτε με μαϊντανό και κρεμμύδι, ενώ δεν είναι σπάνιες οι περιπτώσεις που γίνεται σαλάτα με βραστό αυγό και πατάτα. Σύμφωνα με νεώτερες έρευνες ή υψηλή περιεκτικότητά της σε λιπαρές ουσίες που καταπολεμούν τη χοληστερίνη καθιστά τη γλιστρίδα άριστη και υγιεινή τροφή.

Οι παπούλες ή ψαρές ή καμπυλιές. (Lathyrus ochrus)



Καλλιεργήσιμο λαχανικό που χρησιμοποιείται κυρίως ως σαλατικό, και, σχεδόν πάντα, ωμό. Η γεύση του είναι υπόπικρη. Κατά την περίοδο Τής Μεγάλης Σαρακοστής αποτελεί ένα από τα σπουδαιότερα νηστίσιμα φαγητά της Κρήτης. Τρώγεται με λάδι και ξύδι, ενώ σε αρκετές περιπτώσεις αλατίζεται και δεν λαδώνεται (κατά τις νηστίσιμες ημέρες που δεν επιτρέπεται η κατανάλωση ελαίου). Σε πολλές περιοχές της Κρήτης συνοδεύει, μαζί με την επίσης ωμή αγκινάρα, το τοπικό ποτό «τσικουδιά».

Αγκινάρα (αγρια)



Αγκαθωτή αγκινάρα. Τρώγεται ωμή ως σαλάτα, ως μεζές συνοδεύει την τσικουδιά, αλλά και ως μαγειρευτή.

Κρεμμυδια Κασσάνων

Μετρίου μεγέθους, μακρουλά, λευκόσαρκα. Καλλιεργούνται στην περιοχή των Κασσάνων του Δήμου Αρκαλοχωρίου. Είναι γλυκά κρεμμύδια. Χρησιμοποιούνται κατά προτίμηση στις σαλάτες.

Βολβοί (ασκορδουλακκοί)



Βολβώδες, αυτοφυώμενο λαχανικό. Τρώγονται βραστοί με λάδι και ξύδι. Με σκόρδο και άνηθο γίνονται ιδιαίτερα νόστιμοι.

Ασκόλυμπρος



Άγριο χέρσο, ποώδες, ετήσιο ή διετές φυτό. Τρώγονται τα στελέχη των φύλλων και η ρίζα, συνήθως ως βραστά, αλλά και ως φρικασέ. Είναι ιδιαίτερα νόστιμο και υγιεινό λαχανικό.

Μάραθο (Foeniculum vulgare , Fennel)



Αυτοφυής, πολυετής πόα της οικογένειας των Σκιαδανθών. Τα φύλλα και οι τρυφεροί βλαστοί του

συλλέγονται από τον Ιανουάριο έως και τον Ιούνιο, εποχή που ανθίζει το φυτό. Οι καρποί του φυτού (μαραθόσποροι) είναι αρωματικοί και χρησιμοποιούνται ως αρτυματικά ή στην φαρμακευτική βιομηχανία.

Αγριόπρασο ή σχινόπρασο (*Allium Schoenoprasum*, chives)



Ανήκει στην οικογένεια των Λειριωδών. Φυτρώνει από το Νοέμβριο έως τον Απρίλιο σε υγρά και δροσερά μέρη. Η γεύση του είναι ηπιότερη από αυτή του καλλιεργήσιμου πράσου και γλυκύτερη από του κρεμμυδιού. Μπορεί να καταναλωθεί σε σούπες, πίτες, αλλά και σαλάτες.

Στην αρχαιοελληνική γαστρονομική και φυτολογική γραμματεία έχουμε δεκάδες αναφορές στο αγριόπρασο.

Σκούλος: Τραγοπόγων (*Tragopogon porrifolius* L., Salisify ή Oyster plant)



Φυτό της οικογένειας των Συνθέτων. Ο Θεόφραστος ονόμασε το φυτό «τραγοπόγων», δηλαδή το «γένι του τράγου». Συλλέγεται από τον Ιανουάριο έως το Μάρτιο για τα τρυφερά του φύλλα, τα οποία είναι λογχοειδή και μοιάζουν πολύ με του πράσου, αν και είναι πολύ μικρότερα και στενότερα.

Ζοχός: Σογχός (*Sonchus oleraceus* L., annual sow thistle)



Φυτό της οικογένειας των Συνθέτων. Η καλύτερη εποχή συλλογής του είναι όταν είναι ακόμα μικρός, τότε που οι τρυφεροί βλαστοί του έχουν γαλακτώδη υφή και τα φύλλα του ευχάριστη γεύση. Ο ζοχός είναι πολύ διαδεδομένο φυτό και απαντάται

πολύ εύκολα.

Καυκαλήθρα: Τορδύλιο το άπουλο (*Tordylium apulum* L., hartwort)



Είναι φυτό ποώδες μονοετές και ανήκει στην οικογένεια των Σκιαδανθών. Έχει εύθραστα οδοντωτά ή σκιστά φύλλα με έντονη μυρωδιά, για αυτό σε ορισμένες περιοχές τα αποκαλούν «μυρώνια».

Σταφυλίνακας: Δαύκος (Daucus carota, queen anne's lace)



Είδος σαρκόριζο, διαιτητικό που ανήκει στην οικογένεια των Σκιαδανθών. Από το είδος αυτό προήλθε με την πάροδο του χρόνου, το γνωστό μας καρότο. Σταφυλίνακας είναι το άγριο αρχαιοελληνικό καρότο, με την λευκή ρίζα και το μεθυστικό άρωμα. Οι τρυφεροί βλαστοί του φυτού έχουν έντονη γεύση και μυρωδιά.

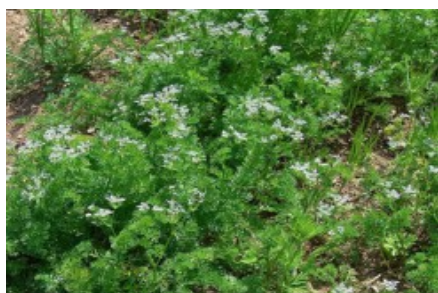
Πεντάνευρο: Αρνόγλωσσον-Πλαντάγον (Plantago, Plantain)



Φυτό της οικογένειας των Πλανταγινιδών. Γενικά το πεντάνευρο φυτρώνει σε υγρά μέρη, έχει μεγάλα φύλλα στα οποία εξέχουν πέντε νεύρα, από όπου και πήρε το όνομά του. Τα φύλλα του έχουν ελαφριά γεύση, γλυκιά και δροσερή. Συλλέγονται από το Δεκέμβριο έως τον Ιούλιο.

Στην υπόλοιπη Ελλάδα και την Ευρώπη θεωρείται κατάλληλο μόνο ως ρόφημα, ενώ στην Κρητική κουζίνα προστίθεται μέσα στην ποικιλία των άγριων βρώσιμων χόρτων. Η παράδοση αναφέρεται στο φυτό αυτό ως θεραπευτικό (θεραπεύει τα 'πέντε νεύρα', δηλαδή τις πέντε αισθήσεις του ανθρώπου), κυρίως για τσιμπήματα εντόμων και για πληγές που αργεί η επούλωσή τους.

Αχατζίκας: Σκάνδιξ, το χτένι της Αφροδίτης (Scandix pectenvenaris L., venus comb ή shepherd's needle)



Αυτοφυόμενο, ποώδες φυτό, που ανήκει στην οικογένεια των Σκιαδανθών. Οι αχατζίκοι είναι ζιζάνια που μαζεύονται κατά την περίοδο του χειμώνα και της άνοιξης, όταν ακόμα είναι νεαρής ηλικίας, τρυφερά. Διακρίνονται για τη

χαρακτηριστική ευχάριστη γεύση τους. Το άγριο αυτό χόρτο ήταν γνωστό από την αρχαιότητα με το όνομα Σκάνδιξ και είχε ευρεία χρήση στη μαγειρική λόγω της καυστικής και ευχάριστης οσμής του.

Λαγουδοπαξίμαδο: Γλήχωμα (Glechoma hederacea, ground ivy)



Αυτοφύομενο, ποώδες φυτό, που ανήκει στην οικογένεια των Χειλανθών. Φυτρώνει σε δροσερά και σκιερά μέρη, κατά προτίμηση στις ρίζες της χαρουπιάς και μέσα στα σκίνα. Αφθονεί κυρίως στην Ανατολική Κρήτη, όπου και χρησιμοποιούνται σε μεγάλες ποσότητες οι βλαστοί και τα φύλλα του. Λόγω της ιδιαίτερης αρωματικής γεύσης του, προστίθεται συχνά στα φαγητά αντί του μαϊντανού. Το λαγουδοπαξίμαδο ή γλήχωμα το κισσόφυλλον μοιάζει με τον κισσό, όχι μόνο στην ονομασία, αλλά και στην μορφή. Οι βλαστοί του έρπουν, αλλά τα φύλλα του είναι όρθια.

Γοργογιάννης: Βερβένα η φαρμακευτική ή ιεροβοτάνη (Verbena officinalis, verbena ή vervain)



Πολυετές, ποώδες φυτό, που ανήκει στην οικογένεια των βερβενιδών. Η ονομασία του είναι σύνθετη από τις λέξεις γοργός (=γρήγορος) και υγιάινω, λόγω της ιδιότητάς του να σταματά τις αιμορραγίες. Το έγχυμά του είναι άοσμο και κάπως πικρό και χρησιμοποιείται σαν θεραπευτικό βότανο για διάφορες παθήσεις. Ενώ στην Ελλάδα και την Ευρώπη θεωρείται κατάλληλο μόνο ως ρόφημα, στην Κρητική κουζίνα προστίθεται μέσα στην ποικιλία των άγριων βρώσιμων χόρτων, σε μικρή ποσότητα, όχι για την νοστιμιά του, αλλά ως φάρμακο. Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν αφιερώσει το φυτό στις Δρυίδες, νύμφες των δασών, πιστεύοντας ότι έχει μαγικές ιδιότητες.

Στρουφούλι: Σιληνή (Silene vulgaris, bladder campion)



Μονοετές, ποώδες φυτό, που ανήκει στην οικογένεια των Καρυοφυλλιδών. Είναι από τα

πιο λεπτά και μικροκαμωμένα ζιζάνια των καλλιεργημένων εκτάσεων. Τα φύλλα του είναι λογχοειδή και συλλέγονται όταν είναι πολύ μικρά, κυρίως από τον Ιανουάριο έως τον Απρίλιο. Είναι υπόπικρα και έχουν έντονο άρωμα και γεύση. Δεν τρώγονται ποτέ όταν ανθήσουν, γιατί θεωρούνται δηλητηριώδη. Οι βοτανολόγοι του έδωσαν το όνομα 'σειληνή' σε ανάμνηση των Σειληνών της Διονυσιακής μυθολογίας.

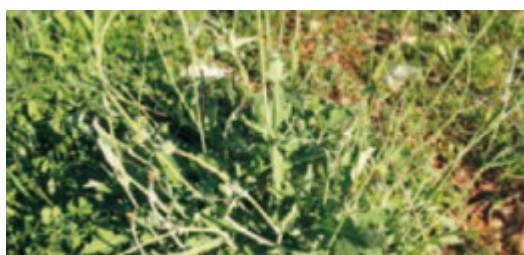
Μαρουλίδα, Κοφτό, Αγριοραδίκι κ.λπ.(*Taraxacum* sp.)



Υπάρχουν διάφορα είδη *Taraxacum* (*minimum*, *allepicum*, *bithynicum*, *hellenicum*, *megalorhizon*, και ίσως και *officinale*) στην Κρήτη, τα οποία συλλέγονται με διαφορετικές ονομασίες κατά περιοχή. Η ονομασία «Μαρουλίδα» χρησιμοποιείται στις τέως επαρχίες Κυδωνίας και Κισσάμου του

Νομού Χανίων, ενώ στην τέως επαρχία Αποκορώνου η ίδια ονομασία αναφέρεται στο ενδημικό λαχανευόμενο φυτό *Petromarula pinnata* L. Η ονομασία «κοφτό» δίδεται στο φυτό στις περισσότερες περιοχές του Ν. Ηρακλείου.

Γαλατσίδα (*Reichardia picroides* L.)



Θεωρείται εκλεκτή τροφή. Ωμό τρώγεται πάντα με ξύδι λόγω της πικρής του γεύσης. Η γαλατσίδα (*Reichardia picroides*). Είναι η «γαλακτίτις» των βυζαντινών, η «γαλακτίδα» του Μεσαίωνα, η γαλατσίδα ή

αγαλατσίδα της σημερινής Κρήτης. Παρετυμολογικά συνδέθηκε με το γάλα και συχνά την κατανάλωναν οι θηλάζουσες μητέρες, πιστεύοντας ότι τις υποβοηθούσε να «κατεβάσουν γάλα. Η γεύση της είναι υπόγλυκη.

Κάππαρη (*Capparis spinosa* L.)



Έρπων θάμνος με (*spinosa*) ή χωρίς (*inermis*) αγκάθια στους βλαστούς, στην παραλιακή και

ημιορεινή ζώνη σε βράχους, τοίχους ή και καλλιεργούμενα χωράφια όπου θεωρείται ζιζάνιο».

Κρίταμος (*Crithmum maritimum*)



Το βρίσκουμε σε βράχους και πετρώδεις τοποθεσίες της παραθαλάσσιας ζώνης.

Κουτσούνάδα, Παπαρούνα (*Papaver rhoeas* L.)



Η γνωστή μας παπαρούνα, άλλοτε (προ της ανακαλύψεως των ζιζανιοκτόνων), υπεύθυνη για το κόκκινο χαλί των αγρών μας.

Μέλι



Ένα από τα πιο σημαντικά εκθέματα του Μουσείου Ηρακλείου, του Μουσείου που διαφυλάσσει τα περισσότερα μυστικά του περίφημου μινωικού πολιτισμού, είναι ένα υπέροχο χρυσό κόσμημα «δυο μέλισσες» που πολλοί τις λένε ερωτευμένες. Αυτό αποτελεί έναν αξιόπιστο μάρτυρα της σχέσης που είχε ο Κρητικός 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. Ακόμη, είναι μια τροφή πλούσια σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικές (κατά του καρκίνου) ουσίες. Η κυριότερη βιταμίνη του μελιού (E) μαζί με άλλες ουσίες χρησιμεύει για να απομακρύνει από τον οργανισμό τα βλαπτικά προϊόντα που προέρχονται είτε από τον ίδιο του τον μεταβολισμό είτε από την επίδραση εξωγενών παραγόντων, όπως είναι το κάπνισμα, οι ακτινοβολίες και οι 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 είναι πλούσιο σε ενδημικά φυτά και ιδιαίτερα σε αρωματικά φυτά. Αυτά προσφέρουν στις κρητικές μέλισσες την αγαπημένη τους τροφή.

Η Κρήτη είναι τόπος πλούσιος σε αυτοφυή φυτά, όπως θυμάρι, φασκόμηλο, βάτο, ρίγανη, πεύκο, ακακίες, κουμαριά, ευκάλυπτος και βέβαια τα καλλιεργούμενα εσπεριδοειδή. Η επεξεργασία του κρητικού μελιού γίνεται επίσης με φυσικό τρόπο, χωρίς υψηλές θερμοκρασίες που καταστρέφουν τις βιταμίνες. Σύμφωνα με τα επίσημα στοιχεία στην Κρήτη δραστηριοποιούνται 2206 μελισσοκόμοι με 142.856 καταμετρημένες κυψέλες. Η Κρήτη κατατάσσεται τέταρτη σε Εθνικό επίπεδο φτάνοντας στους 1673 τόνους μελιού μέχρι το 2004.



Η μέλισσα που υπάρχει στην Κρήτη, ανήκει στο γένος *Apis* (είδος *Apis mellifica*). Παλαιότερα οι μέλισσες εκτρέφονταν σε κοφίνια διάφορων τύπων, σε ξύλινα κιβώτια, σε πήλινα δοχεία, σε κοίλους κορμούς δέντρων κλπ. Ο μελισσοκόμος έπαιρνε απλώς μερικές κηρήθρες, τις συνέθλιβε και αποκτούσε ένα προϊόν μέτριας ποιότητας. Η ανακάλυψη της κυψέλης με τα κινητά πλαίσια καθώς και της λεγόμενης τεχνητής κηρήθρας, που εφαρμόζεται στα πλαίσια, επέφερε μεγάλες αλλαγές:

- οικονομία σε μέλι,
- κερί και εργασία εκ μέρους του σμήνους,
- άνεση στην επίβλεψη της ζωής της αποικίας,
- καταπολέμηση των ασθενειών και
- περιορισμό της δημιουργίας κηφνοκελλιών στον απαραίτητο για την επιβίωση του μελισσιού αριθμό.

Προϊόντα της Μελισσοκομίας στην Κρήτη

Θυμαρίσιο μέλι



Το θυμαρίσιο καταγράφεται ως ιδιαίτερη κατηγορία, λόγω των ξεχωριστών και έντονων αρωματικών και γευστικών χαρακτηριστικών και έχει την πρώτη ζήτηση, γιατί, αν αναμιχθεί ακόμα και σε μικρές ποσότητες (5%) με άλλο τύπο μελιού, επηρεάζει καθοριστικά το άρωμά του. Οι περιοχές που δίνουν πεύκο στην Κρήτη βρίσκονται στα Σφακιά και στην περιοχή

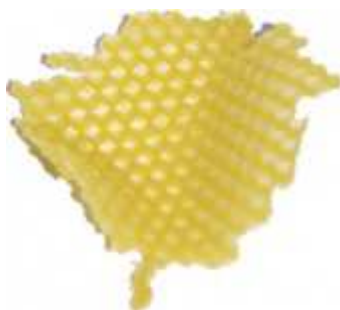
«Σελακιανό» του νομού Λασιθίου.

Μέλι από έλαιο

Το μέλι από έλαιο δεν θεωρείται σταθερή ετήσια παραγωγή και τα πέντε τελευταία χρόνια, οι καιρικές συνθήκες (πολλή ζέστη, έντονες βροχές) δεν διευκόλυναν τη συλλογή του. Έτσι η κύρια ποσότητα του παραγόμενου μελιού προέρχεται από τα άνθη, θυμάρι και πεύκο που προέρχεται κυρίως από τα Σφακιά και στην περιοχή «Σελακιανό» του νομού Λασιθίου Κρήτης. Μια συνηθισμένη στρατηγική των μελισσοκόμων είναι η φυσική ανάμιξη για την επίτευξη καλύτερης ποιότητας Έτσι έχουμε μέλι ανάμικτο από δύο διαδοχικές ανθοφορίες, όπως π.χ. έλαιο-θυμάρι, θυμάρι-λουλούδι, λουλούδι-πούκο, πούκο-ρείκι, καθώς και έλαιο-λουλούδι.

Εκείνο όμως που έχει σημασία για την αξία του μελιού είναι η αγνότητά του και η μη κακοποίησή του με οποιονδήποτε τρόπο, όποια και αν είναι η προέλευσή του.

Κερί



Στις περισσότερες περιοχές το κερί αποτελεί παραπροϊόν της μελισσοκομίας. Η παραλαβή του γίνεται την εποχή του τρυγητού. Η πρώτη ύλη θερμαίνεται στους 630 C, οπότε το κερί λιώνει και ανεβαίνει στην επιφάνεια, από όπου και λαμβάνεται, ψύχεται, σκληραίνει και υφίσταται περαιτέρω επεξεργασία για να χρησιμοποιηθεί πάλι στη

μελισσοκομία στην παραγωγή κεριών ποιότητας, καλλυντικών, στη γεωργία, στην τέχνη και στη βιομηχανία.

Γύρη



Σε μια μεγάλη κυψέλη συσσωρεύονται ετησίως 25-30 κιλά γύρης, ποσότητα μεγαλύτερη από αυτή που χρειάζεται το σμήνος.

Βασιλικός πολτός



Αποτελεί τη μοναδική τροφή των προνυμφών της βασίλισσας, και είναι μια πλούσια πρωτεϊνούχος ουσία, με πολλές θρεπτικές και θεραπευτικές ιδιότητες.

Πρόπολη



Πρόκειται για είδος ρητίνης που συλλέγουν οι μέλισσες από τους οφθαλμούς διαφόρων δέντρων. Έχει θεραπευτικές και αντιβιοτικές ιδιότητες, ενώ χρησιμοποιείται επίσης στη βερνικοποιία και τη φαρμακευτική.

Υγρό αδένων κεντριού – δηλητήριο – μέλισσας



Για τη συλλογή του υγρού από τους αδένες του κεντριού των μελισσών χρησιμοποιείται ειδική τεχνική. Το υγρό αυτό χρησιμοποιείται στη φαρμακευτική (θεραπεία της ρευματοειδούς αρθρίτιδας) και στην απευαισθητοποίηση ατόμων που είναι υπερευαίσθητα στο τσίμπημα των μελισσών.

Επικονίαση



Η μεγαλύτερη όμως χρησιμότητα των μελισσών είναι η επικονιαστική δράση τους. Μια μέτρια αποικία υπολογίζεται ότι έχει 20 έως 40 φορές περισσότερη αξία για την επικονίαση που επιτελούν τα μέλη της

παρά για την παραγωγή μελιού. Στις μέρες μας ένας μεγάλος αριθμός επεμβάσεων στο περιβάλλον με προεξάρχουσες τις πυρκαγιές, καθώς και οι εκτεταμένες μονοκαλλιέργειες έχουν μειώσει κατακόρυφα τον αριθμό των άγριων επικονιαστών. Η συμμετοχή της μέλισσας στην ολοκλήρωση του βιολογικού κύκλου των φυτών, που απορρέει από τη δική της προσπάθεια για επιβίωση, είναι τεράστιας σημασίας. αν αναλογιστεί κανείς ότι αποτελεί περίπου το 80% του συνόλου των ειδών των επικονιαστικών εντόμων.

Οινοποιεία Κρήτης



Vinobon S.A

Πρόκειται για ένα οικογενειακό οινοποιείο που συνδυάζει την εμπειρία και τη σοφία του κ. Στυλιανού Αλεξάκη, ο οποίος δραστηριοποιείται στον τομέα των κρασιών εδώ και 40 χρόνια, και τον ενθουσιασμό συνοδευόμενο από τη γνώση και τις νέες τεχνικές, που οι δύο γιοι του απέκτησαν σπουδάζοντας στο εξωτερικό.

Η **Vinobon S.A** συνεργάζεται με τα μεγαλύτερα οινοποιεία στην Ελλάδα για περισσότερα από είκοσι χρόνια. Η συνολική χωρητικότητα αποθήκευσης των δεξαμενών του οινοποιείου είναι 15.000.000 λίτρα και η δυνατότητα επεξεργασίας κατά τη διάρκεια της σύνθλιψης είναι 800.000 κιλά ανά μέρα. Το οινοποιείο κατασκευάστηκε με μοντέρνο και αξιόπιστο εξοπλισμό και χρησιμοποιεί σύγχρονη τεχνολογία κατά τη διάρκεια κάθε σταδίου της παραγωγικής διαδικασίας. Επίσης, η οινοποίηση γίνεται σύμφωνα με την Ελληνική και Ευρωπαϊκή Νομοθεσία.

Γκαλερί; Μουσείο μοντέρνας τέχνης; Εστιατόριο gourmet; Οινοποιείο!



Το νέο σύγχρονης αισθητικής Οινοποιείο Μπουτάρη στην Κρήτη ολοκληρώθηκε στις αρχές του 2004 και είναι ένα από τα αρτιότερα και πιο σύγχρονα οινοποιεία της Ευρώπης. Οι επισκέπτες μπορούν να ξεναγηθούν στην πλούσια κάβα, στους χώρους παραγωγής, αλλά και στο υπόλοιπο κτήμα, να παρακολουθήσουν ένα εντυπωσιακό πολυθέαμα και να απολαύσουν τα κρασιά του κτήματος, με θέα τον μαγευτικό κρητικό αμπελώνα.

Τοποθεσία

Το Οινοποιείο Μπουτάρη στην Κρήτη είναι κτισμένο έξω από το χωριό Σκαλάκι, στο Κτήμα Φανταζομέτοχο. Βρίσκεται λίγα χιλιόμετρα έξω από το κέντρο της πόλης του Ηρακλείου και κοντά στον αρχαιολογικό χώρο της Κνωσσού και αποτελεί το στολίδι της αμπελουργικής ζώνης Ονομασίας Προέλευσης Ανωτέρας Ποιότητας (ΟΠΑΠ) Αρχάνες. Η φύτευση του νοτιότερου ιδιόκτητου αμπελώνα Μπουτάρη ξεκίνησε το 1990.

Οι βιβλιογραφικές αναφορές επιβεβαιώνουν την άρρηκτη σχέση της περιοχής με την καλλιέργεια της αμπέλου και την παραγωγή κρασιού από την αρχαιότητα. Άξιο αναφοράς αποτελεί η εύρεση στην περιοχή Βαθύπετρο του πρώτου πιεστηρίου που χρονολογείται στα 1600 π.Χ.

Ταυτότητα

Ο κύριος στόχος της εταιρίας Μπουτάρη ήταν να θέσει τις βάσεις για την περαιτέρω ανάδειξη του κρητικού κρασιού παγκοσμίως, μέσα από την παραγωγή κρασιών υψηλής ποιότητας. Σε μια περιοχή που φημιζόταν για το οικοσύστημά της αλλά και για την παράδοσή της στην αμπελοκαλλιέργεια, κατάφερε να αναδείξει το δυναμικό των ντόπιων ποικιλιών και μέσα από σημαντικές διακρίσεις, να κάνει γνωστές στο ευρύ κοινό τις δυνατότητες του κρητικού αμπελώνα.

Σε υψόμετρο που ξεκινά από 170 μέτρα και φτάνει στα 215 μέτρα, σε έκταση 70 στρεμμάτων, ο ιδιόκτητος αμπελώνας Μπουτάρη καλλιεργείται με βάση τους κανονισμούς της βιολογικής καλλιέργειας και φιλοξενεί ελληνικές και ξενικές ποικιλίες. Η πυκνότητα φύτευσης είναι 330 φυτά/στρέμμα.

Χάρη στην ιδιαίτερα μελετημένη επιλογή της τοποθεσίας, στη βόρεια πλευρά του λόφου, ο αμπελώνας προστατεύεται από τον λίβα, τον θερμό νότιο άνεμο του καλοκαιριού, ενώ από το κρητικό πέλαγος δέχεται τα δροσερά μελτέμια. Το έδαφος είναι αργιλώδες, ασβεστολιθικό και καλά στραγγιζόμενο.

Η ποικιλιακή σύνθεση του αμπελώνα περιλαμβάνει τις ερυθρές ποικιλίες Κοτσιφάλι, Μαντηλάρι, Syrah και μεταξύ άλλων τις λευκές ποικιλίες Chardonnay, Malvasia Aromatica, Μοσχάτο Σπίνας.



ΙΣΤΟΡΙΚΟ

1930 ως σήμερα.

Η παράδοση της Οικογένειας Δουλουφάκη στην αμπελοκαλλιέργεια και στην παραγωγή οίνων ξεκινάει περίπου το 1930, όταν πρώτος ο παππούς Δημήτρης Δουλουφάκης αρχίζει επαγγελματικά την παραγωγή οίνων σε παλιά πατητήρια.

Το 1952, η οικογένεια λαμβάνει μέρος στην 17η Διεθνή Έκθεση Θεσσαλονίκης, όπου και της αποδόθηκε έπαινος για την ποιότητα των προϊόντων της.

Σήμερα η αμπελουργική και οινολογική παράδοση της Οικογένειας Δουλουφάκη συνεχίζεται από τον εγγονό Νίκο Γ. Δουλουφάκη ,

ο οποίος σπούδασε Οινολογία στην οινολογική σχολή της Alba στο Piemonte της Ιταλίας.

Μετά το τέλος των σπουδών του , εργάστηκε σε οινοποιεία της περιοχής .

Όταν επέστρεψε στην Κρήτη ,προχώρησε καταρχήν σε αναδιάρθρωση του ιδιόκτητου αμπελώνα με νέες ποικιλίες , χρησιμοποίηση μηχανικών μέσων και βιολογικό τρόπο καλλιέργειας.

Στη συνέχεια εκσυγχρόνισε το οινοποιείο με νέο σύγχρονο εξοπλισμό και άρχισε την εμφιάλωση οίνων ποιότητας .



Το οινοποιείο Ντουράκη βρίσκεται στον ορεινό Αλικάμπο της Κρήτης από το 1986 με πρωτοβουλία ενός καταξιωμένου οινολόγου, του κ. Ντουράκη Ανδρέα. Κουβαλώντας οινολογικές γνώσεις αλλά και εμπειρίες από ξένα και ελληνικά οινοποιεία και με πολύ μεράκι ξεκίνησε

να καλλιεργεί τα πατρικά του αμπέλια και να οινοποιεί.

Έτσι ξεκίνησαν όλα. Σε εκείνο το χώρο όπου ένα αρχαίο πατητήρι δείχνει αγάπη για το σταφύλι και τα προϊόντα του, στον ίδιο χώρο χτίστηκε το σύγχρονο οινοποιείο με κυρίαρχα υλικά το ξύλο, την πέτρα και το κεραμίδι απόλυτα συνυφασμένα με το φυσικό περιβάλλον.

Τα αμπέλια είναι διάσπαρτα και μικρής έκτασης, σε έδαφος επικλινές και πετρώδες ανάμεσα στο κρητικό πέλαγος και στις πλαγιές των Λευκών Ορέων. Από εκεί που ξεκινάν άνεμοι νότιοι και χαμηλοί σε ένταση, αλλά συνάμα και τόσο πλούσιοι σε μυρωδιές από τα αρωματικά φυτά και τα βότανα των βουνών συμπυκνώνουν τα σάκχαρα και τα υπόλοιπα στοιχεία του σταφυλιού...για να μεταφερθούν στο κρασί και στη συνέχεια στο ποτήρι μας.

Από τη μία, το εξειδικευμένο ανθρώπινο δυναμικό, οι κατάλληλα διαμορφωμένοι και υπερσύγχρονα εξοπλισμένοι χώροι αλλά και η πιστοποίηση ISO 22000, και από την άλλη ακολουθώντας τις αξίες, τα ήθη και τα έθιμα της πλούσιας ιστορίας της Κρήτης αλλά και του Μινωικού πολιτισμού, είμαστε βέβαιοι ότι έχουμε κάνει το καλύτερο για το νέκταρ των Θεών. Για να το διαπιστώσετε, δεν έχετε παρά να μας επισκεφτείτε για να σας ξεναγήσουμε στον μαγικό κόσμο της παραγωγής και της γευσιγνωσίας οίνου.



Οινοποιείο

Το οινοποιείο του Κτήματος Γαβαλά δημιουργήθηκε το 2004. Βρίσκεται 37 χλμ. Νότια από την πόλη του Ηρακλείου. Το οινοποιείο καλύπτει έκταση 980m² και βρίσκεται σε ιδιόκτητο οικόπεδο 7.000 m² το οποίο περιβάλλεται από τους αμπελώνες του κτήματος συνολικής έκτασης 300 στρεμμάτων, όπου τα 100 στρέμματα είναι νέες φυτεύσεις και θα μπουν σύντομα στην παραγωγή. Παράγει και εμφιαλώνει οίνο αποκλειστικά από ιδιοπαραγόμενα σταφύλια βιολογικής καλλιέργειας.

Πολιτική του «Κτήματος Γαβαλά» είναι η παραγωγή προϊόντων υψηλής ποιότητας με τη χρήση μεθόδων φιλικών στο περιβάλλον και την εφαρμογή όλων των κατάλληλων μέτρων που εξασφαλίζουν την ποιότητα και ασφάλεια του τελικού προϊόντος προκειμένου αυτό να καλύπτει πλήρως τις απαιτήσεις των καταναλωτών.

Οι αμπελώνες του κτήματος είναι ενταγμένοι σε καθεστώς βιολογικής γεωργίας σύμφωνα με τον κανονισμό 2092/91 από το 1999, από τον Οργανισμό Ελέγχου και Πιστοποίησης Βιολογικών Προϊόντων ΔΗΩ. Στο «Κτήμα Γαβαλά» καλλιεργούνται οι κρητικές ποικιλίες Κοτσιφάλι, Μαντηλάρι, Βηλάνα, οι διεθνείς Cabernet sauvignon, Sauvignon blanc, Chardonnay και Syrah καθώς και η Malvazia di Candia di aromatica, μια ποικιλία γνωστή από την εποχή των Βενετών. Στο υπόγειο του οινοποιείου υπάρχει αίθουσα χωρητικότητας 60 ατόμων, όπου γίνεται προβολή όλης της παραγωγικής διαδικασίας, ενώ στην αίθουσα γευσιγνωσίας γίνεται δοκιμή των κρασιών. Το «Κτήμα Γαβαλά» έχει πιστοποιηθεί από τον πιστοποιητικό φορέα Metron cert και λειτουργεί σύμφωνα με τα Διεθνή πρότυπα - Υγιεινής και

Ασφάλειας Τροφίμων HACCP ΕΛΟΤ 1416 και Διαχείρισης Ποιότητας ISO 9001:2000, για την παραγωγή και εμφιάλωση οίνου από Σταφύλια Βιολογικής Καλλιέργειας. Είναι από τα πρώτα οινοποιεία στην Ελλάδα που πιστοποιήθηκε με το Βρετανικό πρότυπο BRC (British Retail Consortium).

Η προσπάθεια αυτή του «Κτήματος Γαβαλά» επιβραβεύθηκε ήδη, αφού με την πρώτη συμμετοχή στον 5ο Διεθνή Διαγωνισμό Οίνου στη Θεσσαλονίκη το 2005, το κρασί του κτήματος «ΕΦΗΒΟΣ ΕΡΥΘΡΟΣ» βραβεύτηκε με το ΧΡΥΣΟ ΜΕΤΑΛΛΙΟ. Διάκριση είχε το 2005 και ο «ΕΦΗΒΟΣ ΛΕΥΚΟΣ 2004», όπου βραβεύτηκε με ΑΡΓΥΡΟ ΜΕΤΑΛΛΙΟ στον 1ο Διαγωνισμό - Γευσηγνωσία οίνου από σταφύλια Βιολογικής Καλλιέργειας, στα πλαίσια της έκθεσης βιολογικών προϊόντων ECO FESTIVAL, υπό την αιγίδα της ΔΗΩ. Ο Έφηβος λευκός οίνος παραγωγής 2005, βραβεύτηκε με χάλκινο μετάλλιο στο Διεθνή διαγωνισμό του Λονδίνου Decanter world wide awards και με Αργυρό καλύτερο στην κατηγορία του, στο Διεθνή Διαγωνισμό Wine and Spirit στην Αγγλία. Το Syrah 2004 διακρίθηκε το 2006 όπου βραβεύτηκε με ΧΡΥΣΟ ΜΕΤΑΛΛΙΟ στον 2ο Διαγωνισμό - Γευσηγνωσία οίνου από σταφύλια Βιολογικής Καλλιέργειας, στα πλαίσια της έκθεσης βιολογικών προϊόντων ECO FESTIVAL, υπό την αιγίδα της ΔΗΩ.



ΙΔΑΙΑ ΟΙΝΟΠΟΙΗΤΙΚΗ

Η επιχείρηση Ιδαία οινοποιητική ιδρύθηκε το 1998 και διαθέτει 25 στρέμματα ιδιόκτητων επισκέψιμων αμπελώνων.

Η εταιρεία εδρεύει στο Βενεράτο, όπου βρίσκεται και το Μοναστήρι της Παλιανής, μια περιοχή που από παλιά είναι γνωστή για τα κρασιά της, δεδομένου ότι ήδη από την ενετική περίοδο γίνεται ένα από τα οινοπαραγωγικά κέντρα της Κρήτης, παράγοντας γνωστούς ποιοτικούς οίνους που εξάγονταν από το λιμάνι του Ηρακλείου.

Ακόμα και σήμερα ο τοπικός αμπελώνας που αναπτύσσεται στο λοφώδες ανάγλυφο με τις πανέμορφες κοιλάδες προσφέρει εξαιρετικές οινοποιήσιμες ποικιλίες από τις οποίες η ΙΔΑΙΑ ΟΙΝΟΠΟΙΗΤΙΚΗ παράγει τα εμφιαλωμένα κρασιά της.



Ανάμεσα στα λαξευμένα πατητήρια της αρχαίας Απολλωνίας, γύρω από το μοναστήρι της Παλιανής πάνω στα ίδια ασβεστολιθικά χώματα του θρυλικού οίνου Μαλβάζια, που έγραψε τη δική του ιστορία και υμνήθηκε από τους ευρωπαίους

ποιητές, στην περιοχή του Βενεράτου όπου διατηρούσαν τις εξοχικές τους κατοικίες οι ενετοί άρχοντες του Χάνδακα και στην καρδιά της αμπελουργικής ζώνης ΟΠΑΠ Δαφνών, η οικογένεια Μελαμπιανάκη καλλιεργεί με σεβασμό στο περιβάλλον και τον άνθρωπο, αμπελώνες με τοπικές και διεθνείς ποικιλίες.

Στο μικρό οινοποιείο μας στο Βενεράτο διαθέτουμε υψηλή τεχνολογία, πνευματικό πιεστήριο, ανοξείδωτες δεξαμενές, θερμικό έλεγχο των ζυμώσεων και όλο τον απαραίτητο εξοπλισμό που εξασφαλίζει διαχρονικά την ποιότητα των οίνων μας "ΜΕΛΑΜΠΟΥΣ" και "ΕΥΟΙ ΕΥΑΝ", συνεχίζοντας την μεγάλη οινική παράδοση της επαρχίας Μαλεβιζίου.



Η εταιρεία σήμερα διανύει την **όγδοη** δεκαετία της.

Αναπτύσσει ιδιόκτητο αμπελώνα παράλληλα με τους

συμβεβλημένους σε αυτήν καλλιεργητές με στόχο τη διασφάλιση της ποιότητας της πρώτης ύλης.

Εξακολουθεί να παράγει κρασιά προερχόμενα από γηγενής ποικιλίες όπως το **Κοτσιφάλι** και το **Μαντηλάρι** για τα κόκκινα και τη **Βιλάνα** για τα λευκά.

Οινοποιεί και εμφιαλώνει με τις πιο σύγχρονες μεθόδους εξοπλίζοντας το οινοποιείο με τελευταίας τεχνολογίας και μεθοδολογίας μηχανήματα. Ωριμάζει δε ένα μέρος της ερυθρής της παραγωγής σε Γαλλικά δρύινα βαρέλια 225 και 500 λίτρων που βρίσκονται σε ειδικά διαμορφωμένο υπόγειο χώρο υπό ιδανικές συνθήκες θερμοκρασίας και υγρασίας

Η συνολική παραγωγή ανέρχεται σε 700.000 με 800.000 φιάλες ετησίως από τις οποίες το 70% καταναλώνεται στο νησί, 15% διακινείται στην υπόλοιπη Ελλάδα και το υπόλοιπο 15% εξάγεται. Κύριοι προορισμοί στο εξωτερικό είναι το Βέλγιο και το Λουξεμβούργο, η Γαλλία, η Γερμανία, η Ολλανδία καθώς και οι Ιαπωνία, Φιλιππίνες, Ταϊβάν.

Προσπαθεί να αναδείξει τον Κρητικό αμπελώνα μέσα από τις ποικιλίες του καινοτομώντας και υιοθετώντας μεθόδους έως τώρα ανεκμετάλλευτες στην Κρήτη με πρόσφατα παραδείγματα την παραγωγή Λευκού κρασιού από την ερυθρή ποικιλία **Κοτσιφάλι** (Λευκό από Κοτσιφάλι) και την παρουσίαση για πρώτη φορά στην Κρήτη Λευκού κρασιού από **Βιλάνα** περασμένο από βαρέλι (Vilana Fume).



Εργάζονται με πάθος, σαν ένα μυαλό, μια ψυχή, ένα σώμα... και, μάλιστα, ιδιαίτερα «συμπυκνωμένο»

Όταν, το 1993, ο Θεόδωρος Μανουσάκης βλέπει το όνειρό του επιτέλους να ζωντανεύει, γύρω του υπάρχουν κάποιοι πολλοί σημαντικοί άνθρωποι που στηρίζουν αυτήν την προσπάθεια. Οι περισσότεροι από αυτούς συνεργάζονται με την Οινοποιία μέχρι σήμερα. Με τον καιρό, σπουδαίοι ακόμα ειδικοί, παγκοσμίου κύρους, έρχονται να συμπληρώσουν τη λίστα των ανθρώπων αυτών και να προσθέσουν αξία στο τελικό αποτέλεσμα.

Από το 1998, όλη την επίβλεψη της ομάδας, το συντονισμό και την... ενορχήστρωση αναλαμβάνει με πολύ πάθος ο Κωστής Γαλάνης. Ο Κωστής, χημικός και οινολόγος, με μεγάλη εμπειρία στις ποικιλίες της κοιλάδας του Ροδανού και γέννημα-θρέμμα Χανιώτης, φαίνεται το καταλληλότερο άτομο να αναλάβει την Οινοποιία ΜΑΝΟΥΣΑΚΗ στα Χανιά. Είναι ο άνθρωπος που αναλαμβάνει να κάνει πράξη κάθε απόφαση της ομάδας: με ευλάβεια, να κάνει τη γη να καρπίσει, ώστε, αργότερα, να μετουσιώσει όλη την αξία αυτού του καρπού σε ένα κρασί NOSTOS.



Η ΠΑΛΙΑΝΗΣ ΓΗ εδρεύει στην Αυγενική και παίρνει το όνομα της από το ομώνυμο κοντινό μοναστήρι ένα από τα παλαιότερα της Κρήτης.

Στο λοφώδες ανάγλυφο της περιοχής του χωριού αναπτύσσονται οι αμπελώνες του Κτήματος της ΠΑΛΙΑΝΗΣ ΓΗ, στο οποίο θα παράγονται αποκλειστικά και μόνο κρασιά από Βιολογική Καλλιέργεια.

Σε συνάρτηση με τις σύγχρονες εγκαταστάσεις, τον μηχανολογικό εξοπλισμό (σύστημα διασφάλισης ποιότητας HACCP και ISO) και το εξειδικευμένο προσωπικό, εγγυάται την άριστη ποιότητα των κρασιών της.

Τα σταφύλια προέρχονται από ιδιόκτητους και από επιλεγμένους αμπελώνες, ιδιωτών της ευρύτερης περιοχής, οι οποίοι ελέγχονται από το επιστημονικό προσωπικό της εταιρείας.



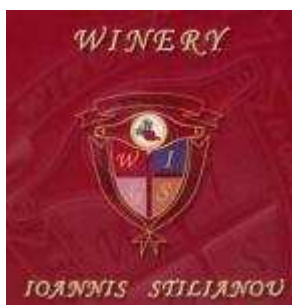
Η εταιρεία "Γ. ΠΑΤΕΡΙΑΝΑΚΗΣ ΑΑΟΒΒΕΕ" που εδρεύει στις Μελέσσεσες ιδρύθηκε το 1997 και διαθέτει 160 στρέμματα ιδιόκτητους βιολογικούς αμπελώνες τα οποία καλλιεργεί και χρησιμοποιεί για την παραγωγή των οίνων της. Η εταιρεία οινοποιεί, εμφιαλώνει και εμπορεύεται τους οίνους βιολογικής καλλιέργειας και εξάγει στην Αγγλία και στη Γερμανία.

Οι επισκέψιμοι βιολογικοί αμπελώνες και οι σύγχρονες εγκαταστάσεις της εταιρείας βρίσκονται σε υψόμετρο 600 μέτρων στην περιοχή του χωριού Μελέσσεσες, μια ευαίσθητη βιολογικά περιοχή ανωτέρας ποιότητας Ο.Π.Α.Π. V.Q.P.R.D. η οποία πληροί όλους τους κανόνες της βιολογικής και βιοδυναμικής γεωργίας, παρέχοντας εγγύηση για τα προϊόντα που παράγει το Κτήμα Πατεριανάκη.

Οι ποικιλίες των σταφυλιών διαλέχθηκαν με προσοχή ώστε να είναι απόλυτα προσαρμοσμένες στις τοπικές εδαφολογικές και κλιματολογικές συνθήκες. Η χρησιμοποίηση βιολογικών μεθόδων επέτρεψε την δημιουργία κρασιών και αποσταγμάτων με πολύ μικρή περιεκτικότητα (0,2%-0,6%) σε μεθανόλη και άλλες βαριές αλκοόλες.



Το Οινοποιείο ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑΚΗ βρίσκεται στην επαρχία Κισάμου, περιοχή με μακρόχρονη ιστορία στην Αμπελουργία και στην Οινοποιεία. Ιδιοκτήτες είναι τα αδέρφια Μιχάλης και Αντώνης Πνευματικάκη του Ιωάννου και η ενασχόληση της οικογένειας με το αμπέλι και το κρασί διαιώνίζεται από πάππου προς πάππου.



Η επιχείρηση "ΣΤΥΛΙΑΝΟΥ ΙΩΑΝΝΗΣ" με διακριτικό τίτλο WINERY IOANNIS STILIANOU που εδρεύει στους Κουνάβους. Ιδρύθηκε το έτος 2004 και πρόκειται για οινοποιείο - εμφιαλωτήριο σύγχρονης τεχνολογίας για την παραγωγή κρασιού από ιδιόκτητους βιολογικούς αμπελώνες.

Η ευρύτερη περιοχή των Κουνάβων - Πεζών είναι φημισμένη για τα κρασιά της από παλιά και στο ξωκκλήσι του Αγίου Νικολάου μπορεί κανείς να επισκευτεί τα Ενετικά πατητήρια.

Στη θέση Ξερίζωμα σε υψόμετρο 300-360 μέτρων αναπτύσσεται ο Αμπελώνας Στυλιανού που καταλαμβάνει 30 ιδιόκτητα στρέμματα μέσα στην Ζώνη ΟΠΑΠ Πεζά και είναι πλέον όλα πιστοποιημένα για Βιολογική Καλλιέργεια από την ΒιοΕλλάς.

Στο επισκέψιμο μικρό ιδιόκτητο οινοποιείο Στυλιανού γίνεται ξενάγηση και γευσσιγνωσία μετά από ραντεβού οποιαδήποτε χρονική περίοδο.



Η εταιρεία ιδρύθηκε το 2006 από τους αδερφούς ΣΤΡΑΤΑΡΙΔΑΚΗ, Κώστα και Μανώλη Γεωπόνους στο επάγγελμα και τρίτης γενιάς αμπελουργών. Η οικογένεια Στραταριδάκη ασχολείται με την αμπελοκαλλιέργεια από το 1870 με αγάπη και μεράκι.

Το επισκέψιμο οινοποιείο και οι αμπελώνες της εταιρείας βρίσκονται στους πρόποδες των Αστερουσίων Ορέων και εκτείνονται σε μια έκταση 130 στρεμμάτων στα οποία καλλιεργούνται ντόπιες και ξένες ποικιλίες.

Η εταιρεία είναι σχετικά νέα στον τομέα της οινοποιίας αλλά βασίζεται στην αγάπη και το μεράκι των ιδιοκτητών παντρεύοντας την οικογενειακή και τοπική παράδοση με την πλέον εξελιγμένη τεχνολογία του οινικού τομέα.



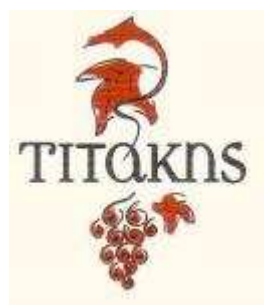
Το Κτήμα Ταμιωλάκη βρίσκεται στο Χουδέτσι, 25 χλμ νότια της πόλης του Ηρακλείου. Ανήκει στην ζώνη Ο.Π.Α.Π. των Πεζών, την μεγαλύτερη από τις τρεις οινοπαραγωγικές ζώνες του νομού Ηρακλείου. Πρόκειται για μία οικογενειακή επιχείρηση της οποίας τα μέλη έχουν καταβολές, εμπειρία, σπουδές και ενδιαφέροντα μέσα από τον χώρο των κρασιών.

Φιλοσοφία του κτήματος είναι η ανάδειξη του κρητικού αμπελώνα μέσα από την χρήση γηγενών ποικιλιών. Για τον λόγο αυτό, ο αμπελώνας πήρε «πειραματικό» χαρακτήρα. Έτσι, σε μια έκταση 50 στρεμμάτων, φυτεύτηκαν πολλές κρητικές ποικιλίες. Για κάποιες από αυτές οι οποίες έτειναν προς εξαφάνιση, π.χ. Βιδιανό & Μοσχάτο Σπίνας, ο συγκεκριμένος αμπελώνας βοήθησε στην διάσωση και την ανάδειξή τους. Σήμερα, οι ποικιλίες αυτές έχουν δώσει δείγματα οίνων εξαιρετικών,

έχουν γίνει γνωστές και χαίρουν ιδιαίτερης εκτίμησης σε πανελλήνιο επίπεδο, ενώ ταυτόχρονα θεωρούνται από πολλούς οι μελλοντικοί πρεσβευτές του κρητικού κρασιού.

Η καλλιέργεια του αμπελώνα ήταν από την αρχή και παραμένει βιολογική με πιστοποίηση από την ΔΗΩ. Σήμερα, το κτήμα Ταμιωλάκη παράγει πέντε κρητικούς τοπικούς οίνους και έναν Ο.Π.Α.Π. Πεζιά, ενώ η συνολική του παραγωγή δεν υπερβαίνει τις 50.000 φιάλες. Σκοπός είναι η παραγωγή αυτή να διπλασιαστεί τα προσεχή χρόνια.

Το κτήμα είναι ενταγμένο στους Δρόμους του Κρασιού του Νομού Ηρακλείου και παραμένει ανοιχτό στο κοινό όλο τον χρόνο. Οργανωμένες ξεναγήσεις και γευστιγνωσίες γίνονται κατόπιν τηλεφωνικού ραντεβού.



Η εταιρεία Ν. ΤΙΤΑΚΗΣ ΑΞΤΕΕ, είναι μια οικογενειακή οινοποιεία που δραστηριοποιείται στον χώρο της παραγωγής και διάθεσης οίνου εδώ και τρεις γενιές. το 1996 μεταφέρθηκε από την Καλλονή στους Κουνάβους, μέσα στην καρδιά της ζώνης των οίνων ΟΠΑΠ Πεζιά.

Στις σύγχρονες και διαρκώς εξελισσόμενες εγκαταστάσεις της ΤΙΤΑΚΗΣ Α.Ε γίνεται η παραλαβή της πρώτης ύλης, η επεξεργασία, η αποθήκευση, η εμφιάλωση και η διανομή των προϊόντων μας, με ένα αξιόλογο δίκτυο διανομής τόσο στην Κρήτη, όσο και στην υπόλοιπη Ελλάδα. Επιπλέον, προβλέπονται οι υποδομές για την δημιουργία επισκέψιμου χώρου.

Την τελευταία 10 ετία η ΤΙΤΑΚΗΣ Α.Ε διακρίνεται στην εμφιάλωση των προϊόντων της σε ασκό, που είναι χαρακτηριστικά τόσο για την υψηλή ποιότητα τους, όσο και για την μοντέρνα συσκευασία τους.

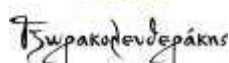
Τα τελευταία χρόνια έχει ξεκινήσει την εμφιάλωση των οίνων της σε γυάλινη φιάλη και σε φιάλη pet 1,5 lt. εξυπηρετώντας έτσι τόσο τις ανάγκες της αγοράς, με πρωταρχικό στόχο την περαιτέρω βελτίωση και αναβάθμιση της ποιότητας τους.

Από τις αρχές του 2007, έχει πιστοποιηθεί και εφαρμόζει το σύστημα ποιότητας iso 22000:2005.

Η Ν.ΤΙΤΑΚΗΣ ΑΕΤΕΕ, τα τελευταία χρόνια βρίσκεται σε μια διαδικασία συνεχούς εκσυγχρονισμού και ανάπτυξης, με οδηγό την εμπειρία του Νικολάου Τιτακη.



Η επιχείρηση "ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΤΖΩΡΑΚΟΕΛΕΥΘΕΡΑΚΗΣ" εδρεύει στις Δαφνές, το παραδοσιακό κρασοχώρι του Μαλεβιζίου γνωστό και για την ετήσια Γιορτή Κρασιού που διοργανώνεται από τους τοπικούς φορείς.



Η επιχείρηση δραστηριοποιείται από το έτος 2001 με αντικείμενο την παραγωγή οίνων από αμπέλια βιολογικής καλλιέργειας σε ιδανικές εδαφολογικές και κλιματολογικές συνθήκες.

Καλλιεργεί 53 στρέμματα ιδιόκτητων αμπελώνων και 15 ενοικιαζόμενων. Παράγει ανά έτος περίπου 20 τόνους κρασί και διαθέτει οχτώ διαφορετικές ετικέτες στην αγορά με την επωνυμία της.



Οι ιδιόκτητοι ημιορεινοί αμπελώνες μας καλλιεργούνται βιολογικά με σεβασμό στη φύση και την παράδοση.

Τα κρασιά μας είναι μικρής παραγωγής και διατίθενται σε αριθμημένες φιάλες. Ο ήλιος ανατάσσει τις δυνάμεις της ζωής, ξυπνάει τη φύση και βλαστάνει τα γηγενή κλήματα στους ημι-ορεινούς αμπελώνες, που δροσίζονται από τον Αίοιο.



Η τεχνολογία και οι γνώσεις στην οινολογία εύκολα πλέον δημιουργούν ένα καλό κρασί. Όταν στοχεύεις όμως στην κορυφαία ποιότητα, απαραίτητη προϋπόθεση είναι το κρασί να γεννιέται από έναν κορυφαίο αμπελώνα.

Γι αυτό και η οικογένεια Ζαχαριουδάκη επένδυσε καταρχήν στον αμπελώνα που φύτεψε με μεράκι στο λόφο Ορθή Πέτρα, με ένα ξεχωριστό τρόπο και σε εδάφη που μπορούν να δώσουν σπουδαίες σοδειές.

Εντός του αμπελώνα έκτασης 200 στρεμμάτων κατασκευάστηκε το υπερσύγχρονο τεχνολογικά, μοναδικής αρχιτεκτονικής οινοποιείο.

Στόχος μας δεν είναι η ποσοτική παραγωγή. Στόχος μας είναι η παραγωγή κορυφαίας ποιότητας κρασιών από σταφύλια που παράγουμε βιολογικά στον αμπελώνα μας και οινοποιούμε με σεβασμό και μεράκι, ακολουθώντας τα διεθνή υψηλά στάνταρ ποιότητας.



ΟΙΝΟΠΟΙΕΙΟ
ΕΥΦΡΟΣΥΝΗ

Η επιχείρηση "ΜΑΡΙΑ ΤΥΛΑΚΗ" που εδρεύει στην Αυγενική ιδρύθηκε το έτος 2002 και παράγει 10 περίπου τόνους ανά έτος το οποίο εμφιαλώνεται σε τρίτους. Η εταιρεία συνεχίζει την μεγάλη οινοποιητική παράδοση της Αυγενικής που παράγει από παλιά ποιοτικά κρασιά από αμπελώνες που αναπτύσσονται στο υπέροχο λοφώδες ανάγλυφο της περιοχής.



Το 1966 ίδρυσαν την εταιρεία που έφερε τον διακριτικό τίτλο ΟΙΝΟΠΟΙΑ ΑΛΑΓΝΙΟΥ

- ΑΦΟΙ ΛΥΡΑΡΑΚΗ & Α. ΠΑΥΛΑΚΗΣ Ο.Ε.
Μ' αυτή τη μορφή λειτούργησε μέχρι το 1977 οπότε και μετετράπη σε Α.Ε. με τον διακριτικό τίτλο Γ.Ε.Α. Α.Ε. ΓΕΩΡΓΙΚΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ ΑΛΑΓΝΙΟΥ. Με την ίδρυση της εταιρείας, άρχισε ταυτόχρονα και η εγκατάσταση των καλύτερων ντόπιων ποικιλιών που εκείνη την περίοδο ήταν η Βηλάνα, το Κοτσιφάλι και η Μανδηλαριά.

Δημιουργήθηκε ο πρώτος οργανωμένος αμπελώνας από την ποικιλία Βηλάνα, ο οποίος αποτέλεσε αργότερα κέντρο εφοδιασμού των αγροτών της περιοχής με κληματίδες για αυτόριζα φυτά και αργότερα μετά την εμφάνιση της φυλλοξήρας στο νησί το βασικό τροφοδότη του συνεταιριστικού και των ιδιωτικών φυτωρίων με εμβόλια αυτής της ποικιλίας.



Siva
Daskalaki

Η επιχείρηση "ΕΙΡΗΝΗ ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ" που εδρεύει στη Σίβα ιδρύθηκε το έτος 2003 και καλλιεργεί περίπου 40 στρέμματα αμπέλου τα οποία έχουν ενταχθεί στη βιολογική καλλιέργεια και είναι επισκέψιμα όλο το χρόνο. Υπό τις παρούσες συνθήκες παράγονται περίπου 20 τόνοι κρασί ανά έτος.

Στην ευρύτερη περιοχή υπάρχουν σημαντικά λαογραφικά στοιχεία που συνδέονται με την μακρόχρονη τοπική οινοποιητική παράδοση όπως παραδοσιακά πατητήρια, καθώς επίσης και σημαντικά θρησκευτικά μνημεία (βυζαντινές εκκλησίες και το μοναστήρι της Παλιανής).

CONCRED

Conserving the Cretan Diet

Τι είναι το CONCRED;

Το πρόγραμμα «**Διατηρώντας την Κρητική Διατροφή**» ή «**CONCRED**», είναι ένα πρόγραμμα που χρηματοδοτείται από το **Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης**, την **Περιφέρεια Κρήτης** και τους φορείς:

- **Ελληνική Ακαδημία Γεύσης (ΕΛΑΓ)** (Συντονιστής του Προγράμματος)
- **Οργανισμός Ανάπτυξης Σητείας** (Σύμβουλος Διαχείρισης)
- **Ένωση Ξενοδόχων Ηρακλείου**
- **Σύνδεσμος Ξενοδόχων Λασιθίου**
- **Σύλλογος Ξενοδόχων Ρεθύμνου**
- **Σύλλογος Ξενοδόχων Χανίων**

Το πρόγραμμα, που έχει ως αντικείμενο την πιστοποίηση των εστιατορίων που προσφέρουν καλή κρητική κουζίνα, αποτελεί καινοτόμο ενέργεια και υπάγεται στο Περιφερειακό «**Πρόγραμμα Καινοτόμων Ενεργειών CRINNO - Κρήτη Καινοτόμος Περιφέρεια**».

Σκοπός

Σκοπός του προγράμματος είναι να συμβάλει:

- **στη διατήρηση του γαστρονομικού χαρακτήρα της κρητικής κουζίνας**
- **στη διατήρηση του υγιεινού χαρακτήρα της**
- **στην ανάδειξη της κρητικής κουζίνας σε συγκριτικό πλεονέκτημα και σημαντικό πόρο για την οικονομία του νησιού.**

Για να πετύχει τους δύο πρώτους σκοπούς, το πρόγραμμα δημιούργησε, με την συνεργασία ειδικών, μια σειρά κανόνων με βάση τους οποίους ειδικά εκπαιδευμένοι αξιολογητές θα πιστοποιούν τα εστιατόρια. Οι κανόνες αυτοί εξηγούνται αναλυτικά στην συνέχεια.

Για να πετύχει τον τρίτο σκοπό, το πρόγραμμα προβλέπει ότι θα διαφημίσει τα πιστοποιημένα εστιατόρια με κάθε δυνατό τρόπο, ώστε να έχουν επιτυχία στην προσπάθειά τους και να προσελκύσουν και άλλους στο πρόγραμμα.

Διάρκεια

Η διάρκεια του προγράμματος είναι έως το τέλος του 2005. Για να εξασφαλιστεί η συνέχεια του προγράμματος, τα πιστοποιημένα σημεία θα εντάσσονται αυτομάτως σε δίκτυο που θα αποσκοπεί στην εξέλιξη και την προβολή τους, καθώς και στην εδραίωσή τους, μέσα από συνεργασίες με αντίστοιχα δίκτυα άλλων περιοχών της Μεσογείου. Το πρόγραμμα προβλέπει ότι το δίκτυο αυτό θα διαχειρίζεται το ποσόν που καταβάλλουν τα εστιατόρια για να πιστοποιηθούν καθώς και μια ετήσια συνδρομή. Η διοίκηση του δικτύου θα επιδιώξει να αντλήσει και άλλους πόρους (Ευρωπαϊκά προγράμματα, χορηγίες, εκδηλώσεις) για να πετύχει τον σκοπό της, δηλαδή να προβάλλει τα πιστοποιημένα εστιατόρια και να τα βοηθήσει να εξελιχθούν.

Όσο διαρκεί το πρόγραμμα, τη διοίκηση του δικτύου θα ασκεί μικτή ομάδα στην οποία θα έχουν πλειοψηφία εκπρόσωποι των φορέων του προγράμματος. Αυτό είναι αναγκαίο γιατί υπάρχουν δεσμεύσεις για τον τρόπο με τον οποίο θα χρησιμοποιηθούν οι πόροι αυτοί όσο διαρκεί το πρόγραμμα. Μετά το τέλος του προγράμματος, η διαχείριση θα γίνεται αποκλειστικά από το δίκτυο.

Πρωτοπόροι

Το **CONCRED** είναι πράγματι ένα καινοτόμο πρόγραμμα, στο οποίο πολλοί έχουν στραμμένο το βλέμμα και τις ελπίδες τους. Αυτό που συμβαίνει σήμερα στην Κρήτη συμβαίνει και σε πολλές περιοχές της Ελλάδας και της Μεσογείου, ιδίως στις τουριστικά αξιοποιημένες. Περιοχές με γαστρονομική παράδοση, όχι βέβαια τόσο πλούσια σαν την δική μας, ούτε τόσο ξακουστή για την υγιεινή της διάσταση, κινδυνεύουν να ισοπεδώσουν την κληρονομιά τους.

Άλλες πάλι περιοχές τα κατάφεραν καλύτερα και κερδίζουν χρήματα αξιοποιώντας την παραδοσιακή τους κουζίνα.

Σε μια περίοδο που ο καθένας ισχυρίζεται ότι μαγειρεύει κρητικά «όλα στα κάρβουνα» ή κρητική κουζίνα αλλά με σπορέλαιο, το **CONCRED** φιλοδοξεί να κάνει την ανατροπή διασώζοντας και αξιοποιώντας την κουζίνα μας.

Το **CONCRED** είναι μια πρόκληση και μια πρόσκληση σ' αυτούς που νοιάζονται για την παράδοση του τόπου τους, σ' αυτούς που έχουν το μεράκι να την υπηρετήσουν ρισκάροντας ίσως κάτι σήμερα, για να δρέψουν αύριο τους καρπούς των πρωτοπόρων.

Για να γίνουν υπόδειγμα γι' αυτούς που μας παρακολουθούν με προσδοκίες...

Δύκτιο Εστιατορίων

Δίκτυο Πιστοποιημένων Εστιατορίων της Κρητικής Διατροφής... είναι ο φορέας:

1. Που θα **συνεχίσει** το πρόγραμμα πιστοποίησης **CONCRED**
2. Που θα **προστατέψει την κρητική διατροφή** από τις πειρατικές επιθέσεις και θα προβάλλει την κρητική διατροφή αλλά και το δίκτυο.
3. Που θα **ανοίξει τον δρόμο στον τουρισμό γαστρονομικού ενδιαφέροντος στην Κρήτη**

Πρόγραμμα

πιστοποίησης

1. Θα παραλάβει έτοιμο μηχανισμό και μεθοδολογία
2. Θα επαναπροσδιορίζει έκταση και προϋποθέσεις
3. Θα αναζητήσει πόρους για την διεξαγωγή του προγράμματος και την προβολή των πιστοποιημένων εστιατορίων

Προβολή και προστασία κρητικής διατροφής και του Δικτύου

1. Ανάπτυξη δράσης για την προβολή του κρητικού διατροφικού προτύπου
2. Παρεμβάσεις σε όσες περιπτώσεις κρίνει ότι γίνεται κακή χρήση ή θίγεται με οποιονδήποτε τρόπο η Κρητική Διατροφή
3. Ανάπτυξη και στήριξη εκπαιδευτικής δραστηριότητας για την ποιοτική αναβάθμιση του δικτύου
4. Ανάπτυξη πολιτιστικής και γαστρονομικής δραστηριότητας για την αναβάθμιση του γαστρονομικού επιπέδου της Κρήτης.
5. Προβολή του Δικτύου και της δραστηριότητάς του

Γαστρονομικός Τουρισμός = Δρόμοι Κρητικής Διατροφής

1. Ανάδειξη σημείων που έχουν ιδιαίτερη σημασία για τον διατροφικό πολιτισμό της Κρήτης.
2. Δημιουργία γαστρονομικών εμπειριών με την μορφή θεματικών γευμάτων ή εκδηλώσεων στα πιστοποιημένα εστιατόρια.
3. Ένταξη των παραπάνω σε διαδρομές γαστρονομικής εξερεύνησης της Κρήτης.
4. Προβολή των "Δρόμων της Κρητικής Διατροφής" μέσω του Διαδικτύου.
5. Επικοινωνία με οργανώσεις γαστρονομικού ενδιαφέροντος και οργανωτές ταξιδιών με σκοπό την προσέλκυση κοινού προς το Δίκτυο και τους Δρόμους

Κανόνες Πιστοποίησης

Οι κανόνες για την πιστοποίηση

Οι αξιολογητές έχουν εκπαιδευτεί να πιστοποιούν με βάση τις οδηγίες που παρουσιάζονται αναλυτικά στη συνέχεια.

Οι οδηγίες αυτές χωρίζονται σε τρία μέρη:

1. **Υποχρεωτικοί όροι**
Είναι 7 απλές προϋποθέσεις για κάθε εστιατόριο, ανεξάρτητα μεγέθους ή κατηγορίας. Αν έστω και μία δεν τηρείται, η αξιολόγηση είναι αρνητική.
2. **Γευστική Δοκιμή**
Η γευστική δοκιμή έχει σκοπό να διαπιστώσει ότι η κουζίνα που προσφέρεται είναι ευπρεπής και αποδεκτή σαν κρητική κουζίνα.
3. **Υποδείξεις**
Είναι πέντε οδηγίες στις οποίες λαμβάνεται υπόψη η κατηγορία και το είδος του εστιατορίου. Οι αξιολογητές βαθμολογούν στην καθεμιά και το ζητούμενο είναι να συγκεντρώνει το εστιατόριο τουλάχιστον 65/100.

Πιστοποιημένα Εστιατόρια

Η Ελληνική Ακαδημία Γεύσης και οι εταίροι του προγράμματος σας παρουσιάζουν ένα κατάλογο εστιατορίων όπου μπορείτε να γευτείτε καλής ποιότητας κρητική κουζίνα, αυθεντική ή με δημιουργικές παραλλαγές.

Ηρακλείου

El Greco



Περιγραφή

Στους χώρους του ξενοδοχείου Aldemar Royal Mare Village, στον Ανισσαρά Χερσονήσου σας υποδέχεται το εστιατόριο El Greco. Κάτω από τις μπουκαμβίλιες, στο πλακόστρωτο μίας απλόχωρης αυλής, πλάι στο νερό, η

πολυτέλεια υποκλίνεται στη χάρη της απλότητας. Η Κρητική κουζίνα αποκαλύπτεται στο πιάτο σας με την αγάπη και το μεράκι του σπιτικού φαγητού. Οι σεφ με σεβασμό στην παράδοση της Κρητικής διατροφής, δημιουργούν πιάτα που βασίζονται στις απλές και καθαρές γεύσεις.

Kappa Foods

Περιγραφή

Η KAPPA FOODS είναι μια εταιρεία που δημιουργήθηκε με πολύ μεράκι και φαντασία για να αναδείξει την Ελληνική και παραδοσιακή Κρητική κουζίνα σαν αδιαφιλονίκητο πρεσβευτή της ελληνικής φιλοξενίας στον τουριστικό χώρο της Κρήτης, των νησιών του Αιγαίου και την Ελλάδα γενικότερα και να μεταφέρει και παρουσιάσει σε κάθε χώρο, ιδιωτικό ή δημόσιο, τις γαστρονομικές ιδιαιτερότητες του νησιού.

Με αυθεντικές ελληνικές και διεθνείς σπεσιαλιτέ, με έμφαση στην κρητική παραδοσιακή κουζίνα. Γνήσιες πατροπαράδοτες συνταγές που ικανοποιούν σε ποσότητα και ποιότητα και τον πιο απαιτητικό πελάτη. Με πλούσια ποικιλία ελληνικών μεζέδων και γευστικών πειρασμών.

Η KAPPA FOODS δεν προσφέρει μόνο a la carte κουζίνα και γευστικά μενού για επαγγελματίες, αναλαμβάνει υπεύθυνα και άψογα την τροφοδοσία μιας μεγάλης γκάμας εξωτερικών εκδηλώσεων : δεξιώσεις, εγκαίνια, συνέδρια εταιρειών, εστιάσεις υπαλληλικού προσωπικού, συνεστιάσεις σωματείων, επετειακές εκδηλώσεις, σχολικούς χορούς. Κυριολεκτικά από ένα παιδικό πάρτι μέχρι την πιο λαμπρή δεξίωση, στις πιο προσιτές τιμές.

Έμπειροι επαγγελματίες σας ενημερώνουν για την άψογη διοργάνωση των κοινωνικών και επαγγελματικών σας εκδηλώσεων, σας ενοικιάζουν έναν πλήρη εξοπλισμό και σας καθοδηγούν στην επιλογή των κατάλληλων εδεσμάτων και λιχουδιών που θα ικανοποιήσουν απόλυτα τους καλεσμένους σας. Με προσεγμένη παρουσίαση, άψογο σέρβις και ποιοτικές και απολαυστικές

γαστρονομικές επιλογές, οπουδήποτε και οποτεδήποτε, η επιτυχία της εκδήλωσής σας είναι εγγυημένη, όπως την έχετε ονειρευτεί.

Αμβροσία

Περιγραφή



Η ταβέρνα «Αμβροσία» βρίσκεται πάνω στην αμμουδιά του ξενοδοχείου “Αpollonia beach resort & spa”.

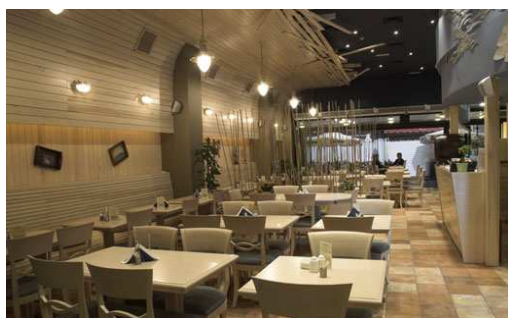
Όλοι οι χώροι ανακαινίσθηκαν και το αποτέλεσμα είναι καταπληκτικό, απλές γραμμές, γήινα χρώματα, καθαρό και άνετο

περιβάλλον συνθέτουν ένα αποτέλεσμα που μπορεί να ικανοποιήσει κάθε προσδοκία.

Οι σεφ μας, καταξιωμένοι στον χώρο και με μεγάλη εμπειρία στην παραδοσιακή κουζίνα, χρησιμοποιώντας αγνά ντόπια υλικά και σε συνεργασία με το πρόθυμο και ευγενικό προσωπικό του σέρβις υπόσχονται να σας ταξιδέψουν στην παράδοση της Κρητικής φιλοξενίας και της πατροπαράδοτης γεύσης.

Δίπορτο

Περιγραφή



Στο κεντρικότερο σημείο της πόλης του Ηρακλείου, στα Ψαράδικα, δημιουργήσαμε έναν χώρο ιδιαίτερης αισθητικής με σεβασμό στην παράδοση και στις αξίες της Κρητικής διατροφής.

Τα παραδοσιακά μαγειρευτά φαγητά μας

από κρέας, φρέσκο ψάρι, λαχανικά, όσπρια, λαδερά καθώς και τα μερακλίδικα μεζεδάκια μας για τους λάτρεις της παρέας, συνθέτουν καθημερινά το μενού μας.

Τα αγνά υλικά, το παρθένο ελαιόλαδο που χρησιμοποιούμε στα εδέσματα μας, η καθαριότητα, η εξυπηρέτηση και η αγάπη μας για την Κρητική διατροφή είναι το κλειδί για το Δίπορτο.

Ελαιώνας

Περιγραφή



Μπορείτε να επισκεφθείτε το εστιατόριο μας στους παραδοσιακούς ξενώνες “Ελαιώνας”, στο χωριό Ζαρός. Το μυστικό της κρητικής διατροφής βασίζεται στην μεγάλη ποικιλία των αγνών τοπικών προϊόντων και ειδικότερα στο ελαιόλαδο, που

χρησιμοποιείται σχεδόν σε όλα μας τα πιάτα.

Το Χειμώνα μπορείτε να απολαύσετε το γεύμα σας δίπλα στο τζάκι, ενώ το Καλοκαίρι να καθίσετε στην υπέροχη αυλή, κάτω από τα ιερά ελαιόδεντρα. Οι γεύσεις είναι μοναδικές, αλλά όχι άγνωστες. Έχουμε μυηθεί στην μαγειρική τέχνη και πάντα χρησιμοποιούμε παραδοσιακές συνταγές των γιαγιάδων μας. Το μυστικό της επιτυχίας μας είναι τα αγνά προϊόντα – τα περισσότερα από αυτά τα παράγουμε εμείς – και είναι πάντα φρέσκα. Μαγειρεύουμε τα πιάτα μας με τον πιο υγιεινό τρόπο γιατί χρησιμοποιούμε μόνο ελαιόλαδο το οποίο παράγουμε εμείς. Η κ. Κούλα, η μητέρα μας, είναι η μαγείρισσα του εστιατορίου μας. Μαγειρεύει με αγάπη, μεράκι και φαντασία και εγγυάται την ποικιλία των αγνών γευστικών απολαύσεων. Διαθέτουμε μια μεγάλη ποικιλία αγνών παραδοσιακών τοπικών συνταγών. Μερικές από αυτές είναι αρνάκι με αγκινάρες, κουνέλι με πιπεριές και βασιλικό, κοτόπουλο με φασκομηλιά και πολλά άλλα. Στο εστιατόριο μας υπάρχει επίσης κάβα, με μεγάλη ποικιλία κρητικών κρασιών. Για το επιδόρπιο σας μπορείτε να απολαύσετε κρητική ρακή με τοπικές ανεβατόπιτες με μέλι και μια μεγάλη ποικιλία γλυκών κουταλιού παραγωγής μας, όπως φασκόμηλο, τριαντάφυλλο, σταφύλι, περγαμόντο, κυδώνι και άλλες γεύσεις. Σας προσκαλούμε να γευθείτε τις αγνές παραδοσιακές κρητικές συνταγές μας στο εστιατόριο “Ελαιώνας”. Ένα μέρος που μπορείτε να απολαύσετε την κρητική φύση σε ένα όμορφο και ήσυχο περιβάλλον.

Καλυψώ Περιγραφή

Η Ταβέρνα «Καλυψώ» λειτουργεί από τον Μάιο του 1977 στον κοσμοπολίτικο παραλιακό δρόμο Σταλίδας – Μαλλίων και μέσα στους κατάφυτους κήπους του οικογενειακού ξενοδοχείου Καλυψώ, κάτω από κληματαριές, περιτριγυρισμένη από παρτέρια με αρωματικά φυτά και βότανα της Κρήτης. Παρά το ότι λειτουργεί εποχικά, είναι γνωστή σε ντόπιους και ξένους και έχει ξεχωρίσει για το καλό φαγητό και τις απλές, γνήσιες γεύσεις των πιάτων που προσφέρει. Ο σεφ – ιδιοκτήτης Χριστόφορος Βενέρης επιλέγοντας τα καλύτερα υλικά στην εποχή τους, δημιουργεί πιάτα που ικανοποιούν αυτούς που ψάχνουν για αυθεντικά παραδοσιακές αλλά και κλασικές γεύσεις. Πολλά από τα λαχανικά που χρησιμοποιούμε στην κουζίνα μας τα καλλιεργούμε βιολογικά στους κήπους μας. Και βέβαια, το ελαιόλαδο, η τσικουδιά, το εξαιρετικό κόκκινο κρασί, το πετιμέζι και τα γλυκά κουταλιού είναι παραγωγής μας. Επιλεγμένα ελληνικά κρασιά και διαλεχτά ντόπια τυριά από μικρούς παραγωγούς πλαισιώνουν την γευστική μας προσφορά.

Όλοι εμείς στην Ταβέρνα Καλυψώ υπηρετούμε με συνέπεια την καλή κουζίνα εδώ και 30 χρόνια.

Γι' αυτό και λειτουργούμε ολιγομελή αγγλόφωνα και ελληνόφωνα τμήματα διδασκαλίας της Κρητικής κουζίνας καθ' όλη την διάρκεια του έτους.

Κιβωτός της Γεύσης

Περιγραφή



Η σύγχρονη εποχή και οι νέες καταναλωτικές συνήθειες ήρθαν να εκτοπίσουν πολλά από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και τις πατροπαράδοτες γεύσεις των Κρητικών.

Γεύσεις ξεχωριστές, πλούσιες, εξεζητημένες και συγχρόνως απλές και λιτές, χωρίς περιττά καρυκεύματα, όπως η ζωή του γνήσιου Κρητικού. Γεύσεις που συνυπάρχουν αρμονικά για να αναδείξουν τελικά τις λεπτές ισορροπίες της κρητικής κουζίνας. Χρέος μας στην “Κιβωτό της γεύσης” είναι να διαφυλάξουμε την πολύτιμη αυτή κληρονομιά. Βάζοντας το μεράκι, την αγάπη και τα φιλόξενα αισθήματα του Κρητικού, δημιουργήσαμε ένα πολύ ζεστό και καθαρό χώρο κοντά στο Ηράκλειο, στην Αμμουδάρα, έτοιμο να σας υποδεχθεί για μια ξενάγηση στην καθαρότητα των γεύσεων της γνήσιας Κρητικής κουζίνας.

Κρήτες

Περιγραφή



Στον ενδιάμεσο χώρο μεταξύ του ενυδρείου ΘΑΛΑΣΣΟΚΟΣΜΟΣ και του ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΕΚΘΕΣΙΑΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΚΡΗΤΗΣ βρίσκεται η ταβέρνα ΚΡΗΤΕΣ.

Ένας χώρος απλός, όμορφος, καθαρός.

Η διακόσμηση του εσωτερικού χώρου της ταβέρνας είναι λιτή με κάδρα που απεικονίζουν διακεκριμένους Κρήτες που έχουν συμβάλει στην ανάδειξη του τόπου μας τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό. Στον όροφο υπάρχουν βεράντες με απεριόριστη θέα στη θάλασσα και ο εξωτερικός χώρος είναι διαμορφωμένος με γκαζόν καθώς επίσης υπάρχει παιδική χαρά. Στο φιλικό αυτό περιβάλλον τα φαγητά που προσφέρονται είναι συνταγές από διάφορες περιοχές της Κρήτης. Το οφτό αρνί, το γουρουνόπουλο στον ξυλόφουρνο, η κοκκινιστή κατσικά, το αρνί με το σταμναγκάθι, οι ασκορδουλάκοι, το απάκι είναι μερικά από τα πιάτα που περιέχει ο κατάλογος.

Κυριάκος

Περιγραφή



Σήμερα το εστιατόριο "Κυριάκος" αποτελεί κόσμημα για την πόλη του Ηρακλείου και είναι συνώνυμο με το καλό φαγητό. Δεν είναι τυχαίο που όταν κάποιος θέλει να γευματίσει με φίλους ή για επαγγελματικά ραντεβού επιλέγει τον "Κυριάκο".

Αυτό που κρατάει το μαγαζί στην πρώτη γραμμή είναι η καθαριότητα, τα αγνά υλικά, το σέρβις και η καλή πίστη! Από τα παραδοσιακά φαγητά ξεχωρίζουν: ο κόκορας κρασάτος, το μελιτζανάκι με φέτα, το σπανάκι με γίγαντες, το χταπόδι πιάφι, οι χοχλιοί με χόντρο, οι αγκινάρες α λα πολίτα. Είναι σταθερή επιλογή των μόνιμων κατοίκων του Ηρακλείου, επωνύμων και μη. Έχουν περάσει από εδώ μεγάλα ονόματα του ελληνικού και διεθνούς πολιτικού, μουσικού και καλλιτεχνικού κόσμου και έχουν όλοι εκφραστεί (και εγγράφως) με τα πλέον κολακευτικά σχόλια! Η φιλοδοξία της επιχείρησης είναι να συνεχιστεί η καλή οργάνωση στο χώρο της παράδοσης και της γεύσης στο Ηράκλειο.

Μεράστρι

Περιγραφή



Στις μέρες μας, που το αυθεντικό είναι σπάνιο, η ποιότητα και η παράδοση το ζητούμενο. Εμείς, στο «Μεράστρι», προσπαθήσαμε και καταφέραμε να τα στεγάσουμε όλα αυτά σ' ένα νεοκλασικό κτίριο, προσφέροντας αυθεντικές γεύσεις

με αγνές πρώτες ύλες μαγειρεμένες με μεράκι και ευλάβεια απέναντι στις παραδοσιακές συνταγές της πολιτισμικής μας κληρονομιάς. Γεύσεις, που ξυπνούν μνήμες και αρώματα που αναδύουν την αίσθηση της αυθεντικότητας. Με αυτές τις αρχές και αυτή τη φιλοσοφία, το «Μεράστρι» λειτουργεί και προσφέρει νοστιμότητα παραδοσιακά πιάτα, όπως : «κατσικάκι με ασκολύμπρους», «χοιρινό με σελινόριζα», «πίτες» (χορτόπιτες, σαρικόπιτες), «χυλοπίτες χωριάτικες» και το σπεσιαλιτέ «αρνί οφτό στον ξυλόφουρνο» και «πατάτες στον ξυλόφουρνο». Όλα μαγειρεμένα αποκλειστικά με ελαιόλαδο. Η λίστα κρασιών είναι από τις πιο αξιόλογες, περιλαμβάνοντας ποικιλία καλών

εμφιαλωμένων κρασιών με έμφαση στον κρητικό αμπελώνα. Επίσης, χύμα κρασί αρίστης ποιότητας.

Ο Ρούσσοσ

Περιγραφή



Έχοντας χρόνια το μεράκι μέσα μας για την καλή παρέα και το καλό φαγητό, η παραδοσιακή ταβέρνα του "Ρούσσοσ" , ξεκίνησε ένα γευστικό ταξίδι προς τις αγαπημένες αγνές γεύσεις της Κρήτης, όπως μας τις δίδαξε η παράδοση σε αυτόν τον χαρισματικό τόπο.

Η ταβέρνα του Ρούσσοσ βρίσκεται στο Χουδέτσι, που είναι στην κορυφογραμμή μεταξύ του Πεζανού και του Χουδετσανού κάμπου, γνωστός για τα εξαιρετικής ποιότητας κρασιά , με πολύ γνωστούς οινοπνευματικούς οίκους, τους οποίους μπορεί να επισκεφθεί ο επισκέπτης και να δοκιμάσει τα φίνα αρωματικά κρασιά της περιοχής.

Η θέα από τη κορυφή του χωριού είναι απίστευτη. Οι μάντρες του χωριού και τα περιβόλια είναι πάντα πρόθυμα να μας προμηθεύσουν τα αγνά πρωτογενή υλικά και με βοηθό το μεράκι μας τα μετατρέπουμε σε γευστικά παραδοσιακά πιάτα έτοιμα να σας θυμίσουν ξεχασμένες γεύσεις. Σας καλωσορίζουμε και ελπίζουμε να είστε και εσείς συνταξιδιώτες μας σε αυτήν την αναζήτηση.

Παρασιές

Περιγραφή



Αξίζει τον κόπο να επισκεφθείτε ένα πολύ καλό μαγαζί στο Ηράκλειο της Κρήτης. Στις Παρασιές θα απολαύσετε μοναδικές γεύσεις στον τομέα του κρέατος. Αξίζει τον κόπο να παρατηρήσετε το ψήσιμο του κρέατος, το οποίο γίνεται σε παρασιά,

δηλαδή σε μικρό τζάκι, όπου με την παρουσία ξύλου όλα ετοιμάζονται με παραδοσιακό τρόπο.

Βέβαια θα μπορέσετε να δείτε όλη την κουζίνα και την διαδικασία του ψησίματος, μια και η κουζίνα είναι ανοιχτή. Σε όλη την διακόσμηση επικρατεί η πέτρα και το παραδοσιακό ξύλο. Η παρουσία ξύλινων τραπεζοκαθισμάτων δίνει ομορφιά στον χώρο.

Στην Ταβέρνα "Παρασιές" θα βρείτε ελληνική παραδοσιακή κουζίνα. Θα βρείτε μεγάλη ποικιλία από επιλεγμένα πιάτα. Το σερβίρισμα γίνεται σε λαδόκολλα και σε πιάτα. Πρέπει να κάνετε κράτηση, γιατί δύσκολα θα βρείτε τραπέζι.

Πίθος

Περιγραφή



Είναι διεθνώς γνωστό και αποδεκτό πλέον ότι η μεσογειακή και ιδιαίτερα η κρητική κουζίνα αποτελεί "μυστικό" της μακροζωίας και της ευεξίας. Εμείς στην Κρήτη το ξέρουμε εδώ και πολλά χρόνια.

Τα τρία Πεύκα

Περιγραφή



Στη λεωφόρο Κνωσού, στην περιοχή "Τα τρία Πεύκα", έχουν όλα αλλάξει και ακολουθούν το ρυθμό της εποχής και της εξέλιξης. Όλα, εκτός από το μικρό μας μαγαζί, που στέκει εκεί. Για να μας θυμίζει ό,τι κληρονομήσαμε από τους γονείς μας, που ξεκίνησαν πριν από τρεις και

πλέον δεκαετίες την παράδοση της κρητικής κουζίνας στον ίδιο αυτό χώρο. Για να ευαισθητοποιεί εμάς τους σημερινούς ιδιοκτήτες, για να συνεχίζουμε να διατηρούμε και να βελτιώνουμε την ποιότητά μας. Πρότασή μας τα εποχιακά φαγητά, που φυσικά παρασκευάζονται με εξαιρετικό κρητικό παρθένο ελαιόλαδο. Και φυσικά, δεν ξεχνάμε "αν οι μέρες μας είναι συνηθισμένες, τα βράδια μας πρέπει να είναι ξεχωριστά!"

Ρεθύμνου

Veneto

Περιγραφή



Ξύλο, πέτρα, φυσικό γυαλί. Υλικά διαχρονικά, παντρεύονται με τις μνήμες, τις μυρωδιές του χθες μα και του σήμερα.

Στο ξενοδοχείο Veneto, ενετικό αρχοντικό του 15ου αιώνα, δημιουργήσαμε ένα χώρο εστίασης έτοιμο να εκπλήξει με τη λιτή του πολυτέλεια και τις λεπτές του γεύσεις. Επιλέγουμε τα καλύτερα κρασιά από τον ελληνικό και διεθνή αμπελώνα και τα αφήνουμε να αναπαύονται στο πέτρινο κελάρι μας, έτοιμα να ικανοποιήσουν κάθε απαιτητικό ουρανίσκο. Κρήτη, Ελλάδα, Μεσόγειος. Στο σταυροδρόμι των πολιτισμών, οι γεύσεις εναλλάσσονται και εξελίσσονται με σεβασμό στην παράδοση και δημιουργική όρεξη προς το μέλλον... Καλώς να ορίσετε!!!

Αυλή

Περιγραφή



Σ' ένα Βενετσιάνικο αρχοντικό του 1600, "ανθίζει" η Αυλή, πέτρινη μα γεμάτη από φυτά, κρητικά βότανα, λησμονημένες σχεδόν ευωδιές και γεύσεις, με τους εξώστες και τα μικρά ή μεγάλα γλυπτά της, τις αντίκες, τα καλοστρωμένα, με αγάπη τραπέζια, τις παραδοσιακές, με επιτυχημένες νεωτερικές πινελιές, συνταγές!

Διδαχθήκαμε τον πλούτο των καθαρών γεύσεων στην πιο ανόθευτη μορφή του και τη βασική αρχή ότι η κουζίνα ζει "εν τόπω και χρόνω". Ο τόπος, δηλαδή η γη και η θάλασσα με τα προϊόντα τους, τις μυρωδιές και τα χρώματα που δωρίζει η φύση στην κάθε εποχή, γεννούν και προσδιορίζουν την κουζίνα. Ζητάμε συνεχώς κάτι πιο όμορφο, κάτι καλύτερο - εξάλλου δεν συμβιβαστήκαμε ποτέ με μετριότητες. Η Οινοθήκη, ακολουθώντας τα ίδια βήματα, επιλέγει και συνδυάζει με μεράκι 400 ετικέτες του ελληνικού αμπελώνα με μεσογειακές γευστικές περιπλανήσεις. Γινόμαστε όλο και πιο απαιτητικοί! Μάλλον θέλουμε να ζήσουμε το παραμύθι, αφού δε γίνεται να τα 'χουμε όλα σ' αυτή τη ζωή.

Έναθρον

Περιγραφή



Έχοντας αφήσει για χρόνια την ύπαιθρο όπου γεννηθήκαμε, στερήσαμε τη ζωή μας και τις αισθήσεις μας από τους ήχους, την αφή, τα χρώματα, τις γεύσεις και τα αρώματα της φύσης. Κάποια στιγμή, επιστρέφοντας φιλοξενούμενοι σε ό,τι ακόμη δεν έχει μολυνθεί και καταστραφεί,

ανακαλύπτουμε πως η ζωή είναι εκεί.

Ανακαλύπτουμε ξανά τις εποχές όπως η φύση τις καθορίζει, τη βροχή που δίνει ζωή, τον αέρα που μας χαϊδεύει, τη βοή των δέντρων. Ανακαλύπτουμε ξανά τις μυρωδιές της γης, ανακαλύπτουμε την ίδια τη ζωή στην απλότητά της. Μέσα σε αυτή τη φιλοσοφία και με αυτές τις αρχές που διέπουν το ΕΝΑΓΡΟΝ, λειτουργεί και το εστιατόριο που βρίσκεται στο αγρόκτημα. Βασική αρχή μας, οι πρώτες ύλες της μαγειρικής να είναι αγνά υλικά κατά βάση ντόπια και φρέσκα και να μαγειρεύονται με τον πιο υγιεινό τρόπο αλλά και τις παραδοσιακές τεχνικές. Χρησιμοποιούμε προϊόντα που παράγουμε εμείς οι ίδιοι ή αγοράζουμε από μερακλήδες παραγωγούς, χωρίς χημικά πρόσθετα και ό,τι βρίσκουμε βιολογικό. Και το κυριότερο: το μόνο λιπαρό που χρησιμοποιούμε είναι το λάδι Ελιάς. Δεύτερη αρχή μας, οι τεχνικές που εφαρμόζουμε είναι αυτές που μάθαμε από τις γιαγιάδες μας και οι μέθοδοι αυτές που θα δώσουν στο φαγητό τα αρώματα και τις θρεπτικές ουσίες που έχουν τα υλικά του. Δεν βιαζόμαστε να τα κάνουμε γρήγορα. Τέλος, προσπαθούμε με την οργανωμένη -μικρή ακόμη- κάβα μας, να συμβάλλουμε στην προσπάθεια ανάδειξης και προβολής του καλού ελληνικού κρασιού.

Μελίνα

Περιγραφή



Η Φορτέτζα, απόρθητος προστάτης τα αλλοτινά χρόνια, σιωπηλός παρατηρητής του σήμερα, δεσπόζει επιβλητικά πάνω στον λόφο του Παλαιοκάστρου της πόλης του Ρεθύμνου. Χώρος ιστορικός, ιερός, μοναδικός που δημιουργεί έντονες συγκινήσεις στον επισκέπτη.

Ανηφορίζοντας για την Φορτέτζα και το Αρχαιολογικό Μουσείο, στη γωνία των ιστορικών δρόμων, Χειμάρας και Κατεχάκη, δημιουργήσαμε με μεράκι για την παράδοση ένα μοναδικό και άνετο χώρο με θέα την πανέμορφη πόλη του Ρεθύμνου, για να απολαύσετε τις ιδιαίτερες γεύσεις μέσα από τις γαστρονομικές δημιουργίες του Chef του Melina, μαγειρεμένα με φροντίδα για την υγεία σας, με μεράκι για εσάς και τους καλεσμένους σας και διότι ΟΙΝΟΣ ΕΥΦΡΑΝΕΙ ΚΑΡΔΙΑΝ να ευφρανθείτε το αγαπημένο σας κρασί μέσα από την πλούσια συλλογή της κάβας του Melina, καθώς το κρασί αποτελεί απαραίτητο συμπλήρωμα ενός καλού γεύματος και όχι μόνο.

Ο Δαβαρίας

Περιγραφή



Πάνω στην παραλιακή του Ρεθύμνου υπάρχει ένα καταπληκτικό και μοντέρνας αντίληψης

μεζεδοπωλείο που σίγουρα θα εκτιμήσει κάθε λάτρης του καλού φαγητού και της κρητικής κουζίνας. Οι φοβερές και πρωτότυπες εμπνεύσεις δημιουργούν αριστουργηματικά πιάτα που συνδυάζουν την παράδοση με τη σύγχρονη αισθητική. Εκτός από την υπέροχη θέα, θα απολαύσετε μοναδικές γεύσεις, όπως τους αυθεντικούς κρητικούς μεζέδες, σαλιγκάρια μπουμπουριστά, αρνάκι στη γάστρα με γιαούρτι, κουνέλι κοκκινιστό, κόκορα κρασάτο αλλά και ολόφρεσκα ψάρια και φρέσκα μύδια σε διάφορες γευστικές παραλλαγές. Και επειδή στην Κρήτη, δεν είναι δυνατόν να μην συνοδεύσεις όλα αυτά τα μοναδικά φαγητά με την καταπληκτική τσικουδιά, η οποία είναι δικής τους παραγωγής ή με το εξαιρετικό χύμα ντόπιο κρασί το οποίο είναι βιολογικής καλλιέργειας. Επίσης το κατάστημα διαθέτει και πολλές ετικέτες από αποστάγματα και ετικέτες κρασιών από τον ελληνικό αμπελώνα.

Όθωνας

Περιγραφή



Στον ίδιο χώρο όπου από το 1930 λειτουργούσε η κραστοταβέρνα του Δαμανού (όπου οι πελάτες πλήρωναν ανάλογα με τη διαφορά του βάρους τους που προέκυπτε από την είσοδό τους έως το τέλος της παραμονής τους), στην παλιά πόλη του Ρεθύμνου, βρίσκεται σήμερα η ταβέρνα "Όθωνας".

Στον "Όθωνα", ο επισκέπτης θα βρει αυθεντική κρητική κουζίνα, βασισμένη σε παραδοσιακές συνταγές, καθώς και δημιουργική κουζίνα, φρέσκα ψάρια και κρεατικά στη σχάρα. Όλα τα πιάτα έχουν την προσωπική φροντίδα του Όθωνα. Τις σπεσιαλιτέ του Όθωνα (αρνάκι με αγκινάρες, στάμνα, αγκινάρες με κουκιά, φάβα, χόρτα σαλάτα μπαζέ -με ρόκα και ανθότυρο-, χοιρινό φιλέτο με μέλι και καρύδια, κοτόπουλο με φράουλες, κοτόπουλο Δίας -ρακί, φέτα, μουστάρδα, κρεμμύδι- και φυσικά πατάτες τηγανιτές στο ελαιόλαδο), αλλά και πολλά ακόμη πιάτα, ο επισκέπτης μπορεί να τα απολαύσει μέσα σε ένα προσεγμένο περιβάλλον, όπου κυριαρχεί η παραδοσιακή διακόσμηση, με καρέκλες από ξύλο ελιάς και πίνακες από το παλιό Ρέθυμνο.

Επίσης διαθέτουμε παρεϊστικά μεζεδάκια που συνοδεύουν το κρασί και τη ρακί. Η οινοθήκη του "Όθωνα" περιλαμβάνει ποικιλία καλών εμφιαλωμένων κρασιών, όπως επίσης και χύμα κρασί και κρασί βιολογικής καλλιέργειας.

Ουσίες

Περιγραφή



Στο κέντρο της παλιάς πόλης του Ρεθύμνου, δίπλα στο λαογραφικό μουσείο και δυο βήματα από το Ωδείο (μιναρές) βρίσκεται όλη η “ουσία”.

Απαλλαγμένοι από προκαταλήψεις και πρωτόκολλα, κάναμε μια βουτιά στις σκονισμένες συνταγές των γιαγιάδων μας, βάλαμε και λίγο από το σήμερα, λίγο αγάπη, μα και περίσσια όρεξη και νάτο!

Κόντρα στον τουριστικό παροξυσμό του γρήγορου και του ευκαιριακού, εμείς επιμένουμε “διεθνιστικά”, δηλαδή “ελληνικά”. Τραπέζια γεμάτα από πιατάκια όλο ουσία, μεζέδες κι οινοπνεύματα, κουβέντα και πειράγματα, σ’ ένα στενό που το καλοκαίρι σφύζει από ζωή και το χειμώνα δίπλα στο τζάκι, με πιο φοιτητική διάθεση, περιμένει τη πρώτη λιακάδα να φανεί.

Δοκιμάστε το ρακόμελό μας, τα καλύτερα ούζα της Ελλάδας, τα κρασιά μας. Κι αν σας κεράσουμε κανένα ρακάκι, μην αρνηθείτε. Θα μας στενοχωρήσετε!!

Πανόραμα

Περιγραφή



Η ταβέρνα "Πανόραμα" βρίσκεται στο Σπήλι. Κάτω από το βουνό Βορίζη και με θέα προς το χωριό, προσφέρει στους πελάτες της, από το 1996, κρητικά φαγητά και ντόπιο κρασί. Ο ιδιοκτήτης, Παντελής Βασιλάκης, αγαπώντας την παράδοση του Σπηλίου και την κρητική κουζίνα, δημιούργησε ένα χώρο άνετο και ζεστό,

όπου ο κάθε πελάτης μπορεί να απολαύσει υγιεινά και νόστιμα πιάτα. Θέλοντας όμως πάνω απ' όλα να διατηρήσει τις συνταγές της μητέρας και της γιαγιάς του, προσφέρει σπιτικό φαγητό χρησιμοποιώντας αποκλειστικά ελαιόλαδο. Τα ντολμαδάκια, τα χορτοπιτάκια, οι χοχλιοί, το κουνέλι σαβόρε, το κατσίκι με ραδίκια, καθώς επίσης και το ζυμωτό χωριάτικο ψωμί είναι μερικά από τα εδέσματα που μπορεί να γευτεί ο πελάτης. Επιθυμώντας λοιπόν να διατηρήσει την κρητική κουζίνα και σύμφωνα πάντα με τον οδηγό υγιεινής του ΕΦΕΤ, η ταβέρνα "Πανόραμα" σας καλεί να επισκεφθείτε το Σπήλι και να γευτείτε τα ξεχωριστά πιάτα της.

Συμπόσιο

Περιγραφή



Η δωδεκάχρονη εμπειρία στη μαγειρική τέχνη και το ιδιαίτερο βάρος στην κρητική παραδοσιακή κουζίνα είναι τα χαρακτηριστικά του εστιατορίου μας. Μαγειρεύοντας με ελαιόλαδο της παραγωγής μας και χρησιμοποιώντας μόνο φρέσκα, αγνά φυσικά κρητικά προϊόντα, προσφέρουμε στον πελάτη μας την απόλυτη φυσική γεύση και τη νοστιμιά στη διατροφή του. Απολαμβάνοντας τις ξεχωριστές γεύσεις στο άνετο και φιλόξενο περιβάλλον μας, μπορείτε να επιλέξετε και τα άριστα κρητικά ποιοτικά και αρωματικά κρασιά από την πλούσια κάβα μας. Στόχος μας είναι η εξυπηρέτηση υψηλής ποιότητας με σκοπό την ασφάλεια της υγιεινής και της ποιότητας των τροφίμων. Και ας μην ξεχνάμε... "κρητική κουζίνα σημαίνει μακροζωία"!

Τα Αγρίμια

Περιγραφή



Τα Αγρίμια λειτουργούν από το 1984, στην καρδιά της παλιάς πόλης του Ρεθύμνου, στο πλακόστρωτο της πλατείας Τίτου Πετυχάκη (Πλάτανος). Βρίσκεται ανάμεσα στην Κρήνη Ριμόντι (Ιστορικό Μνημείο) και στον Μιναρέ (Ωδείο Ρεθύμνου).

Τα παρασκευάσματά μας είναι ένας γευστικός περίπατος, με βάση την Κρητική Κουζίνα. Γεύσεις που ξεκινούν από τα βόρεια Βαλκάνια και φτάνουν στις ακτές της Μικράς Ασίας. Όλα τα φαγητά μαγειρεύονται αποκλειστικά με αγνό λάδι ελιάς και πάντα με φρέσκα και ντόπια προϊόντα. Σε ένα περιβάλλον φτιαγμένο με μεράκι, συνδυάζουμε τη γεύση με την Κρητική φιλοξενία.

Του Χρήστου

Περιγραφή



Σε απόσταση μόλις 2 χιλιομέτρων από το κέντρο του Ρεθύμνου και μόνο μερικά μέτρα από το Πανεπιστήμιο της πόλης, στο χωριό του Γάλλου, βρίσκεται η ταβέρνα "Του Χρήστου". Σε ένα καθαρό και οικογενειακό περιβάλλον, μπορείτε καθημερινά να απολαύσετε τοπικά εδέσματα,

μεζέδες, ψητά στα κάρβουνα και στον παραδοσιακό μας ξυλόφουρνο. Στην κουζίνα μας παραδοσιακά χρησιμοποιούμε ελαιόλαδο, το οποίο είναι δικής μας παραγωγής, όπως άλλωστε και όλα τα κρέατα, το κρασί και η ρακή που θα δοκιμάσετε κοντά μας. Λασιθίου

Αίολος

Περιγραφή



Το εστιατόριο ΑΙΟΛΟΣ βρίσκετε στους χώρους του ξενοδοχείου Elounda Palm, στην περιοχή της Ελούντας. Σε ένα καινούργιο και πλήρως ανακαινισμένο χώρο δίπλα στην πισίνα, μπορείτε να γευτείτε τις εκλεκτές κρητικές λιχουδιές, που παράγονται με τα πιο αγνά και φρέσκα προϊόντα

της κρητικής κουζίνας. Με κύριο συστατικό το παρθένο ελαιόλαδο και αρωματικά βότανα του Βουνού ο σεφ δημιουργεί γαστρονομικές απολαυσεις που σε συνδυασμό με το άψογο και φιλικό σέρβις εγγυάται μια αξέχαστη εμπειρία!

Λάσινθος

Περιγραφή

Η φιλοσοφία των δημιουργών του "Λάσινθος" δεν είναι άλλος από την αναβίωση της παράδοσης και του πολιτισμού μας, τα ήθη και τα έθιμα του τόπου μας, τη διάσωση και την ανάδειξη της σπάνιας χλωρίδας και πανίδας της Κρητικής φύσης, την προβολή της Κρητικής κουζίνας καθώς και του τρόπου κατασκευής και παραγωγής των διαφόρων κρητικών παραδοσιακών προϊόντων.

Στο "Λάσινθο" κυριαρχεί η κρητική παραδοσιακή αρχιτεκτονική καθώς και η φυσική ομορφιά των παραδοσιακών υλικών (πέτρα, λαξευτό μάρμαρο, κεραμίδι και ξύλο).

Στο διαμορφωμένο χώρο του εστιατορίου, που είναι κτισμένος με πέτρα, ξύλο, μάρμαρο και κεραμίδια, προσφέρονται παραδοσιακά κρητικά εδέσματα μαγειρεμένα από το έμπειρο προσωπικό του "Λάσινθος", εκπαιδευμένο ειδικά στην κρητική γαστρονομία, με πρώτες ύλες βιολογικά προϊόντα του αγροκτήματος.

Για τους Κρητικούς, αυτό είναι και το μυστικό της καλής υγείας και της μακροζωίας, τρώνε ότι παράγει η πλούσια κρητική γη.

Ο επισκέπτης μπορεί επίσης να απολαύσει τον καφέ του στις τεράστιες βεράντες, με θέα τον καταπράσινο Λασιθιώτικο κάμπο, με τους διάσπαρτους ανεμόμυλους, τα σπαρτά και την αγροτική ζωή του.

Για τους μικρούς φίλους υπάρχει σύγχρονος και ασφαλής παιδότοπος, όπου μπορούν να περάσουν ξέγνοιαστες ώρες γεμάτες παιχνίδι και χαρά.

Μεσοστράτι

Περιγραφή



Η ταβέρνα "Μεσοστράτι" βρίσκεται στη γραφική παραλία του χωριού Μόχλος, στο δρόμο από Άγιο Νικόλαο προς Σητεία. Εκτός από φρέσκο ψάρι, προσφέρει στους πελάτες της καλή Κρητική κουζίνα και ντόπιο κρασί. Στο μαγαζί μας, ο πελάτης μπορεί να απολαύσει

υγιεινά και νόστιμα φαγητά, φτιαγμένα όλα από εμάς με φρέσκα και αγνά υλικά μαγειρεμένα αποκλειστικά με ελαιόλαδο. Τα ντολμαδάκια, τα χορτοπιτάκια, η στάκα με αυγά, το ξύγαλο, οι μπουμπουριστοί χοχλιοί, οι κολοκυθοκεφτέδες, ο μεκρή μεζές, τα μελιτζανομπουρεκάκια μας, μαζί με τα διαφορετικά κάθε μέρα και κάθε εποχή μαγειρευτά πιάτα, είναι μερικά από τα φαγητά που μπορείτε να δοκιμάσετε στην άνετη βεράντα μας και στην παραλιακή πέργκολα, με θέα το μικρό λιμανάκι και το νησάκι Ψίλος με τα αρχαία ανάκτορα. Προσπαθώντας να διατηρήσουμε την κρητική κουζίνα και σύμφωνα με τους όρους υγιεινής σας καλούμε να επισκεφθείτε το Μόχλο και να δοκιμάσετε την κουζίνα μας. Στο Μόχλο μπορείτε να επισκεφθείτε το νησάκι απέναντι με βάρκες αν το επιτρέπει ο καιρός να δείτε τα αρχαία ερείπια ενός οικισμού από την Μινωική περίοδο και να κάνετε μπάνιο στις μικρές αλλά γραφικές παραλίες.

Μπαλκόνι

Περιγραφή



Βρίσκεται στον πρώτο όροφο ενός παραδοσιακού σπιτιού στο κέντρο της Σητείας. Είναι διακοσμημένο με απίθανα βιτρώ φερμένα από το Μεξικό. Καλοστρωμένα τραπέζια, προσεκτικά επιλεγμένη μουσική από την Κρήτη και όλον τον κόσμο.

Ευφάνταστος ο κατάλογος της Σεφ Τώνιας Καρανδεινού, με το μενού να ανανεώνεται συχνά και να προσφέρει στους θαμώνες τη δυνατότητα μιας διαρκούς γευστικής περιπλάνησης.

Δημιουργικά πιάτα εμπνευσμένα από την κρητική παράδοση και με σεβασμό στον κρητικό διατροφικό πολιτισμό, το "Μπαλκόνι" αναδεικνύει τη γεύση σε μυσταγωγία και δημιουργεί το κατάλληλο περιβάλλον για να απολαύσει ο πελάτης του την ποιότητα του καλομαγειρεμένου και υγιεινού φαγητού. Πολύ καλά τυριά από τον πλούτο της γαστρονομικής παράδοσης της Κρήτης και εξαιρετικά γλυκά για το τέλος.

Για την παρασκευή των παραδοσιακών δημιουργικών πιάτων χρησιμοποιείται μόνο εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο.

Πιπεριά

Περιγραφή



Η ταβέρνα "Πιπεριά" είναι μια όμορφη παραδοσιακή ταβέρνα που βρίσκεται στο ορεινό χωριό των Πεύκων, περίπου 7 χιλιόμετρα από τον Μακρύ Γιαλό. Το όνομά της το οφείλει στην τεράστια πιπεριά που κυριαρχεί τόσο στην ταβέρνα όσο και στο χωριό ολόκληρο, και η οποία ήρθε στους Πεύκους ως δείγμα πριν από 100 και πλέον χρόνια. Η "Πιπεριά", ιδιοκτήτες της οποίας είναι ο Φάνης και η οικογένειά του, είναι γνωστή για τα υγιεινά, φρέσκα και γευστικά κρητικά πιάτα της, καθώς και για την ποικιλία των εδεσμάτων της. Με προηγούμενη συνεννόηση μπορούμε να εξυπηρετήσουμε μεγάλα γκρουπ καθώς και να σας προσφέρουμε οποιοδήποτε ιδιαίτερο έδεσμα. Στην "Πιπεριά" μπορεί κανείς να αγοράσει διάφορα προϊόντα (όπως παρθένο ελαιόλαδο, κρασί, ρακή, μέλι και αρωματικά φυτά), τα οποία παράγονται από την οικογένεια Εικοσιπεντάκη και χρησιμοποιούνται για την προετοιμασία των εδεσμάτων που προσφέρονται στην ταβέρνα.

Σπηλιά του Δράκου

Περιγραφή



Μια φορά και έναν καιρό, ο Βασίλης και η Σοφία Δράκου μαγεμένοι από το ηλιοβασίλεμα και τις δαντελωτές ακτές του Λιβυκού πελάγους αποφάσισαν να χτίσουν το σπίτι και τη ταβέρνα τους στην πλαγιά ενός πετρώδους λόφου που μαλακώνει με τα παιχνίδια της γλυπτικής της φύσης πάνω στους βράχους. Οι ιδιοκτήτες διαβάζοντας, ρωτώντας παπούδες και γιαγιάδες έμαθαν πώς ζυμώνουν, πώς φουρνίζουν το προζυμένιο ψωμί, πώς φτιάχνουν το παξιμάδι, πώς καλλιεργούν τα ζαρζαβατικά και τα έκαναν πράξη. Οι επισκέπτες μπορούν να απολαύσουν το λαδόψωμο, το ξύγαλο, τη στάκα, τους κολοκυθοανθούς, τις νεράτες μυζηθρόπιτες και ένα πλήθος παραδοσιακών ορεκτικών.

Η ψησταριά που βρίσκεται στον εξωτερικό χώρο της ταβέρνας λειτουργεί από το μεσημέρι μέχρι αργά το βράδυ προκαλώντας ευχάριστα τις αισθήσεις των θαμώνων.

Το γεύμα ολοκληρώνεται με γιαούρτι και γλυκό του κουταλιού. Φιλοδοξία μας είναι να γίνετε μέρος του παραμυθιού μας και να κάνετε τρόπο ζωής την Κρητική διατροφή.

Τα Κοχύλια

Περιγραφή

Μόχλος, τόπος ξένοιαστων οικογενειακών διακοπών. Εκεί βρισκόμαστε κι εμείς διατηρώντας μία από τις παλαιότερες ταβέρνες της περιοχής. Αναπαλαιώθηκε τα τελευταία χρόνια και προσαρμόστηκε στις απαιτήσεις του υγειονομικού κώδικα, για την ασφαλή διατήρηση και παρασκευή εδεσμάτων. Δημιουργήθηκαν τρεις καλαίσθητοι διαφορετικοί χώροι. Μία σάλα μέσα, με παραδοσιακά έπιπλα, τζάκι, κεντητά, παλιά εργαλεία, παλιές και νέες φωτογραφίες της περιοχής. Μπροστά μία άνετη αυλή πάνω στη θάλασσα με θέα την ανατολή του ήλιου από τον κάστελα και το μινωικό οικισμό απέναντι στο νησάκι. Και για τους ρομαντικούς υπάρχει πίσω αυλή, πάνω στο κύμα, με θέα του Τράχιλα το δειλί. Επιλέγουμε αγνά και ντόπια προϊόντα, αγνό παρθένο ελαιόλαδο και ετοιμάζουμε καθημερινά διάφορες παραδοσιακές συνταγές με λαχανικά, όσπρια, κρέατα και διάφορα ψαρικά που ψαρεύονται στον πλούσιο πετρώδη κόλπο του Μιραμπέλου. Η κάβα μας περιλαμβάνει ποικιλία εμφιαλωμένων, αλλά και χύμα ντόπιων κρασιών.

Τέρψη

Περιγραφή



Στο ξενοδοχείο Minos Beach, ένα από τα πιο παραδοσιακά ξενοδοχεία της Κρήτης, δεν θα μπορούσε κανείς παρά να βρει ένα αυθεντικό Κρητικό εστιατόριο.

Η "Τέρψη", χτισμένη πάνω στη θάλασσα με την ανοικτή της βεράντα να "επιπλέει" στον κόλπο

του Μιραμπέλλο, λειτουργεί πλέον εδώ και αρκετά χρόνια. Ακολουθώντας πιστά τις παραδοσιακές Κρητικές σπιτικές συνταγές και χρησιμοποιώντας τα αγνά υλικά της Κρητικής γης, τα αρωματικά χόρτα των Κρητικών βουνών και το αγνό παρθένο ελαιόλαδο, έχει αναγάγει την Κρητική κουζίνα σε κουζίνα υψηλών απαιτήσεων και γαστρονομικών απολαύσεων.

Χανίων

SIRIOS VILLAGE

Περιγραφή

Το ξενοδοχείο SIRIOS VILLAGE βρίσκεται στην περιοχή Κάτω Δαράτσο, 4 χιλιόμετρα δυτικά της πόλης των Χανίων. Είναι στην πραγματικότητα ένα πανέμορφο Κρητικό χωριό απλωμένο σε μια καταπράσινη έκταση 30 στρεμμάτων, απόλυτα

εναρμονισμένο με το περιβάλλον. Σ' αυτόν τον υπέροχο χώρο και δίπλα στις πισίνες βρίσκεται το εστιατόριο του ξενοδοχείου. Εδώ μπορείτε να δοκιμάσετε ξεχωριστές γεύσεις και τοπικές νοστιμιές της κρητικής κουζίνας, βασισμένες σε αυθεντικές σπιτικές συνταγές, μαγειρευμένες αποκλειστικά με κρητικό ελαιόλαδο. Ακόμα μπορείτε να συνοδεύσετε το γεύμα σας με εκλεκτά κρητικά κρασιά επιλέγοντας από την πλούσια κάβα μας.



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.

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

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

1. **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.

Η εταιρεία, λειτουργώντας ως το Cluster της Κρητικής Διατροφής, σκοπεύει να αποτελέσει την «ομπρέλα» κάτω απ' την οποία θα μπορέσουν να ενταχθούν όλες τις τοπικές πρωτοβουλίες που κινούνται προς την ίδια κατεύθυνση. Χαράζοντας μια κοινή και ολοκληρωμένη πολιτική, οι τέσσερις Νομαρχιακές Αυτοδιοικήσεις, σε συνεργασία με όλους τους αρμόδιους φορείς, επιχειρήσεις και πολίτες, θα δουλέψουν για την αύξηση της ζήτησης για τοπικά προϊόντα και υπηρεσίες, ενώ παράλληλα θα ενισχύουν την ποιότητα της προσφοράς τους.

Για την επίτευξη των στόχων του, το Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας σκοπεύει να συνάψει συνεργασίες σε εθνικό, ευρωπαϊκό και διεθνές επίπεδο, ούτως ώστε να εισάγει τεχνογνωσία, καλές πρακτικές αλλά να δημιουργήσει και νέα πιλοτικά προγράμματα γύρω από τους άξονες της στρατηγικής του.

Σκοποί της εταιρίας είναι:

1. Η με κάθε νόμιμο τρόπο ανάδειξη, και παρουσίαση της Κρητικής Διατροφής ως μέσον υγιεινής διατροφής και ευζωίας.

2. Η προώθηση και εξασφάλιση της κατανάλωσης των προϊόντων Κρητικής παραγωγής, ως προϊόντων ανώτερης διατροφικής αξίας.
3. Η δημιουργία κατάλληλων προϋποθέσεων για την παροχή επισιτιστικών και εν γένει τουριστικών υπηρεσιών, τόσο στην Κρήτη όσο και αλλού, με στόχο την επίτευξη υψηλής ποιότητας προϊόντων και υπηρεσιών προσφοράς, των προϊόντων αυτών (της Κρήτης).
4. Η διαφύλαξη των παραδοσιακών και καταναλωτικών προτύπων διατροφής στην Κρήτη.
5. Η οργάνωση κατάλληλων προϋποθέσεων και υποδομών στην περιοχή της Κρήτης για την επίτευξη των σκοπών της εταιρίας.
6. Κάθε άλλη συναφής προς τα προαναφερόμενα ενέργεια που θα αποβλέπει στην προώθηση της κατανάλωσης προϊόντων Κρητικής Παραγωγής.

Για την επίτευξη του σκοπού της, η εταιρία:

- Θα οργανώνει κάθε μορφής συνέδρια, εκθέσεις προϊόντων και επιμορφωτικές δράσεις και εκδηλώσεις για τη βελτίωση των γνώσεων των επιχειρήσεων και του προσωπικού τους, σχετικά με τα κρητικά προϊόντα και την προώθησή τους από πιστοποιημένες για την καταλληλότητα τους αυτή, επιχειρήσεις.
- Θα υποβάλλει προτάσεις ή θα συμμετέχει σε δράσεις οι οποίες θα υλοποιούνται από κάθε είδους φορέα, εθνικό ή κοινοτικό, στα πλαίσια των Κοινοτικών Πλαισίων Στήριξης καθώς και κάθε άλλης συγχρηματοδοτούμενης δράσης.
- Θα διενεργεί έρευνες αγοράς, καθώς και κάθε άλλη έρευνα που θα συμβάλλει στην επίτευξη του σκοπού της εταιρίας.
- Θα παρέχει κάθε είδους εκπαιδευτικών, συμβουλευτικών και ενημερωτικών υπηρεσιών, στους επιχειρηματίες, για την προώθηση των κρητικών προϊόντων, για την βελτίωση της επιχειρηματικής τους προσπάθειας.
- Θα συμμετέχει σε άλλες εταιρίες ή επιχειρήσεις οποιουδήποτε τύπου, με όμοιο ή παρεμφερή σκοπό, μετά από σχετική απόφαση της Γενικής Συνέλευσης της εταιρίας.

Εστιατόριο



Veneto



Είδος επιχείρησης: Εστιατόριο, Ξενοδοχείο

Περίοδος λειτουργίας: Το εστιατόριο λειτουργεί αλά καρτ ή με εκδηλώσεις, από 01/05 έως 31/10. Την υπόλοιπη διάρκεια του έτους αναλαμβάνουν μόνο εκδηλώσεις.

Τοποθεσία: Επιμενίδου 4, Ρέθυμνο

Τηλέφωνο: 28310 56634, 693 2237620, 693 4943640

Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: info@veneto.gr

Ιστοσελίδα: <http://restaurantveneto.com/>

Περιγραφή:

Ξύλο, πέτρα, φυσικό γυαλί.
Υλικά διαχρονικά, παντρεύονται με τις μνήμες, τις μυρωδιές του χθες μα και του σήμερα.

Στο ξενοδοχείο Veneto, ενετικό αρχοντικό του 15ου αιώνα, δημιουργήθηκε ένας χώρος εστίασης έτοιμο να εκπλήξει με τη λιτή του πολυτέλεια και τις λεπτές του γεύσεις.

Επιλέγονται τα καλύτερα κρασιά από τον ελληνικό και διεθνή αμπελώνα και φυλάσσονται στο πέτρινο κελάρι του εστιατορίου, έτοιμα να ικανοποιήσουν κάθε απαιτητικό ουρανίσκο.

Κρήτη, Ελλάδα, Μεσόγειος.
Στο σταυροδρόμι των πολιτισμών, οι γεύσεις εναλλάσσονται και εξελίσσονται με σεβασμό στην παράδοση και δημιουργική όρεξη προς το μέλλον...

Το εστιατόριο λειτουργεί αλά καρτ ή με εκδηλώσεις, από 01/05 έως 31/10. Την υπόλοιπη διάρκεια του έτους αναλαμβάνουν μόνο εκδηλώσεις.

Εστιατόριο «Πιπεριά» (Χανιά)



Είδος επιχείρησης: Παραδοσιακή ταβέρνα

Περίοδος λειτουργίας: Από Μεγάλη Βδομάδα έως 31/10

Τοποθεσία: Καλύβες Αποκορώνου

Τηλέφωνο: 28250 31245, 31077

Η ταβέρνα Πιπεριά βρίσκεται στην είσοδο του χωριού Καλύβες, στον Αποκόρωνα Χανίων, στην Παραλία της Κυανής Ακτής 15 χιλιόμετρα από την πόλη των Χανίων. Η επιχείρηση είναι οικογενειακή και ανήκει στην οικογένεια Ηλιάκη. Ξεκίνησε την λειτουργία της το 1996 και είναι ενταγμένη στις «Ελαιογευσίες». Πάντα με απόλυτο σεβασμό στη παράδοση δημιουργεί πιάτα με βάση τα αγνά υλικά και τις συνταγές τις γιαγιάς, αλλά και βιολογικά πιάτα. Με βραβευμένες συνταγές και διαφημισμένη από τον ξένο τύπο (συγκεκριμένα από την Daily Telegraph) ως «η καλύτερη ταβέρνα του κόσμου», αλλά και από τον εγχώριο τύπο ως καλό παράδειγμα και διαφήμιση για τον τουρισμό. Με ανοδική πορεία, παρά τα λίγα χρόνια λειτουργία της, συνεχίζει την πορεία της στον δρόμο της ποιότητας και της κρητικής φιλοσοφίας.

Επιπλέον παροχές: Το εστιατόριο διαθέτει δωρεάν Wi-fi Internet και ξαπλώστρες για τους πελάτες του.

Παραδοσιακό Γαστρονομικό Κέντρο Κρητικής Διατροφής «ΝΤΟΥΝΙΑΣ»



Είδος επιχείρησης: Παραδοσιακή ταβέρνα

Περίοδος λειτουργίας: ΣΥΝΕΧΗΣ

Τοποθεσία: ΔΡΑΚΩΝΑ, ΤΚ 73100

Τηλέφωνο: 2821065083, 6974989248

Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο:
info@ntounias.gr

Ιστοσελίδα: www.ntounias.gr

Σε μια καταπράσινη πλαγιά τον Λευκών Ορέων σε υψόμετρο 486μ, μόλις 18χλ από τα Χανιά, βρίσκεται το Παραδοσιακό Γαστρονομικό Κέντρο Κρητικής Διατροφής

«ΝΤΟΥΝΙΑΣ».

Δημιουργήθηκε το 2004 στο χωριό Δρακώνα του Δήμου Κεραμειών Χανίων.

Η παραδοσιακή Κρητική κουζίνα που σήμερα εκτιμάται ως ένας θησαυρός που μας κληροδοτήθηκε στο πέρασμα των χρόνων, θεωρείται πλέον η ιδανική για τη διατροφή μας. Πολύτιμο αγαθό που εξασφαλίζει καλή υγεία και μακροβιότητα. Η Ταβέρνα ο Ντουνιάς, στην ενδοχώρα των Χανίων, κάνει σημαία του την παραδοσιακή διατροφή, τα φαγητά φτιαγμένα με δικά του προϊόντα μαγειρεμένα όλα στα ξύλα φυσικά με αγνό κρητικό ελαιόλαδο.

Ο ιδιοκτήτης του ΝΤΟΥΝΙΑ ο Στέλιος Τριλυράκης περιγράφει την ταβέρνα : «Τα λαχανικά, τα φρούτα και οι καρποί είναι δικής μας παραγωγής από τα χωράφια μας που καλλιεργούνται με παραδοσιακούς τρόπους, και συμπληρώνουν οι προμηθευτές μας με πιστοποιημένα βιολογικά προϊόντα, όπως ο συνεταιρισμός βιοκαλλιεργητών Νομού Χανίων η ΓΑΙΑ. Το ψωμί και το παξιμάδι όπως και ορισμένα πιάτα έχουν βραβευτεί από το διαγωνισμό φαγητών και εδεσμάτων ελαιόλαδου. Τα φαγητά, φούρνου ή κατσαρόλας ψήνονται σε παρασιές, ξυλόσομπες και ξυλόφουρνους και γι αυτό χρειάζεται περισσότερος χρόνος να ετοιμαστούν και να σερβιριστούν. Αυτή άλλωστε είναι και η λογική του Slow Food. Τα προϊόντα λάδι, κρασί, τσικουδιά κτλ παράγονται φυσικά χωρίς φάρμακα. Τα ζώα μας είναι ελευθέρως βοσκής, βοσκούν στις πλαγιές της μαδάρας. Τα φαγητά μας ετοιμάζονται από μας , από την οικογένεια. Η ταβέρνα ανήκει στα δίκτυα: «Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας», Δίκτυο Επιχειρήσεων Προϊόντων Ελαιόλαδου Κρήτης, ΑΓΡΟΞΕΝΙΑ και Λέσχη Κρητικής Διατροφής».

Χώρος με τζάκι για το χειμώνα και παραδοσιακή διακόσμηση. Δροσερός εξωτερικός χώρος για το καλοκαίρι με θέα στη Μαδάρα και στα βουνά των Λευκών Ορέων στα νότια, αλλά και στους ελαιώνες και τα χωριά των Κεραμειών στα βόρεια.

Εστιατόριο «Πιπεριά» (Λασιίθι)



Είδος επιχείρησης: Παραδοσιακή ταβέρνα
Περίοδος λειτουργίας: ΣΥΝΕΧΗΣ
Τοποθεσία: Πεύκοι Λασιθίου ΤΚ: 72055
Τηλέφωνο: +30 2843052471, 6936775069
Ηλ. Ταχυδρομείο: fanis@sit.forthnet.gr
Ιστοσελίδα: <http://www.piperiamakriyialos.com/>

Περιγραφή

Η ταβέρνα «Πιπεριά» είναι μια όμορφη παραδοσιακή ταβέρνα που βρίσκεται στο ορεινό χωριό των Πεύκων, περίπου 7 χιλιόμετρα από τον Μακρύ Γιαλό. Το όνομά της το οφείλει στην τεράστια πιπεριά που κυριαρχεί τόσο στην ταβέρνα όσο και στο χωριό ολόκληρο, και η οποία ήρθε στους Πεύκους ως δείγμα πριν από 100 και πλέον χρόνια. Η «Πιπεριά», ιδιοκτήτες της οποίας είναι ο Φάνης και η οικογένειά του, είναι γνωστή για τα υγιεινά, φρέσκα και γευστικά κρητικά πιάτα της, καθώς και για την ποικιλία των εδεσμάτων της. Με προηγούμενη συνεννόηση μπορούμε να εξυπηρετήσουμε μεγάλα γκρουπ καθώς και να σας προσφέρουμε οποιοδήποτε ιδιαίτερο έδεσμα.

Στην «Πιπεριά» μπορεί κανείς να αγοράσει διάφορα προϊόντα (όπως παρθένο ελαιόλαδο, κρασί, ρακή, μέλι και αρωματικά φυτά), τα οποία παράγονται από την οικογένεια Εικοσιπεντάκη και χρησιμοποιούνται για την προετοιμασία των εδεσμάτων που προσφέρονται στην ταβέρνα.

Εστιατόριο Villa Mala



Είδος επιχείρησης: Παραδοσιακή ταβέρνα, παραδοσιακοί ξενώνες
Περίοδος λειτουργίας: ΣΥΝΕΧΗΣ
Τοποθεσία: Μάλλες Ιεράπετρας, ΤΚ: 72056
Τηλέφωνο: +30 28420 91382
Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: info@villamala.gr
Ιστοσελίδα: <http://www.villamala.gr/>

Περιγραφή:

Η «VILLA MALA» βρίσκεται στο μεγαλύτερο χωριό της Ιεράπετρας επί Ενετοκρατίας στις Μάλλες στο νομό Λασιθίου. Με πανοραμική θέα στη θάλασσα, σε ένα ρομαντικό περιβάλλον, υπό το φως των κεριών, το εστιατόριο «VILLA MALA» είναι το ιδανικό μέρος για να απολαύσει κανείς τις νοστιμιές της αυθεντικής, ποιοτικής, Κρητική Κουζίνας. Δελεαστικές επιλογές, που ετοιμάζονται καθημερινά με μεράκι, εκπλήσσουν τον επισκέπτη με την ποικιλία, τη γευστικότητα και την ποιότητα των υλικών τους. Υλικά τα οποία επιλέγονται με προσοχή και σχολαστικότητα, κυρίως από την γύρω περιοχή. Το καλό κρασί σύντροφος στο ταξίδι των απολαύσεων και στο τέλος το γλυκό αποτελεί μια τελευταία πινελιά στον μαγικό πίνακα της απόλαυσης.

Στο Ηράκλειο και γενικότερα στο Νομό Ηρακλείου, δυστυχώς, δεν υπάρχουν πιστοποιημένα εστιατόρια με το Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας.

Αριθμός αίτησης:

(συμπληρώνεται από το Κρητικό
Σύμφωνο Ποιότητας)



ΑΙΤΗΣΗ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ

Επωνυμία επιχείρησης:	
Όνοματεπώνυμο ιδιοκτήτη επιχείρησης:	
Διεύθυνση:	
Αριθμός τηλεφώνου:	Αριθμός φαξ:
Email:	Ιστοσελίδα:
ΑΦΜ:	ΔΟΥ:
Λειτουργική μορφή της επιχείρησης (όπως περιγράφονται στην Υγειονομική διάταξη Α1Β/8577/83):	
Εστιατόριο	Ταβέρνα
Οινομαγειρείο	Ψαροταβέρνα
Άλλη μορφή	
Όνοματεπώνυμο υπευθύνου για επαφές με το «Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας»:	
Τηλέφωνο επικοινωνίας:	

Γενικά πληροφοριακά στοιχεία	
Δυναμικότητα επιχείρησης (αριθμός τραπεζιών)	
Απασχολούμενο προσωπικό (μόνιμα)	
Εποχικό προσωπικό	
Ωράριο και ημέρες λειτουργίας	
Πιστοποίηση με άλλο Σήμα ποιότητας ή/και Σύστημα Διαχείρισης Ποιότητας	

Ειδικά πληροφοριακά στοιχεία	
Αποκλειστική χρήση Εξαιρετικά Παρθένου ή/και Παρθένου ελαιολάδου στο σύνολό της κουζίνας της επιχείρησης.	
Αποκλειστική χρήση γαλακτοκομικών προϊόντων κρητικής προέλευσης (πλην των εξαιρέσεων).	
Αποκλειστική χρήση χύμα οίνου κρητικής προέλευσης (εάν προσφέρεται).	
Ο οινολογικός κατάλογος της επιχείρησης περιέχει τον προβλεπόμενο από τις Προδιαγραφές Πιστοποίησης αριθμό κρητικών εμφιαλωμένων οίνων.	
Αποκλειστική χρήση νωπού κρέατος.	
Αποκλειστική χρήση κρητικής προέλευσης αιγοπρόβειου κρέατος και κονίκλων.	
Αποκλειστική χρήση κρητικής ή ελληνικής προέλευσης ορνίθων.	
Αποκλειστική χρήση ιχθύων μεσογειακής αλίευσης.	
Αποκλειστική χρήση μελιού κρητικής προέλευσης.	
Αποκλειστική χρήση αρτοσκευασμάτων κρητικής προέλευσης, με δημητριακά (τουλάχιστον δύο προσφερόμενα κρητικά αρτοσκευάσματα, όχι κατεψυγμένης ζύμης).	
Αποκλειστική χρήση φρούτων εποχής Κρητικής παραγωγής.	
Αποκλειστική χρήση κηπευτικών προϊόντων Κρητικής παραγωγής	
Χρήση τουλάχιστον ενός αναψυκτικού (ανά κατηγορία αναψυκτικού ξεχωριστά) και αεριούχου ποτού Κρητικής προέλευσης.	
Αποκλειστική χρήση εμφιαλωμένων νερών Κρητικής προέλευσης.	
Η παρασκευή του ελληνικού καφέ γίνεται σε μπρίκι και σε φωτιά και όχι με μηχανή που παράγει ατμό.	
Γίνεται χρήση πλαστικών τραπεζοκαθισμάτων.	
Γίνεται χρήση πλαστικών τραπεζομάντιλων μιας χρήσης.	

Σας γνωρίζω ότι:

1. Αποδέχομαι πλήρως και ανεπιφύλακτα τις Προδιαγραφές και τις Διαδικασίες πιστοποίησης του «Σήματος Ποιότητας Κρητικής Κουζίνας».
2. Δηλώνω ότι οι πληροφορίες που δίνονται στο έντυπο είναι σωστές.
3. Εσωκλείω:
 - **ΑΝΤΙΓΡΑΦΟ ΤΟΥ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ**
 - **ΑΝΤΙΓΡΑΦΟ ΤΟΥ ΟΙΝΟΛΟΓΙΚΟΥ ΚΑΤΑΛΟΓΟΥ** (στην περίπτωση που είναι αυτοτελές έντυπο και δεν περιλαμβάνεται στο εδεσματολόγιο)
 - **ΑΚΡΙΒΕΣ ΑΝΤΙΓΡΑΦΟ ΤΗΣ ΝΟΜΙΜΗΣ ΑΔΕΙΑΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ.**

4. Αιτούμαι να προβείτε στην διαδικασία πιστοποίησης της επιχείρησής, προκειμένου να της απονεμηθεί το «Σήμα Ποιότητας Κρητικής Κουζίνας».

Ο/Η αιτών/ούσα

(υπογραφή και σφραγίδα)

Η "ομορφιά" της μεσογειακής διαίτας

Έφη Δελμούζου, Ιατρική ανθρωπολόγος

Μία από τις πρώτες διατροφικές μελέτες στην Ελλάδα έγινε το 1948 στην Κρήτη από το Rockefeller Foundation. Τα αποτελέσματά της απέδειξαν τη στενή σχέση που είχε η διατροφή του ντόπιου πληθυσμού με το πόσα χρόνια ζούσε. Η σχέση διατροφής και μακροζωίας στον ελλαδικό χώρο γρήγορα τράβηξε το ενδιαφέρον και άλλων Ελλήνων και ξένων επιστημόνων πάντα σε ό,τι αφορούσε τη μελέτη της διατροφής αυτού του πληθυσμού, η οποία γρήγορα ονομάστηκε μεσογειακή διαίτα.

Προσεγγίζοντας τη μεσογειακή διαίτα με επιστημονικό τρόπο, παρατηρεί τα εξής χαρακτηριστικά:

Ός επί το πλείστον αποτελείται από τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως τα φρούτα, τα λαχανικά, οι πατάτες, το ψωμί αλλά και άλλοι σπόροι, καθώς και τα όσπρια. Η έμφαση δίνεται σε μία ποικιλία από ελάχιστα επεξεργασμένα εποχιακά τρόφιμα, τα οποία καλλιεργούνται στον τόπο που καταναλώνονται. Η κύρια πηγή λιπών σε σχέση με το βούτυρο και τη μαργαρίνη είναι το ελαιόλαδο. Συνολικά, το λίπος ευθύνεται μόνο για το 25% με 35% της συνολικής ενέργειας που προσλαμβάνει το άτομο. Η ημερήσια πρόσληψη γαλακτοκομικών είναι μικρή με τη μορφή τυριού ή γιαουρτιού, ενώ το σύννηθες επιδόρπιο είναι τα φρούτα εποχής. Τα γλυκά καταναλώνονται λίγες φορές την εβδομάδα, ενώ πολλές φορές τη θέση της ζάχαρης παίρνει το μέλι. Το κόκκινο κρέας είναι σχεδόν απαγορευμένο και καταναλώνεται λίγες φορές το μήνα και σε μικρές ποσότητες, σε αντίθεση με το κοτόπουλο και το ψάρι που καταναλώνονται κάθε εβδομάδα. Τέλος, πολύ συχνή είναι και η κατανάλωση κρασιού (πολλές φορές ένα ή δύο ποτήρια κρασί κάθε ημέρα).

Όπως έχει επισημάνει η ομάδα της καθηγήτριας του Πανεπιστήμιου Αθηνών Αντώνιας Τριχοπούλου σε άρθρο της για την ελληνική παραδοσιακή διατροφή στο *European Journal of Clinical Nutrition* "... μέχρι τα τέλη του 1950 το φαγητό ίσα που έφτανε για να συντηρηθούν οι βασικές ανάγκες του οργανισμού...". Πράγματι, οι οικονομικοκοινωνικές συνθήκες ήταν τέτοιες που ανάγκαζαν τον πληθυσμό να είναι λιτοδίαιτος και να στρέφεται σε προϊόντα που εύκολα μπορούσε να καλλιεργήσει ή να πάρει από τη φύση, όπως τα ψάρια.

Με τις πολλαπλές έρευνές της η κ. Τριχοπούλου έχει αποδείξει ότι η ελληνική μεσογειακή διατροφή δεν είναι μόνο κρητικό φαινόμενο, αλλά χαρακτηρίζει και άλλες περιοχές στον ελλαδικό χώρο. Προβάλλει, μάλιστα, το συνδυασμό λαδιού και λαχανικών ως το βασικό παράγοντα που συντέλεσε ώστε η ελληνική κουζίνα να αποκτήσει τη φήμη ότι προσφέρει υγεία και μακροζωία.

Βασικό κομμάτι του τρόπου ζωής όμως των μεγαλύτερων σε ηλικία Κρητικών ήταν και η άσκηση. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι πριν από 30 χρόνια και πλέον ο πληθυσμός ήταν πολύ πιο δραστήριος σωματικά, καθώς δεν υπήρχαν ιδιωτικής χρήσης αυτοκίνητα και οι συγκοινωνίες ήταν ακόμα εν τη γενέσει τους.

Οι περισσότερες διατροφικές έρευνες που έχουν γίνει επικεντρώθηκαν στους ηλικιωμένους (άνω των 75 ετών), επειδή οι δικές τους διατροφικές συνήθειες έχουν υποστεί τις μικρότερες αλλαγές. Οι επιστήμονες πιστεύουν ότι οι ομάδες αυτές εξακολουθούν να τηρούν το διατροφικό μοντέλο του 1960. Πράγματι, αποδείχθηκε ότι οι αιματολογικές και οι βιοχημικές εξετάσεις των ανθρώπων αυτών, όπως οι τιμές της χοληστερίνης και των τριγλυκεριδίων, είναι συχνά φυσιολογικές για την ηλικία τους, συγκρίνοντάς τες πάντα με τις τιμές άλλων ηλικιωμένων που ζουν σε διαφορετικές περιοχές του κόσμου και έχουν άλλες διατροφικές συνήθειες. Πέρα όμως από τις εξετάσεις αίματος, οι ωφέλειες φαίνονται και στη συχνότητα διάφορων ασθενειών. Η παραδοσιακή κρητική διατροφή έχει άμεσα συσχετιστεί με την έλλειψη καρδιακών προβλημάτων, γεγονός που αποδεικνύεται σε όλες σχεδόν τις επιδημιολογικές έρευνες που έχουν γίνει.

Βέβαια, από το 1980 και μετά έχουν αλλάξει οι διατροφικές μας συνήθειες. Διατροφικές έρευνες που έγιναν τη δεκαετία του 1980 στην Αθήνα συγκλίνουν στο ότι έχει μειωθεί η κατανάλωση οσπρίων από τις ελληνικές οικογένειες, ενώ έχει σημειωθεί σημαντική αύξηση στην κατανάλωση κόκκινου κρέατος. Τα άλλα προϊόντα καταναλώνονται περίπου με την ίδια συχνότητα. Σημαντικό διαφοροποιητικό στοιχείο είναι η ποιότητα των τροφίμων. Η παραδοσιακή μεσογειακή δίαιτα έχει στηριχτεί σε τρόφιμα που καλλιεργούνται με βιολογικούς τρόπους, χωρίς φυτοφάρμακα ή άλλες μεθόδους μαζικής παραγωγής, κάτι που δεν

ισχύει στις ημέρες μας. Έρευνα του καθηγητή Αντώνιου Καφάτου, η οποία δημοσιεύθηκε στο American Journal of Clinical Nutrition, δείχνει ότι τα επίπεδα χοληστερίνης έχουν κατά μέσο όρο αυξηθεί κατά 36% στον ελληνικό πληθυσμό μέσα σε 26 χρόνια, ενώ και οι υπόλοιποι δείκτες της υγείας του πληθυσμού αντανακλούν την τάση για εξομοίωση με τις υπόλοιπες χώρες του δυτικού κόσμου.

Η ελληνική διατροφή συντέλεσε στην καλή υγεία ενός πληθυσμού με καλές συνήθειες και με ένα όχι πλήρως αναπτυγμένο σύστημα υγείας. Οι Έλληνες χρόνια είχαν το μεγαλύτερο μέσο όρο ζωής στον κόσμο. Δυστυχώς, όμως, οι νέες έρευνες συναινούν στο ότι οι νέες διατροφικές μας συνήθειες έχουν συμβάλει στην αύξηση της εμφάνισης πολλών ασθενειών, αναιρώντας τις ωφέλειες της παραδοσιακής μας διατροφής.

Τουρισμός... γαστρονομίας με βάση την Κρητική Διατροφή

Μεγάλες δυνατότητες ανάπτυξης ενός νέου τύπου εναλλακτικού τουρισμού -του γαστρονομικού- παρουσιάζει η Κρήτη, προωθώντας παράλληλα και τα αγροτικά της προϊόντα.

Το μέλος του Δ.Σ. της Λέσχης Κρητικής Γαστρονομίας και σεφ κ. Γιάννης Αποστολάκης, έχει ξεκινήσει μια σημαντική προσπάθεια προκειμένου αυτό που λέγεται Κρητική γαστρονομία να περάσει πρώτα από όλα στις κουζίνες των ξενοδοχείων, των εστιατορίων και των καταστημάτων εστίασης. Μια γαστρονομία που θα έχει βάση τις Κρητικές παραδοσιακές συνταγές, αλλά και τα Κρητικά προϊόντα και θα αποτελεί συνέχεια της Κρητικής διατροφής. "Ο γαστρονομικός τουρισμός που μεσουρανά στην τουριστική αγορά και επιφέρει τεράστια οικονομικά οφέλη στις γείτονες μεσογειακές χώρες, ελάχιστα έχει απασχολήσει τους επιχειρηματίες ανεξαρτήτως μεγέθους παρότι η Κρητική διατροφή αποτελεί μόδα και επικρατεί ως σύγχρονο μοντέλο υγιεινής διατροφής", επισημαίνει μιλώντας στα "Χ.Ν." ο κ. Αποστολάκης, συμπληρώνοντας μάλιστα πως στη Γαλλία αυτή τη στιγμή "υπάρχουν στην αγορά δισκία (nutri-Crete) Κρητικής διατροφής.

Επίσης, στη Γερμανία υπάρχουν διατροφικά κέντρα ευεξίας με πρότυπο την Κρητική διατροφή και σίγουρα θα υπάρχουν και σε άλλες χώρες. Σήμερα, δεν έχουμε αναδείξει την Κρήτη ως κοιτίδα του συγκεκριμένου τρόπου διατροφής και δεν την

εκμεταλλευόμαστε ως θησαυρό ανάπτυξης και ως μοντέλο αξέχαστων γευστικών εμπειριών, όπως έχουν κάνει άλλες χώρες".

Υπάρχουν όμως πραγματικές δυνατότητες ανάπτυξης του γαστρονομικού τουρισμού ή αποτελεί και αυτό άλλη μια "φωτοβολίδα" σε μια εποχή που όλα δείχνουν ότι η οικονομική κρίση θα πλήξει σημαντικά και αυτόν τον τομέα;

Ο κ. Αποστολάκης εκτιμά ότι οι δυνατότητες είναι πραγματικές. "Σύμφωνα με στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Τουρισμού, το 44% των ταξιδιωτών ανά τον κόσμο, θεωρούν το φαγητό ως κύρια επιλογή του τόπου που θα επισκεφτούν.

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

Όπως επισημαίνει το μέλος της Λέσχης Κρητικής Γαστρονομίας, "οι επιχειρήσεις που χρησιμοποιούν τοπικές πρώτες ύλες είναι λίγες. Για παράδειγμα, μερικοί αρτοποιοί χρησιμοποιούν ευρέως σπορέλαια ή υποβαθμισμένες μαργαρίνες, με αποτέλεσμα τα παξιμάδια τους να έχουν μια γεύση ταγγή καθώς και τα κουλουράκια επίσης, ενώ αν χρησιμοποιούσαν ελαιόλαδο παρθένο, τα αρτοποιήματά τους θα είχαν μια υπέροχη γεύση.

Σε μερικά εστιατόρια - ταβέρνες συναντάται κάτι παρόμοιο μαγειρεύοντας ή τηγανίζοντας με σπορέλαιο. Παράλληλα η ανάπτυξη της Κρητικής γαστρονομίας θα έδινε μεγαλύτερη οικονομική άνθηση στον παραγωγό, στον τυποποιητή καθώς και μια γευστική απόλαυση στον καταναλωτή. Εταιρείες τροφίμων, αρτοποιεία, ταβέρνες - εστιατόρια που κάνουν χρήση των τοπικών πρώτων υλών, βρίσκονται πρώτες στις προτιμήσεις των καταναλωτών".

Ο κ. Αποστολάκης υποστηρίζει πως αυτή τη στιγμή υπάρχουν προϊόντα που είναι ιδιαίτερα και που δεν έχουν μπει στο ράφι των υπεραγορών της νοικοκυράς και του

μάγειρα. Ενδεικτικά αναφέρει:

- **Τη χούμελη**, ένα προϊόν της μέλισσας που μπορεί να χρησιμοποιηθεί στις σαλάτες ή για μαρινάρισμα.

- **Τον κρίταμο**, το οποίο έχει χαρακτηριστεί από τους επιστήμονες ως η τροφή του μέλλοντος, μιας και περιέχει πολύ μεγάλες ποσότητες βιταμίνης C, και σε άλλα νησιά το χρησιμοποιούν ευρέως ως τουρσί ή φρέσκο.

- **Τα αρωματικά βότανα** που στη μαγειρική εμπλουτίζουν γευστικά τα εδέσματα.

- **Διάφορα άγρια χόρτα** με τα οποία μπορούμε να παρασκευάσουμε διάφορα αφεψήματα που είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά που είναι απαραίτητα στον οργανισμό μας, όπως σταμναγκάθι, ροδίκιο κ.λπ. Με τα τσιγαριαστά χόρτα μπορούμε να παρασκευάσουμε πομάδα (pesto) που όπως αντιλαμβάνεστε είναι πολύ νόστιμο.

- **Τα σύγγλινα με ελαιόλαδο**, το γαμοπίλαφο που είναι περιζήτητο στους επισκέπτες αλλά δυστυχώς λίγοι το γεύονται, τη σαλάτα του γιαλού που μπορείς να παρασκευάσεις, διάφορους μεζέδες - εδέσματα που αφήνουν τις καλύτερες εντυπώσεις, διάφορες παρασκευές με το αβοκάντο, την παλαιωμένη γραβιέρα ή αν είσαι τυχερός κεφαλογραβιέρα του 2005 - 2006 - 2007 κομμένη σε νιφάδες στη σαλάτα.

"Η Κρητική διατροφή έχει αποδειχθεί από γιατρούς παγκοσμίου φήμης ότι παρέχει υγεία και ευεξία. Δυστυχώς όμως, τα τελευταία χρόνια έχει παραμεληθεί με όλα τα γνωστά αποτελέσματα που έχει μια διατροφή με αυξημένα λιπαρά και αμφιβόλου ποιότητας σπορέλαια, αναμεμειγμένα ως συνήθως με ορυκτέλαια και μαργαρίνες", καταλήγει ο κ. Αποστολάκης.

Η Κρήτη θεωρείται η πιο ενδιαφέρουσα από γαστρονομικής άποψης περιοχή της Ελλάδας. Αυτό δεν οφείλεται στα αναρίθμητα τουριστικά εστιατόρια της παραλιακής ζώνης, αλλά κυρίως στις ταβέρνες της ενδοχώρας που διατήρησαν τη παράδοση. Αποτελεί ίσως το μόνο μέρος στην Ελλάδα όπου η τοπική κουζίνα είναι τόσο

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

Τη γαστρονομική της χάρη η Κρήτη την οφείλει επίσης, στη μεγάλη αγροτική παραγωγή που περιλαμβάνει εξαιρετικής ποιότητας προϊόντα στο πλαίσιο της παραδοσιακής ή βιολογικής καλλιέργειας και κτηνοτροφίας (αν και δεν λείπουν και περιπτώσεις καλλιέργειας υποβαθμισμένων προϊόντων με κατάχρηση λιπασμάτων και φυτοφαρμάκων).

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

Συνοπτικά η γαστρονομική ταυτότητα της Κρήτης αποτυπώνεται ως εξής:

Γαστρονομική ταυτότητα της Κρήτης = μεγάλος πλούτος σε τοπικές συνταγές

+ πολλά εμβληματικά προϊόντα, όπως το λάδι και το κρασί

+ εστιατόρια που παραμένουν προσηλωμένα στην παράδοση

+ μεγάλη αγροτική παραγωγή με προϊόντα υψηλής ποιότητας

+ η εν γένει στάση ζωής των Κρητικώ

ΕΛ.Δ.Ε.

1^ο Πανελλήνιο Συνέδριο «Κρητική διατροφή & Υγεία» στα Χανιά της Κρήτης, με τη συνδιοργάνωση της Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας: Η Κρητική Διατροφή στον κατάλογο των Μνημείων Προφορικής και Άυλης Κληρονομιάς της UNESCO

Με μεγάλη επιτυχία ολοκληρώθηκαν οι εργασίες του 1^{ου} Πανελληνίου Συνεδρίου «Κρητική διατροφή & Υγεία», το οποίο συνδιοργάνωσε η Ελληνική Διατροφολογική Εταιρεία και πραγματοποιήθηκε στα Χανιά υπό τη Αιγίδα του Υπουργείου Ανάπτυξης & Τροφίμων, της Ελληνικής Εθνικής Επιτροπής της UNESCO και των Ιατρικών Συλλόγων Χανίων και Ρεθύμνου.

Την ένταξη της κρητικής διατροφής στον κατάλογο των Μνημείων Προφορικής και Άυλης Κληρονομιάς της UNESCO, με στόχο “τη διεθνή προβολή και ανάδειξη των τοπικών προϊόντων της Κρήτης, ως στοιχείο πολιτιστικής κληρονομιάς με αιωνόβιες ρίζες” εξετάζει το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, όπως αποκάλυψε ο αρμόδιος υφυπουργός Μιχάλης Καρχιμάκης στην ομιλία του κατά την κήρυξη των εργασιών του Συνεδρίου. “Με αυτό τον τρόπο κατοχυρώνουμε τη διατροφική αξία των κρητικών προϊόντων, ενθαρρύνουμε τους τοπικούς φορείς και τις μη κυβερνητικές οργανώσεις να ενισχύσουν την προσπάθεια για την προστασία τους και εντάσσουμε την κρητική διατροφή στο επίκεντρο του παγκόσμιου ενδιαφέροντος, κερδίζοντας μια σημαντική αναπτυξιακή μάχη με τις ανταγωνιστικές αγορές”, υπογράμμισε ο υφυπουργός.

Ο κ. Καρχιμάκης προέβη στις παραπάνω ανακοινώσεις κηρύσσοντας την έναρξη των εργασιών του διήμερου συνεδρίου με θέμα «Κρητική διατροφή και υγεία». Το συνέδριο οργάνωσαν η Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Χανίων, η Ελληνική Διατροφολογική Εταιρεία και η εταιρεία «Daskalakis», υπό την αιγίδα του Υπουργείου Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, της Ελληνικής Εθνικής Επιτροπής της UNESCO και των Ιατρικών Συλλόγων Χανίων και Ρεθύμνου. Ο κ. Καρχιμάκης υπογράμμισε την ανάγκη συστράτευσης όλων των φορέων σε έναν εθνικό στόχο: η παραδοσιακή κρητική διατροφή να γίνει το σημείο αναφοράς και το πρότυπο υγιεινής διατροφής σε παγκόσμιο επίπεδο! «Και για να το πετύχουμε αυτό, πρέπει πρώτα να ξεκινήσουμε από τα του οίκου μας», υπογράμμισε ο υφυπουργός. Ο κ. Καρχιμάκης επεσήμανε, παράλληλα, ότι ένας από τους κύριους στόχους της

κυβέρνησης είναι και η διασφάλιση της ποιότητας των αγροτικών προϊόντων. «Αναλαμβάνοντας δράση εντατικών ελέγχων σε όλο το φάσμα της διατροφικής αλυσίδας. Βελτιώνοντας το νομοθετικό πλαίσιο και συντονίζοντας όλους τους ελεγκτικούς φορείς του Υπουργείου. Αυξάνοντας τις ποινές ώστε αυτές να είναι αποτρεπτικές για τους παραβάτες. Στέλνοντας μήνυμα προς πάσα κατεύθυνση ότι συγκρούμαστε με κάθε λογής συμφέροντα που λυμαινονται το εισόδημα του αγρότη, παραπλανούν τον καταναλωτή και θέτουν σε κίνδυνο τη δημόσια υγεία», τόνισε ο κ. Καρχιμάκης.

Και πρόσθεσε: «Γιατί η διασφάλιση της ποιότητας και της ταυτότητας των ελληνικών προϊόντων, η ανάταξη της αγροτικής οικονομίας, η ομαλή διακίνηση των αγροτικών αγαθών και η διασφάλιση της ομαλής λειτουργίας της αγοράς των τροφίμων, αποτελούν για την κυβέρνηση ζητήματα εθνικής σημασίας. Με αυτή τη φιλοσοφία το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων σε συνεργασία με όλους τους εμπλεκόμενους φορείς και τα συναρμόδια Υπουργεία, υποστηρίζει την ανάπτυξη του αγροτουρισμού και του γαστρονομικού τουρισμού, που συνδέονται άμεσα με την προβολή της ποιότητας των αγροτικών μας προϊόντων. Γιατί, οι τουρίστες που επισκέπτονται τη χώρα μας γίνονται μεταφορικά “καταναλωτές” του τουριστικού μας προϊόντος, της κουλτούρας μας και των υπηρεσιών μας. Γίνονται όμως και πρακτικά, καταναλωτές των αγροτοδιατροφικών προϊόντων που παράγουμε και της κρητικής γαστρονομίας».

Η ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Στα σημαντικά οφέλη της κρητικής διατροφής, που είναι μοναδική στον κόσμο, αναφέρθηκε ο πρόεδρος της Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας, κλινικός διαιτολόγος - διατροφολόγος, Δημήτρης Γρηγοράκης. «Είναι γεγονός ότι το κρητικό μοντέλο διατροφής συνεισφέρει στη διατήρηση της υγείας και είναι παγκόσμια αποδεκτό ότι η κρητική διατροφή είναι μοναδική ανά τον κόσμο. Αυτό είναι πάρα πολύ σημαντικό. Η φιλοσοφία και η σύσταση της κρητικής διατροφής άλλαξε τα επιστημονικά δεδομένα ως προς την αντίληψη της σύστασης που πρέπει να περιέχει ένα υγιεινό μοντέλο διατροφής. Από 'κει που στην ουσία η αποδεκτή πρόσληψη λίπους, λιπαρών θεωρείτο ασφαλής μέχρι το 30%, με βάση τη μελέτη του κρητικού

διατροφικού μοντέλου πλέον μπορεί να προσλαμβάνεται έως και 40% ολική ποσότητα λίπους, πράγμα το οποίο απορρέει από τη μελέτη της κρητικής παραδοσιακής διατροφής, αρκεί η μεγαλύτερη ποσότητα των λιπαρών να είναι μονοακόρεστα, όπως ακριβώς συμβαίνει με την κρητική διατροφή και το ελαιόλαδο, το οποίο περιλαμβάνει», τόνισε ο κ. Γρηγοράκης. Ο ίδιος σημείωσε ότι «η μελέτη της παραδοσιακής κρητικής διατροφής άλλαξε τον παγκόσμιο χάρτη αντίληψης των διατροφικών πραγμάτων. Αυτό είναι μοναδικό, συμβαίνει για πρώτη φορά στην ιστορία της διατροφής μία χώρα, μία περιοχή να αλλάξει τις αντιλήψεις της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας, η οποία ήδη από το 1994 έχει διατυπώσει ότι η μακροζωία των κρητικών οφείλεται στο μοναδικό διατροφικό μοντέλο, το οποίο ακολουθούν».

Κληθείς να σχολιάσει το γεγονός ότι τις τελευταίες δεκαετίες οι κρητικοί έχουν αλλάξει διατροφικές συνήθειες, ο κ. Γρηγοράκης τόνισε πως «δυστυχώς φαίνεται ότι τα τελευταία χρόνια οι διατροφικές συνήθειες των σημερινών κρητικών έχουν αλλάξει κι έχουν απομακρυνθεί κατά πολύ από το παραδοσιακό μοντέλο της δεκαετίας του 1960, που τους ανάδειξε, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης των επτά χωρών, ως τους μακροβιότερους κατοίκους περιοχής ανά τον κόσμο. Αυτό είναι μια πάρα πολύ σημαντική παραδοχή από τη μία και από την άλλη βλέπουμε ότι τα καρδιαγγειακά νοσήματα, η υπέρταση, τα εγκεφαλικά και η παχυσαρκία χτυπούν απειλητικά την πόρτα των σημερινών κρητικών, πράγμα βέβαια που οφείλεται στις διατροφικές συνήθειες, στον δυτικοποιημένο τρόπο διατροφής, που επιλέγουν σήμερα».

Εκ μέρους της εταιρείας «Daskalakis», η κα Αργυρώ Δασκαλάκη σημείωσε ότι «επιβάλλεται η προώθηση της υγιεινής διατροφής. Αν βάλουμε κι εμείς ένα λιθαράκι σε αυτή την προσπάθεια για την Κρήτη θα είμαστε ιδιαίτερα ευτυχείς. Θέλουμε να ακούγεται τακτικά ο όρος κρητική διατροφή, αυτό είναι πάρα πολύ σημαντικό για εμάς, και πιστεύουμε στην προώθηση του γαστρονομικού τουρισμού. Η Κρήτη έχει όλα αυτά τα στοιχεία και τις δυνατότητες για την ανάπτυξη του τουρισμού, που θα τη βοηθήσει αρκετά στο μέλλον, εάν βεβαίως απευθυνόμεθα και σε ταξιδευτές και όχι απλώς τουρίστες».

Χαιρετισμούς κατά την έναρξη των εργασιών του συνεδρίου απηύθυναν, μεταξύ άλλων, οι βουλευτές Χανίων του ΠΑΣΟΚ, Ευτύχης Δαμιανάκης, Μανώλης Σκουλάκης και ο νομάρχης Χανίων, Γρηγόρης Αρχοντάκης.

Ενδιαφέρουσες ομιλίες για τα πλεονεκτήματα της κρητικής διατροφής, αλλά και για θέματα που αφορούν τη μεταποίηση, την εμπορία και την προβολή των κρητικών προϊόντων έγιναν στη διάρκεια του συνεδρίου από σημαντικούς ομιλητές (γιατρούς, επιστήμονες κ.ά.).

Εκδήλωση της Παγκρήτιας Ένωσης για την Κρητική διατροφή

Κύρια ομιλήτρια ήταν η Νομάρχης Ηρακλείου και πρόεδρος του διοικητικού συμβουλίου της διανομαρχιακής, αστικής, μη κερδοσκοπικής εταιρείας «Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας» **κ. Βαγγελιώ Σχοιναράκη – Ηλιάκη** σε εκδήλωση που πραγματοποίησε η Παγκρήτια Ένωση στην Αθήνα με θέμα την Κρητική διατροφή.

Στην ομιλία της η κ. Σχοιναράκη αναφέρθηκε στα πολλαπλά οφέλη για την υγεία και στη μακροζωία που προσφέρει η Κρητική διατροφή, η οποία, όπως τόνισε, **αποτελεί τη βάση και το διατροφικό πρότυπο στο οποίο στηρίχθηκε η δημιουργία του μοντέλου της «Μεσογειακής Διατροφής».**

Παράλληλα, αναφέρθηκε στην πρωτοβουλία ίδρυσης από τις τέσσερις Νομαρχιακές Αυτοδιοικήσεις της Κρήτης της αστικής μη κερδοσκοπικής εταιρείας «Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας». Συγκεκριμένα, αναφέρθηκε στις δράσεις που έχουν αναπτυχθεί μέσα από το «Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας» για τη διάσωση, την προβολή και την διάδοση του προτύπου της Κρητικής Διατροφής και την πιστοποίηση χώρων εστίασης που προσφέρουν Κρητική Κουζίνα, με στόχο τη συντονισμένη προβολή και προώθηση της Κρητικής Διατροφής και την προαγωγή των τοπικών προϊόντων, τόσο σε επίπεδο νησιού, όσο και στην υπόλοιπη Ελλάδα και διεθνώς.

Συγκεκριμένα, στην ομιλία της η κ. Σχοιναράκη ανέφερε:

«Μην ψάχνετε για το χάπι που υποκαθιστά την Κρητική διατροφή. Δεν υπάρχει κάτι τέτοιο». Αυτά είναι τα λόγια του καθηγητή Σέρζ Ρενό, ο οποίος μελέτησε τα αποτελέσματα της υιοθέτησης της Κρητικής Διατροφής από ασθενείς που είχαν

υποστεί οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου στην γνωστή μελέτη «Λιόν Χάρτ Ντάιετ Στάντι» (Lyon Heart Diet Study).

Η συσχέτιση της διατροφής των κατοίκων της Κρήτης με την υγεία έγινε ευρέως γνωστή με τη «Μελέτη των Επτά Χωρών» που ξεκίνησε λίγο πριν το 1960 από τον Αμερικανό Άνσελ Κίζ (Ancel Keys) και τους συνεργάτες του, με αφορμή τα εντυπωσιακά χαμηλά ποσοστά θνησιμότητας αλλά και καρδιαγγειακών νοσημάτων που είχαν παρατηρηθεί στην περιοχή.

ΚΡΗΤΙΚΗ Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ;

Οφείλουμε να τονίσουμε ότι η δημιουργία του όρου «Μεσογειακή Διατροφή» στηρίχθηκε στο Κρητικό Διατροφικό Πρότυπο και έγινε από επιστήμονες της διατροφής την δεκαετία του '80, στην προσπάθειά τους να περιγράψουν κάποια κοινά χαρακτηριστικά, τα οποία κυριαρχούσαν στις διατροφικές συνήθειες των λαών της Μεσογείου και στα οποία θα μπορούσαν να αποδοθούν τα χαρακτηριστικά μιας «υγιεινής διατροφής». Οι επιστήμονες, οι οποίοι ασχολήθηκαν με τα αποτελέσματα των ερευνών της εποχής που συσχέτιζαν την διατροφή με την υγεία, διαπιστώνοντας την υπεροχή της Κρητικής Διατροφής και αναγνωρίζοντας κάποια κοινά στοιχεία με άλλες κουζίνες της Μεσογειακής λεκάνης (κυρίως την χρήση του ελαιολάδου), έκαναν μια γενίκευση και ουσιαστικά «εφηύραν» τον όρο «Μεσογειακή Διατροφή» αποδίδοντάς της τα χαρακτηριστικά της αναγνωρισμένης για τα οφέλη της στην υγεία, Κρητικής Διατροφής. Μπορούμε επομένως να πούμε με σιγουριά ότι **η Κρητική Διατροφή αποτελεί την βάση και το διατροφικό πρότυπο στο οποίο στηρίχθηκε η δημιουργία του μοντέλου της «Μεσογειακής Διατροφής», αποτελεί επομένως και την πιο αυθεντική μορφή/έκφραση αυτού του όρου.**

Η ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΩΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

Η Κρητική Διατροφή όμως, πέρα από τις συγκεκριμένες επιλογές τροφίμων, αποτελούσε **αναπόσπαστο κομμάτι ενός συνολικότερου τρόπου ζωής**. Οι άλλοι παράγοντες που ενδεχομένως συνέβαλλαν στις ευεργετικές δράσεις της διατροφής αυτής στην ανθρώπινη υγεία είναι:

- **Η σωματική δραστηριότητα,**

- **οι σταθερές ώρες των γευμάτων, και**
- **το γεγονός ότι τα γεύματα αποτελούσαν μια ευχάριστη κοινωνική εμπειρία,** σε αντιδιαστολή με το μεγάλο ποσοστό ανθρώπων που καταναλώνουν φαγητό μπροστά στην τηλεόραση, συνήθεια η οποία σχετίζεται με υπερκατανάλωση φαγητού.

ΤΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΩΘΗΣΗ ΤΗΣ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ Η ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΤΟΥ «ΚΡΗΤΙΚΟΥ ΣΥΜΦΩΝΟΥ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ»

Είναι εμφανές ότι υπήρχε μεγάλη ανάγκη για μια ολοκληρωμένη παρέμβαση στον χώρο της διατροφής και των τοπικών προϊόντων στην Κρήτη. Η αύξηση της παχυσαρκίας, και δη της παιδικής, οδηγεί στην μείωση της ποιότητας ζωής των κατοίκων του νησιού και βάζει σε κίνδυνο τις επόμενες γενιές – χαρακτηριστικό είναι **ότι η Κρήτη κατέχει την 5η θέση στην Ευρώπη στα ποσοστά των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών ηλικίας 7-11 ετών και την 1η θέση στις ηλικίες 13-17 ετών.** Επίσης, η έλλειψη αναγνωρισιμότητας των ποιοτικών κρητικών προϊόντων συμβάλλει καθημερινά στην εγκατάλειψη της υπαίθρου και την υποβάθμιση του περιβάλλοντος του νησιού, ενώ η συνεχής μείωση της ανταγωνιστικότητας του τουριστικού προϊόντος δημιουργεί αδιέξοδα σε μια οικονομία που είναι βασισμένη στο μεγαλύτερο μέρος της στον τουρισμό.

Όμως η Κρητική Διατροφή θα μπορούσε να γίνει το **ανταγωνιστικό μας πλεονέκτημα** και ο **οδηγός** για την αλλαγή προς ένα πιο βιώσιμο μοντέλο ζωής και οικονομικής δραστηριότητας.

Με το σκεπτικό αυτό ιδρύθηκε από τις τέσσερις Νομαρχιακές Αυτοδιοικήσεις της Κρήτης το «**Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας**», μια αστική μη κερδοσκοπική εταιρεία που με σκοπό την **διάσωση, προβολή και διάδοση του προτύπου της Κρητικής Διατροφής αλλά και την πιστοποίηση χώρων εστίασης που προσφέρουν Κρητική Κουζίνα.** Η δημιουργία της ήρθε να καλύψει την ανάγκη για συντονισμένη προβολή και προώθηση της Κρητικής Διατροφής και την προαγωγή των τοπικών προϊόντων, τόσο σε επίπεδο νησιού, όσο και στην υπόλοιπη Ελλάδα και διεθνώς.

Ο **στρατηγικός στόχος** του Κρητικού Συμφώνου Ποιότητας είναι **η ισόρροπη και αειφόρος ανάπτυξη της Κρήτης μέσω της συνεργασίας με τους τοπικούς φορείς, τις**

επιχειρήσεις και την κοινωνία των πολιτών.

Στόχος του Κρητικού Συμφώνου Ποιότητας είναι **να αποτελέσει το σημείο συνάντησης των τοπικών φορέων, επιχειρήσεων και πολιτών**, όπου συλλογικά θα σχεδιάσουν μια στρατηγική για την αειφόρο ανάπτυξη του νησιού, με μοχλό πάντα την Κρητική Διατροφή. Η εταιρεία λειτουργεί σαν ομπρέλα, «αγκαλιάζοντας» τις τοπικές πρωτοβουλίες που υπάρχουν ή θα προκύψουν και θα δουλέψουν για την υλοποίηση της στρατηγικής αυτής.

Οι άξονες πάνω στους οποίους εργάζεται το Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας είναι οι εξής:

1. **Η τοπική γαστρονομική παράδοση,**
2. **Η υγεία,**
3. **Τα τοπικά προϊόντα,**
4. **Το περιβάλλον,**
5. **Ο πολιτισμός,**
6. **Ο τουρισμός.**

Η εταιρεία έχει καταρτίσει τριετές Επιχειρησιακό Σχέδιο για την επίτευξη των στόχων της το οποίο περιλαμβάνει δραστηριότητες στους εξής τομείς:

1. Προβολή
2. Πιστοποίηση
3. Κατάρτιση, και
4. Λειτουργία μονάδας υποδοχής & πληροφόρησης

Παράλληλα θα υλοποιήσει πρωτοβουλίες:

1. για την προώθηση & ανάδειξη των τοπικών προϊόντων με την χάραξη μιας παγκρήτιας «**Πολιτικής για το Τοπικό Προϊόν**»
2. για την **ανάπτυξη του Γαστρονομικού Τουρισμού** και την σύνδεση της Κρητικής γαστρονομίας με τον τουριστικό τομέα
3. την **ενημέρωση και ευαισθητοποίηση παιδιών & εφήβων** σχετικά με την

Η ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ

Κυρίαρχη δραστηριότητα της εταιρείας, πέραν της προβολής, είναι η πιστοποίηση εστιατορίων με το «Σήμα Ποιότητας Κρητικής Κουζίνας». Το συγκεκριμένο Σήμα αποδίδεται σε εστιατόρια που **προσφέρουν Κρητική Κουζίνα και χρησιμοποιούν αποκλειστικά κρητικό παρθένο ελαιόλαδο και τοπικά προϊόντα**. Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να εξασφαλίσει:

- την προσφορά ποιοτικής Κρητικής Κουζίνας
- την ενημέρωση των καταναλωτών & επισκεπτών
- την αναβάθμιση της ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών εστίασης
- την αύξηση της κατανάλωσης τοπικών προϊόντων
- την καθιέρωση της χρήσης παρθένου ελαιολάδου στην κουζίνα.

Η εταιρεία ξεκίνησε να δέχεται αιτήσεις πιστοποίησης στα τέλη Απριλίου, έχει ήδη **πιστοποιήσει 6 εστιατόρια**, έχει εκδώσει 3 νέες εντολές επιθεώρησης και επεξεργάζεται συνολικά 10 νέες αιτήσεις πιστοποίησης, ενώ στελέχη της εταιρείας πραγματοποιούν συναντήσεις με επιχειρηματίες που έχουν εκδηλώσει ενδιαφέρον σε όλη την Κρήτη (**82 συνολικά**). Ενδιαφέρον έχει ήδη εκδηλωθεί και από επιχειρηματίες που λειτουργούν εστιατόρια Κρητικής Κουζίνας στην υπόλοιπη Ελλάδα και το εξωτερικό, τα οποία λειτουργούν και ως πρεσβευτές της Κρητικής Κουζίνας στις περιοχές τους.

Λόγω της ανάγκης που υπάρχει για την υιοθέτηση αντίστοιχων αρχών και από τα **επισιτιστικά τμήματα των ξενοδοχειακών μονάδων της Κρήτης**, η εταιρεία **εκπονεί ειδική μελέτη για την επέκταση του Σήματος** και την προσαρμογή του στις ιδιαίτερες ανάγκες που υπάρχουν στον ξενοδοχειακό κλάδο (μπουφέδες, “κρητική γωνιά” και κρητικό πρωινό).

Αντικείμενο της υπό εκπόνησης μελέτης είναι η διερεύνηση των προϋποθέσεων διεύρυνσης του Σήματος Ποιότητας Κρητικής Κουζίνας έτσι ώστε οι ξενοδοχειακές μονάδες της Κρήτης, με ένα εφαρμόσιμο πρότυπο, να πιστοποιήσουν τους χώρους εστίασης που διαθέτουν ακολουθώντας αρχές ποιότητας, προτίμησης και προβολής

των Κρητικών προϊόντων και συνταγών. Περαιτέρω θα εξειδικευτούν τα απαραίτητα βήματα – διαδικασίες εφαρμογής και διάδοσης του σήματος στον ξενοδοχειακό κλάδο με τα αναμενόμενα οφέλη σε επίπεδο τουριστικής μονάδας αλλά και συνολικής τουριστικής προσφοράς.

ΆΛΛΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΕΠΙΓΡΑΜΜΑΤΙΚΑ

Κάνοντας μόνο μια επιγραμματική αναφορά, άλλες δράσεις στις οποίες έχει ήδη προχωρήσει η εταιρεία είναι η εξής:

1. Η συμμετοχή της Κρήτης ως **ενιαίο** προορισμό στο **«Πρόγραμμα Προορισμών Αριστείας» (SMED) του Παγκόσμιου Οργανισμού Τουρισμού**, η οποία θα στηρίζει με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο την υλοποίηση των απαραίτητων αλλαγών του τουριστικού προϊόντος και προφίλ της Κρήτης για τουρισμό 12 μήνες το χρόνο. Η υλοποίηση του προγράμματος έχει ως τελικό παραδοτέο ένα **«Σχέδιο Δράσης Προορισμού»** στο οποίο θα παρουσιάζονται αναλυτικά οι δράσεις που θα πρέπει να υλοποιηθούν για να **αποτελέσει η Κρήτη έναν διεθνή τουριστικό προορισμό αριστείας**.
2. Η πραγματοποίηση συνάντησης με τον Γενικό Γραμματέα Τουρισμού, κo Πουσσαίο Γιώργο και την κατάθεση του «Σχεδίου Ανάπτυξης Γαστρονομικού Τουρισμού στην Κρήτη» το οποίο στοχεύει στο να αποτελέσει η γαστρονομία έναν από τους τρεις κύριους λόγους για τους οποίους οι τουρίστες θα επιλέγουν την Κρήτη ως τόπο διακοπών μέσα στα επόμενα 3 με 5 χρόνια και η Κρήτη να καθιερωθεί ως διεθνής γαστρονομικός προορισμός.
3. Η κατάθεση αιτήματος στο Υπουργείο Πολιτισμού για την κατάρτιση φακέλου με στόχο την **αναγνώριση του «Κρητικού Διατροφικού Πολιτισμού» από την UNESCO** ως άυλη πολιτιστική κληρονομιά της ανθρωπότητας. Η εταιρεία έχει ήδη εξασφαλίσει κονδύλι από το πρόγραμμα «Κρήτη – Πράσινη Ανάπτυξη» για την έναρξη των διαδικασιών σύνταξης του φακέλου, που θα πραγματοποιηθεί με την συμβολή των φορέων, συλλόγων και μεμονωμένων ατόμων τα οποία μπορούν να προσφέρουν στην καταγραφή και τεκμηρίωση του Κρητικού Διατροφικού Πολιτισμού.

4. Η κατάθεση της πρότασης «**ΓΕΥΣΙΣ.ΤΟΥΡ**» στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα INTERREG «Ελλάδα – Κύπρος 2007-2013», η οποία στοχεύει στην **ανάπτυξη του γαστρονομικού τουρισμού**, και περιλαμβάνει εκτός των άλλων και την δημιουργία ενός σύγχρονου διαδραστικού «**Κέντρου Κρητικής Γαστρονομίας**»
5. Η συνεργασία με το **Διεθνές Συμβούλιο Ελαιολάδου** και το Ινστιτούτο Ελιάς και Υποτροπικών Φυτών Χανίων για την υλοποίηση τριήμερου **διαδραστικού προγράμματος για την προβολή του Κρητικού Ελαιολάδου** σε αναγνωρισμένους δημοσιογράφους γαστρονομίας της Ελλάδας και του εξωτερικού. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα θα υλοποιηθεί 3-5 Δεκεμβρίου 2010, με την έναρξη της ελαιοκομικής περιόδου.
6. Η κατάθεση και έγκριση προτάσεων για την χρηματοδότηση δράσεων στα πλαίσια του προγράμματος «Κρήτη – Πράσινη Ανάπτυξη» για την προβολή των Κρητικών Προϊόντων διατροφής και την προβολή του γαστρονομικού τουριστικού προϊόντος της Κρήτης, συνολικού προϋπολογισμού 350.000ευρώ.
7. Η δημιουργία της **ιστοσελίδας www.cretan-nutrition.gr** η οποία αποτελεί **κόμβο ενημέρωσης** με πλήρες και επικαιροποιημένο υλικό για την Κρητική Διατροφή, τα Κρητικά Προϊόντα, το «Σήμα Ποιότητας Κρητικής Κουζίνας» και με μια βάση δεδομένων με 350 κρητικές συνταγές, η οποία θα μεταφραστεί σε **8 γλώσσες**.
8. Επίσης την προβολή της Κρητικής Διατροφής και των τοπικών προϊόντων σε **τουριστικές και κλαδικές εκθέσεις** σε συνεργασία με τις Νομαρχιακές Επιτροπές Τουριστικής Προβολής και η δημιουργία **εντύπου διαφημιστικού υλικού**.

Ως Τοπική Αυτοδιοίκηση στεκόμαστε σταθερά στη θέση μας ότι **η Κρήτη δικαιούται και οφείλει να προβάλλει την ιδιαίτερη ταυτότητά της**, ειδικά στην περίπτωση της διατροφής, καθώς αυτή είναι διακριτή απ' αυτήν της υπόλοιπης Ελλάδας και έχει αναγνωριστεί παγκοσμίως για τις ευεργετικές της ιδιότητές στην υγεία και την μακροζωία του ανθρώπου.

Είναι προφανές ότι η επιστροφή στην Κρητική Διατροφή **αποτελεί μια ανάγκη αλλά**

και μια ευκαιρία για την Κρήτη και τους κατοίκους της. Όμως η στροφή αυτή δεν μπορεί να γίνει εύκολα από την μια μέρα στην άλλη. Θα χρειαστεί μεθοδική δουλειά αλλά κυρίως **συνεργασία** μεταξύ των κρατικών φορέων, των τοπικών επιχειρήσεων αλλά και των κοινωνικών ομάδων του τόπου. Για να πετύχει, **αυτό το εγχείρημα θα χρειαστεί να λειτουργήσει ως ένα «κίνημα» για την επιστροφή στο ποιοτικό, το υγιεινό, το ντόπιο**, βρίσκοντας τρόπους ώστε αυτό να αποτελέσει κομμάτι του σύγχρονου τρόπου ζωής.

Στόχος μας είναι, με την καινοτόμο και υποδειγματική λειτουργία μας, να αποτελέσουμε Καλή Πρακτική για την χώρα μας και παράδειγμα για άλλες περιοχές, κάτι που θα ενισχύσει τον γαστρονομικό πλούτο και την καθιέρωση της Ελλάδας ως γαστρονομικό προορισμό. Το Υπουργείο Πολιτισμού και Τουρισμού ήδη προωθεί το μοντέλο του “Κρητικού Συμφώνου Ποιότητας” ως καλή πρακτική για την ανάπτυξη του γαστρονομικού τουρισμού, ενώ το ενδιαφέρον τους για την μεταφορά τεχνογνωσίας έχει εκφράσει επισήμως και η Νάξος.

Η φιλοσοφία του «Κρητικού Συμφώνου Ποιότητας» βασίζεται στο τρίπτυχο **«Συνεργασία – Ποιότητα – Εντοπιότητα»** και στοχεύει στο να βγάλει την Κρήτη δυναμικά προς τα έξω, ως μία οντότητα. Για μια Κρήτη βιώσιμη, με ποιότητα ζωής, αυτάρκη και περήφανη – όχι μόνο για την ιστορία και την παράδοσή της, αλλά και γι’ αυτό που είναι σήμερα.

Οι Νομαρχίες της Κρήτης αγκαλιάζουν και επενδύουν στην Κρητική Διατροφή όχι μόνο για υγιείς ανθρώπους, αλλά και για μια υγιή τοπική οικονομία.

Ελπίζουμε να σας βρούμε στο πλευρό μας».

Συνέδριο γαστρονομίας το Φεβρουάριο στην Αθήνα

Πώς συνδέεται με τον τουρισμό

Η γαστρονομία στην τουριστική βιομηχανία θα βρεθεί στο επίκεντρο συνεδρίου που θα διοργανώσει το Τμήμα Διοίκησης Επιχειρήσεων του Πανεπιστημίου της Πάτρας και η Ηλιότοπος Συνέδρια στις 2-3 Φεβρουαρίου 2011 στην Αθήνα, στο Διεθνές Συνεδριακό Κέντρο Αθηνών, τμήμα του Μεγάλου Μουσικής Αθηνών.

Σκοπός του συνεδρίου είναι να ενδυναμώσει το ενδιαφέρον και να συμβάλει στην περαιτέρω κατανόηση της ολοένα και αυξανόμενης σημασίας που έχουν οι γαστρονομικές εμπειρίες στον τουρισμό, στο πλαίσιο της σύνδεσης του τουριστικού προϊόντος με τις αυθεντικές εμπειρίες που πλέον αναζητούν οι άνθρωποι στα ταξίδια τους. Οι ομιλητές, που πολλοί από αυτούς συμμετέχουν για πρώτη φορά σε συνέδριο τουρισμού στην Ελλάδα, θα αναδείξουν το θέμα και θα παρουσιάσουν προτάσεις και ιδέες άμεσα εφαρμόσιμες. Θα μυσήσουν τους συμμετέχοντες στα μυστικά για την αξιοποίηση της τοπικής γαστρονομίας και των τοπικών προϊόντων και όχι σε δαπανηρές επενδύσεις.

Το φαγητό, όπως τονίζεται, εξασφαλίζει συσχέτιση με τους προορισμούς καθώς εκτός από φυσική ανάγκη εκπροσωπεί την ταυτότητα και τη μοναδικότητα ενός προορισμού, δίνοντας στους τουρίστες μια εικόνα του πολιτισμού του τόπου που επισκέπτονται. Τόσο οι γεύσεις των τοπικών προϊόντων, όσο το μαγείρεμα του φαγητού, η παρουσίασή του καθώς και το συνολικό περιβάλλον της εστίασης δημιουργούν αναμνήσεις που επηρεάζουν και πολλές φορές προσδιορίζουν την ταξιδιωτική εμπειρία.

Η χώρα μας είναι ένας κατεξοχήν τουριστικός προορισμός. Η ιστορία της και η φυσική της ομορφιά, που «μεταφράζεται» σε συναρπαστικές εναλλαγές τοπίων και εικόνων, είναι μόνο μερικοί από τους λόγους που άνθρωποι απ' όλα τα μέρη της γης επιλέγουν να την επισκεφτούν. Όμως, η Ελλάδα έχει άλλον έναν... άσο στο μανίκι της: την κουζίνα της. Αυτό φαίνεται πως το γνωρίζει πολύ καλά η διευθύντρια του Γραφείου EOT Μεγάλης Βρετανίας και Ιρλανδίας, Σοφία Παναγιωτάκη, «εγκέφαλος» της δράσης «Taste of Greece - Γεύσεις Ελλάδας στη Μεγάλη Βρετανία».

Ωρα για δράση

«Το “Taste of Greece” είναι μια πρωτοβουλία προβολής της Ελλάδας και ιδιαίτερα του γαστρονομικού τουρισμού της χώρας μας στη Μεγάλη Βρετανία, ακριβώς γιατί για τους Βρετανούς η γαστρονομία αποτελεί ένα από τα βασικά κριτήρια επιλογής του τελικού προορισμού διακοπών τους. Με το σκεπτικό, λοιπόν, ότι οι γεύσεις της Ελλάδας τους αρέσουν, σκεφτήκαμε να τους... ανοίξουμε την όρεξη και να φέρουμε τις γεύσεις της πατρίδας μας στην Αγγλία, και συγκεκριμένα στο Λονδίνο, ώστε να τους πείσουμε ότι για το φετινό καλοκαίρι πρέπει να επιλέξουν τη χώρα μας για τις

διακοπές τους», υποστηρίζει η κ. Παναγιωτάκη.

Από το Φεβρουάριο, λοιπόν, όταν ξεκίνησε η συγκεκριμένη δράση, έως και το Δεκέμβριο του 2010 που ολοκληρώνεται, 39 φημισμένα βρετανικά εστιατόρια «ντύνονται» στα γαλανόλευκα και φιλοξενούν στο χώρο τους τις γεύσεις της χώρας μας, προσκαλώντας τους Βρετανούς να δοκιμάσουν πρωτότυπες ελληνικές συνταγές, ελληνικά κρασιά αλλά και κοκτέιλ. Πώς προέκυψε, όμως, η ιδέα αυτού του γαστρονομικού Φεστιβάλ;

Από το Τόκιο στο Λονδίνο

«Η δράση ξεκινά ουσιαστικά το 2006 από μια άλλη ήπειρο και συγκεκριμένα από την Ασία και το Τόκιο, όπου υπηρέτησα για τρία χρόνια», σημειώνει η κ. Παναγιωτάκη. «Εκεί δεν υπήρχαν ελληνικά εστιατόρια, παρότι οι Γιαπωνέζοι αρέσκονται στο καλό φαγητό και τις γεύσεις της χώρας μας. Έτσι, αποφασίσαμε τότε να συνεργαστούμε με 98 εστιατόρια, τα οποία “μεταμορφώσαμε” μέσα από προβολές βίντεο και φωτογραφικές εκθέσεις σ' ελληνικά νησιά, μοιράζοντας παράλληλα πληροφοριακό υλικό για τον τουρισμό στη χώρα μας. Η απήχηση στο κοινό ήταν τεράστια». Μετά από αυτό, λοιπόν, η ιδέα ταξίδεψε μαζί με την κ. Παναγιωτάκη στο Λονδίνο, όπου εξελίχθηκε... «Όταν ήρθα στη Μεγάλη Βρετανία φανταζόμουν πως θα βρω πάρα πολλά ελληνικά εστιατόρια. Συνειδητοποίησα, όμως, τελικά ότι δεν υπάρχει έντονο το ελληνικό γαστρονομικό στοιχείο στην Αγγλία και ακριβώς αυτό το γεγονός έδωσε την αφορμή να ξεκινήσουμε το “Taste of Greece”».

Η εξέλιξη

Και δεν υπάρχει καταλληλότερος τρόπος, για να εξελιχθεί η ιδέα, από το να συγκεντρώσεις τους καλύτερους εκπροσώπους της ελληνικής γαστρονομίας και να τους προτρέψεις να κάνουν αυτό που ξέρουν καλύτερα· να δημιουργήσουν! «Η αρχική μας σκέψη, λοιπόν, ήταν ότι θα υπάρχουν δύο βασικοί Έλληνες σεφ κι ένας μάρμαν που θα επιμεληθούν τις αρχικές συνταγές και στη συνέχεια θα εκπαιδεύσουν τους Βρετανούς σεφ για το πώς μπορούν να μαγειρέψουν τα ελληνικά πιάτα. Αυτοί ήταν ο Χριστόφορος Πέσκιας, ο Στέλιος Παρλιάρος και ο Αριστοτέλης Παπαδόπουλος, επικεφαλής αντίστοιχα στο φαγητό, στα γλυκά και τα cocktail», συνεχίζει η κ. Παναγιωτάκη. Με αυτόν τον τρόπο, η δράση, που μέχρι τότε αποτελούσε ένα εικονικό

ταξίδι στη χώρα μας, μετατράπηκε σε γευστική εμπειρία που άφησε τις καλύτερες εντυπώσεις και κέρδισε τις καρδιές -και τους ουρανίσκους- του βρετανικού κοινού. «Ξεκινήσαμε, λοιπόν, με τα εγκαίνια στις 9 Φεβρουαρίου 2010, όπου και οι τρεις -μπροστά από 150 περίπου Βρετανούς σεφ και δημοσιογράφους- προετοίμασαν παραδοσιακές ελληνικές συνταγές και διέδωσαν τα μυστικά της ελληνικής διατροφής και της προετοιμασίας των πιάτων. Στη συνέχεια, διενείμαμε 100 περίπου ελληνικές συνταγές σε όλους τους Βρετανούς σεφ, με στόχο όχι να τις ετοιμάσουν ακριβώς όπως ένας Έλληνας, αλλά να πρωτοτυπήσουν και να βάλουν το δικό τους μεράκι, τη δική τους πείρα και να δώσουν μια βρετανική γεύση στην ήδη υπάρχουσα ελληνική συνταγή», σημειώνει η κ. Παναγιωτάκη.

Τα «τρικ» της προβολής

Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει η κ. Παναγιωτάκη, «οι Έλληνες σεφ έκαναν κάποια έξυπνα “τρικ”. Συγκεκριμένα, ο Χριστόφορος Πέσκιας μού τηλεφώνησε την πρώτη μέρα και μου ανακοίνωσε ότι θα μαγειρέψει αυγά με τηγανητές πατάτες και λουκάνικα! Αρχικά δίστασα, λέγοντάς του πως στόχος μας είναι να προβάλλουμε την ελληνική κουζίνα με μια εναλλακτική ματιά, ωστόσο εκείνος με διαβεβαίωσε πως το πιάτο θα ενθουσιάσει τους πάντες. Κι έτσι έγινε. Χάρη στην ευρηματικότητα του Χριστόφορου, χρησιμοποιήθηκαν παραδοσιακά, ελληνικά υλικά, το πιάτο συγκλόνισε με την εμφάνισή του και παράλληλα κέρδισε τους Βρετανούς, γιατί ήταν μια πρόταση κοντά στη γευστική τους κουλτούρα. Το αποτέλεσμα ήταν πολλά από τα εστιατόρια να εντάξουν το συγκεκριμένο πιάτο στο πρωινό τους». Στην ίδια λογική κινήθηκε και ο Στέλιος Παρλιάρης, που δημιούργησε γλυκές αλχημείες με βάση το περίφημο βρετανικό afternoon tea. Ετοίμασε, λοιπόν, γλυκά μ' ελληνικά προϊόντα (φέτα, φιστίκια Αιγίνης, μαστίχα Χίου κ.ά.), τα οποία έφτιαξε με τέτοιο τρόπο, ώστε να ταιριάζουν με το απογευματινό τσάι των Βρετανών. Έτσι, εκτός από τα εστιατόρια και πολλά καφέ αποφάσισαν να προσφέρουν το απογευματινό τσάι με τις γλυκές δημιουργίες του Στέλιου. Πέρα από τις αλχημείες των Ελλήνων σεφ, όμως, που κατάφεραν ν' αποτελέσουν πηγή έλξης πελατείας στα εστιατόρια που συμμετείχαν στη δράση, σημαντικό ρόλο για την προβολή της χώρας μας παίζει και ο ΕΟΤ. Όπως τονίζει η κ. Παναγιωτάκη «σε συνεργασία μ' ελληνικά ξενοδοχεία κι ελληνικές αεροπορικές εταιρίες διοργανώνουμε διαγωνισμούς για όλους τους πελάτες των εστιατορίων, ώστε να κερδίσουν ταξίδια στην Ελλάδα, ταξίδια στους Δρόμους του

Κρασιού... Προσπαθούμε να εντάξουμε μέσα σ' αυτήν την προσπάθεια όλους τους ελληνικούς φορείς, ώστε να επωφεληθούν όλοι, ιδιαίτερα στους δύσκολους οικονομικά καιρούς που διανύουμε».

Περί ελληνικής γαστρονομίας

Αλλά πώς γίνεται η μεταπήδηση από το Greek souvlaki & mousakas στη σύγχρονη γαστρονομική δημιουργία; Σύμφωνα με την κ. Παναγιωτάκη «η γεύση της χώρας μας είναι σαν τη χώρα μας. Ένας συνδυασμός από το παρόν, το παρελθόν και το μέλλον. Και η ελληνική γαστρονομία έχει υποστεί πολύ σημαντικές θετικές αλλαγές την τελευταία δεκαετία. Ίσως πρόκειται και για μια ανάγκη που γεννιέται, να απεγκλωβιστεί δηλαδή από τις αμιγώς παραδοσιακές συνταγές και να προτείνει κάτι καινούριο στην εμφάνιση των πιάτων. Το οποίο θεωρώ πως έχουμε πλέον καταφέρει χάρη στους εξαιρετικούς μας σεφ, που συναγωνίζονται επί ίσοις όροις αρχιμάγειρες του εξωτερικού».

Εν κατακλείδι

Όλη αυτή η συζήτηση οδηγεί σ' ένα καίριο ερώτημα. Μπορεί τελικά η ελληνική γαστρονομία ν' αποτελέσει το «κλειδί» για την ανάπτυξη του τουρισμού στη χώρα μας; «Όταν κάναμε τα εγκαίνια της δράσης, είπαμε ότι θέλουμε να είναι ένα γαστρονομικό εικονικό ταξίδι, ένα ταξίδι όχι μόνο στις γεύσεις αλλά και στην ίδια την Ελλάδα», υποστηρίζει η κ. Παναγιωτάκη. Και ολοκληρώνει: «Για μένα το σημαντικότερο πρόβλημα που αντιμετωπίζει η ελληνική γαστρονομία είναι η έλλειψη marketing. Δεν έχουμε ενωθεί όλοι μαζί, ώστε να βγάλουμε ένα brand name, να βγάλουμε ένα τελικό όνομα και να πούμε ότι η ελληνική γαστρονομία είναι αυτή, την πλασάρουμε κατ' αυτόν τον τρόπο και περνάμε αυτό το μήνυμα σε κάθε άκρη του κόσμου. Θεωρώ πως πρέπει να συγκεντρώσουμε τους καλύτερους μάγειρές μας απ' όλες τις περιοχές της χώρας, ν' αναδείξουμε τη διαφορετικότητα της κάθε περιοχής, αλλά ταυτόχρονα να δομήσουμε μια συνολική εικόνα της ελληνικής γαστρονομίας. Εμείς σκοπεύουμε ν' απευθυνθούμε στις επιμέρους νομαρχίες της Ελλάδας, ώστε στο πλαίσιο του "Taste of Greece" να διοργανωθούν εβδομάδες τοπικών κουζινών. Συγκεκριμένα, στις 4 Μαΐου προγραμματίζουμε σε συνεργασία με τη Σητεία μια εβδομάδα κρητικής κουζίνας, ενώ είμαστε σε διαδικασία συζητήσεων για μια ανάλογη δράση με το Βόρειο Αιγαίο. Ελπίζω να καταφέρουμε να διοργανώσουμε και μία εβδομάδα γαστρονομίας για τη

Θεσσαλονίκη, γιατί η συγκεκριμένη περιοχή έχει πολύ μεγάλο γαστρονομικό ενδιαφέρον».

Τα εστιατόρια

Ο μόνος και αδιαπραγμάτευτος κανόνας για κάθε εστιατόριο που συμμετέχει στη δράση «Taste of Greece» είναι να καλωσορίζει τους επισκέπτες του μ' ένα πολύ μεγάλο χαμόγελο και όλοι οι σερβιτόροι να χαιρετούν τους πελάτες στα Ελληνικά! Μάλιστα, ο ΕΟΤ εκπαιδεύει τους σερβιτόρους κάθε εστιατορίου, ώστε να τους μεταδώσει το πνεύμα της ελληνικής φιλοξενίας. Κι εννοείται πως όλα τα εστιατόρια που συμμετέχουν πρέπει να δημιουργούν μ' ελληνικά προϊόντα και να προσφέρουν ελληνικά κρασιά.

"Γαστρονομική διπλωματία" στα ελληνικά ξενοδοχεία

Με στόχο την ανάδειξη της ελληνικής γαστρονομίας ως έναν από τους αντιπροσωπευτικούς πρεσβευτές του ελληνικού τουρισμού, το Ξενοδοχειακό Επιμελητήριο Ελλάδος (ΞΕΕ) αναλαμβάνει πρωτοβουλία για την καθιέρωση του ελληνικού πρωινού σε όλα τα ξενοδοχεία της χώρας.



Στο πλαίσιο αυτό, το ελληνικό πρωινό θα κατέχει περίοπτη θέση με τοπικά προϊόντα υψηλής ποιότητας, ώστε να αποτελέσει, όπως ανέφερε χαρακτηριστικά εκπρόσωπος του ΞΕΕ, **Γιώργος Πίττας**, τμήμα της "γαστρονομικής διπλωματίας" και να προσθέσει αξία στο ξενοδοχειακό προϊόν.

Βάσει του προγράμματος, όπως επισημαίνεται σε δημοσίευμα της εφημερίδας "**Το Βήμα**", το Ξενοδοχειακό Επιμελητήριο Ελλάδος επιδιώκει την ικανοποίηση των πελατών μέσα από τη γνωριμία του με τα τοπικά προϊόντα και την τοπική κουζίνα κάθε προορισμού.

Επιπλέον, θα επιτευχθεί η σύνδεση της ξενοδοχίας με τους τοπικούς παραγωγούς ποιοτικών προϊόντων, με πολλαπλές κοινωνικές και οικονομικές θετικές επιπτώσεις στον πρωτογενή τομέα και το περιβάλλον.

Αποσκοπεί επίσης στο συνδυασμό της ελληνικής κουζίνας, που αποτελεί τμήμα της μεσογειακής διατροφής, και των πολλών τοπικών κουζινών, όπως αυτές διαμορφώθηκαν στους ελληνικούς γαστρονομικούς προορισμούς.

Αναμένεται μάλιστα να εκδοθεί από το **ΞΕΕ** εγχειρίδιο με τεχνικές πληροφορίες, με προτάσεις περιεχομένου ανά περιοχή (αρτοσκευάσματα, τυροκομικά, αλλαντικά, πίττες, ομελέτες, φρούτα, μαρμελάδες, γλυκά, κλπ), καθώς και προτάσεις για τη φιλοσοφία παρουσίασης.

Εκτός αυτού, πρόκειται να εκδοθεί ένας κατάλογος, που θα περιγράφει ανά περιοχή τα χαρακτηριστικά της κουζίνας, με τοπικές προσαρμογές. Τέλος το **ΞΕΕ**, σε συνεργασία με τη μελετητική εταιρεία **Agropole**, εκπονεί πρόγραμμα για το ελληνικό πρωινό, στέλνοντας σε όλα τα ξενοδοχεία ερωτηματολόγιο, το οποίο, μεταξύ άλλων, επιχειρεί να καταγράψει τις εμπειρίες και τα οφέλη από όσα ξενοδοχεία προσφέρουν ήδη ελληνικό πρωινό.

Δημοσιογράφοι γαστρονομίας από 9 χώρες του κόσμου στην Κρήτη για την προβολή του Κρητικού Ελαιολαδου.



Με σταθερά βήματα συνεχίζει η διανομαρχιακή, αστική, μη κερδοσκοπική εταιρεία «Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας», στην οποία προεδρεύει η Νομάρχης Ηρακλείου κ. **Βαγγελιώ Σχοιναράκη – Ηλιάκη**, την προβολή της Κρήτης και των τοπικών παραδοσιακών προϊόντων

της τόσο στην Ελλάδα, όσο και στο εξωτερικό. Σε αυτά τα πλαίσια η κ. Σχοιναράκη

υποδέχτηκε σήμερα στο Νομαρχιακό Μέγαρο Ηρακλείου εννέα διακεκριμένους δημοσιογράφους γαστρονομίας από την Ελλάδα και το εξωτερικό με σκοπό την προβολή του έξτρα παρθένου Κρητικού ελαιολάδου.

Οι δημοσιογράφοι γαστρονομίας που επισκέπτονται την Κρήτη συμμετέχουν σε τριήμερο πρόγραμμα γνωριμίας με το κρητικό ελαιόλαδο που διοργανώνει το Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας σε συνεργασία με το Ινστιτούτο Ελιάς και Υποτροπικών Φυτών Χανίων και το Διεθνές Ελαιοκομικό Συμβούλιο. Ο τίτλος του προγράμματος είναι “Τριήμερη διαδραστική ενημέρωση στην Κρήτη για την προώθηση του ελαιολάδου σε εθνικά και διεθνή μέσα ενημέρωσης” και αποτελεί ακόμα μια σημαντική δράση προώθησης του κρητικού ελαιολάδου τόσο στην εγχώρια, όσο και στη διεθνή αγορά.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει επισκέψεις και στους τέσσερις Νομούς της Κρήτης. Όλοι οι προσκεκλημένοι είναι αναγνωρισμένοι δημοσιογράφοι γαστρονομίας στις χώρες τους και με τη συγκεκριμένη δράση προβολής στόχος είναι η γνωριμία τους με το ποιοτικό κρητικό ελαιόλαδο, τη σχέση του με την υγεία και τον κεντρικό ρόλο του στην αναγνωρισμένη Κρητική Διατροφή. Οι χώρες προέλευσης των δημοσιογράφων είναι: Η.Π.Α., Καναδάς, Κίνα, Ινδία, Γερμανία, Αγγλία, Γαλλία, Ρωσία, Ελλάδα.

Κατά τη διάρκεια της συνάντησης με την κ. Σχοιναράκη οι δημοσιογράφοι γαστρονομίας ενημερώθηκαν εκτενώς για τις δράσεις προβολής του κρητικού ελαιολάδου που προωθεί η Νομαρχία Ηρακλείου. Η κ. Σχοιναράκη συνομίλησε μαζί τους για τη σχέση του ελαιολάδου με την υγεία και τη μακροζωία και τον κεντρικό ρόλο που διαδραματίζει στη διεθνώς αναγνωρισμένη κρητική διατροφή. Επιπλέον, αναφέρθηκε στη δημιουργία της διανομαρχιακής εταιρείας «Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας» και στο στρατηγικό της στόχο, που είναι η ισόρροπη και αειφόρος ανάπτυξη της Κρήτης μέσω της συνεργασίας με τους τοπικούς φορείς και την κοινωνία των πολιτών. Παράλληλα, έκανε λόγο για το τριετές επιχειρησιακό πρόγραμμα που έχει καταρτίσει το Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας με στόχο την καθιέρωση της κρητικής διατροφής ως ένα από τα κυρίαρχα ανταγωνιστικά πλεονεκτήματα του νησιού. Τέλος, η κ. Σχοιναράκη προχώρησε σε ένα συνοπτικό απολογισμό των δράσεων του Κρητικού Συμφώνου Ποιότητας, όπως η δημιουργία του «Σήματος Ποιότητας Κρητικής Κουζίνας», που αποδίδεται σε εστιατόρια που προσφέρουν κρητική κουζίνα και χρησιμοποιούν αποκλειστικά τοπικά προϊόντα και παρθένο κρητικό ελαιόλαδο, και η συμμετοχή της Κρήτης ως ενιαίος προορισμός στο Πρόγραμμα Προορισμών Αριστείας του Παγκόσμιου Οργανισμού Τουρισμού των

Ηνωμένων Εθνών, που θα στηρίξει με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο την υλοποίηση των απαραίτητων αλλαγών του τουριστικού προϊόντος και προφίλ της Κρήτης για τουρισμό 12 μήνες το χρόνο.

Σε δηλώσεις της η κ. Σχοιναράκη ανέφερε: «Το Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας, το Ινστιτούτο Ελιάς και Υποτροπικών Φυτών Χανίων και το Διεθνές Ελαιοκομικό Συμβούλιο υλοποιούν ένα διαδραστικό πρόγραμμα ενημέρωσης δημοσιογράφων από οκτώ χώρες του εξωτερικού και από την Ελλάδα για την προβολή του κρητικού ελαιολάδου. Είναι ένα πολύ σημαντικό πρόγραμμα, που στόχο έχει να διαφημίσει το λάδι μας και την κρητική διατροφή. Θεωρώ ότι δεν έχουμε καταφέρει να φτάσουμε την προβολή του ελαιολάδου στο επίπεδο που το κάνουν άλλες χώρες, όπως η Ισπανία και η Ιταλία και γι' αυτόν ακριβώς το λόγο παρατηρούμε και αυτήν τη διαφορετική αντιμετώπιση. Για να μας προτιμούν θα πρέπει να διαφημιστούμε. Έχουμε άριστη ποιότητα, υπάρχει καλή λειτουργία στο θέμα της παραγωγής και πρέπει να αναβαθμίζουμε συνεχώς την προβολή μας.

Εμείς ως Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Ηρακλείου αυτό κάνουμε, κάτι που πιστεύω και εύχομαι να συνεχιστεί με τον ίδιο ή και καλύτερο τρόπο το επόμενο διάστημα. Νομίζω ότι η αιρετή περιφέρεια μπορεί να προσφέρει πολλά σε αυτόν τον τομέα, με την Κρήτη πλέον ενιαία, όπως λειτούργησε μέχρι σήμερα μέσα από το Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας. Το κρητικό ελαιόλαδο και η κρητική διατροφή αποτελούν τα συγκριτικά μας πλεονεκτήματα και έχουν τη δυνατότητα να πολλαπλασιάζουν θετικά την εικόνα του τόπου μας. Αυτά τα συγκριτικά πλεονεκτήματα είναι το μεγάλο μας όπλο, αυτά έχουμε αναδείξει τα τελευταία τέσσερα χρόνια και αυτό θα πρέπει να συνεχίσουμε να κάνουμε με καλύτερους ίσως ρυθμούς και με καλύτερες διαδικασίες.

Οι ξένοι δημοσιογράφοι που βρίσκονται μαζί μας αυτό το τριήμερο παρατηρούν βιωματικά ορισμένα πράγματα που σχετίζονται με το ελαιόλαδο και την κρητική διατροφή. Έχουν επισκεφτεί όλους τους Νομούς, αύριο συνεχίζουν στο Λασιθί και όλη αυτή την εικόνα, όλο αυτό που ζουν αυτές τις ημέρες, θα το προβάλλουν στις δικές τους χώρες και στα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης όπου εργάζονται. Έχουν αποκομίσει άριστες εντυπώσεις, έχουν φροντίσει και οι άλλοι τρεις συνάδελφοί μου Νομάρχες να λειτουργήσουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο και βεβαίως οι συνεργάτες μας. Επίσης, το Ινστιτούτο Ελιάς και Υποτροπικών Φυτών Χανίων έχει κάνει πάρα πολύ καλή δουλειά και θα ήθελα να ευχαριστήσω τον κύριο Χατζουλάκη και τους συνεργάτες του γι' αυτό. Θέλω να πιστεύω ότι είναι ένα αποδοτικό και δυναμικό τριήμερο για την

κρητική διατροφή και το κρητικό ελαιόλαδο».

Στη συνέχεια, οι δημοσιογράφοι ενημερώθηκαν για τις ευεργετικές ιδιότητες του ελαιολάδου και τον Κρητικό διατροφικό πολιτισμό μέσα από μια λεπτομερή παρουσίαση που έγινε από το δημοσιογράφο και συγγραφέα **κ. Νίκο Ψιλάκη**. Ο κ. Ψιλάκης αναφέρθηκε στο δέντρο της ελιάς που αποτελούσε το ιερό δέντρο των Μινωιτών, ενώ έκανε ιδιαίτερη μνεία για τη σχέση των Κρητικών με την ελιά και το ελαιόλαδο από τα βάθη των αιώνων μέχρι και τις μέρες μας. Αναφέρθηκε στην Κρήτη ως κοιτίδα της ελιάς και έκανε λόγο για απολιθώματα δέντρων ελιάς ηλικίας 50.000 χρόνων που έφερε στο φως η αρχαιολογική σκαπάνη στην Κρήτη, τα οποία ταυτίζονται με τη σημερινή ποικιλία του ελαιόδεντρου που ευδοκμεί στο νησί. Ο κ. Ψιλάκης τόνισε ότι η ιστορία της Κρήτης ταυτίζεται με την ιστορία του ελαιολάδου, καθώς η πρώτη καλλιέργεια της ελιάς πραγματοποιήθηκε στο νησί μας.

Επιπρόσθετα, ο κ. Ψιλάκης αναφέρθηκε σε επιστημονικές μελέτες που αναδεικνύουν τις ευεργετικές ιδιότητες του ελαιολάδου και υπογραμμίζουν την άριστη ποιότητα του κρητικού ελαιολάδου. Παράλληλα, ο κ. Ψιλάκης έκανε λόγο για τη διεθνώς αναγνωρισμένη κρητική διατροφή και τον κεντρικό ρόλο που διαδραματίζει το ελαιόλαδο σε αυτήν. Μίλησε για τις διατροφικές συνήθειες των Κρητικών που τους έχουν χαρίσει καλή υγεία και μακροζωία, τονίζοντας ότι πουθενά στον κόσμο δε σημειώνεται περισσότερη κατανάλωση ελαιολάδου και λαχανικών από ότι στην Κρήτη. Ο κ. Ψιλάκης δεν παρέλειψε να αναφερθεί στο μη δόκιμο όρο «Μεσογειακή διατροφή» τονίζοντας πως κάτι τέτοιο δεν υπάρχει, αλλά έχει δημιουργηθεί ως εμπορικό τέχνασμα, καθώς οι λαοί της Μεσογείου διατηρούν διαφορετικές διατροφικές συνήθειες. Τέλος, ο κ. Ψιλάκης συζήτησε εκτενώς με τους δημοσιογράφους, απαντώντας στα ερωτήματά τους, καθώς το ενδιαφέρον τους για λεπτομέρειες σχετικά με το κρητικό ελαιόλαδο, τον πολιτισμό της ελιάς και την κρητική διατροφή ήταν ιδιαίτερα έντονο.

Σύμφωνα με το πρόγραμμα της επισκέψεώς τους στην Κρήτη οι δημοσιογράφοι γαστρονομίας βρέθηκαν σε σύγχρονες μονάδες παραγωγής, τυποποίησης και εμπορίας ελαιολάδου σε όλους τους Νομούς, επισκέφθηκαν το Ινστιτούτο Ελιάς και Υποτροπικών Φυτών Χανίων, τα Μουσείο Ελιάς Βουβών και Καψαλιανών και γυναικείους συνεταιρισμούς αγροτικών προϊόντων. Επιπλέον, παρακολούθησαν διαλέξεις γύρω από την παραγωγή του κρητικού ελαιολάδου και τα ποιοτικά του χαρακτηριστικά, συμμετείχαν στη διαδικασία συλλογής ελαιοκάρπου στο χωράφι, ενώ

παράλληλα παρακολούθησαν μαγειρικές επιδείξεις για τη χρήση του ελαιολάδου στο μαγείρεμα και τον τρόπο παρασκευής παραδοσιακών κρητικών πιάτων. Τέλος, σε όλη τη διάρκεια της παραμονής τους στην Κρήτη, οι δημοσιογράφοι γευματίζουν και δειπνούν σε παραδοσιακά εστιατόρια που προφέρουν κρητική κουζίνα με τη χρήση κρητικού ελαιολάδου και τοπικών παραδοσιακών προϊόντων.

Διακήρυξη

Έχουν περάσει περισσότερα από 15 χρόνια από τότε που άρχισαν να γίνονται γνωστά στο ευρύτερο κοινό τα αποτελέσματα των ιατρικών μελετών τα οποία αναδείκνυαν το διατροφικό σύστημα των Κρητικών ως περίπου ιδανικό για τη διατροφή του ανθρώπου. Στην Κρήτη τα καρδιαγγειακά νοσήματα ήταν ακόμη και κατά το πρόσφατο παρελθόν σχεδόν άγνωστα, οι νεοπλασίες κατά πολύ λιγότερες απ' αυτές που παρατηρούνταν σε άλλες περιοχές και οι άνθρωποι ζούσαν περισσότερα χρόνια με καλή υγεία. Οι νεότερες μελέτες που εκπονήθηκαν σε ξένα και ελληνικά Πανεπιστήμια επιβεβαίωσαν τα αποτελέσματα των αρχικών προσεγγίσεων. Ακολούθησαν άλλες μελέτες (ανθρωπολογικές, λαογραφικές) μέσα από τις οποίες φάνηκε η ιδιαιτερότητα του κρητικού διατροφικού συστήματος, καθώς και ο ιδιαίτερος τρόπος παρασκευής της τροφής.

Θα περίμενε κανείς ότι όλα αυτά θα επιδρούσαν καταλυτικά στην κρητική κοινωνία και θα απασχολούσαν σοβαρά το ελληνικό πολιτικό σύστημα. Όμως, στην Κρήτη τα καρδιαγγειακά νοσήματα πολλαπλασιάζονται (παρά το γεγονός ότι δεν έχουν φτάσει στα επίπεδα άλλων χωρών), οι νεοπλασίες αυξάνονται και ουσιαστικές παρεμβάσεις δεν υπήρξαν τουλάχιστον από την πλευρά της πολιτείας. Παράλληλα, τώρα και αρκετά χρόνια έχει αρχίσει να προβάλλεται από πολλά κέντρα εντός και εκτός Ελλάδας ο όρος «μεσογειακή διατροφή».

Αν και υπάρχουν κάποιες βασικές ομοιότητες ανάμεσα στις διατροφικές συνήθειες των χωρών της Μεσογείου, οι διαφορές είναι τέτοιες και τόσες που δεν επιτρέπουν τη γενική ταξινόμηση. Πιο συγκεκριμένα, στη Μεσόγειο υπάρχουν κοινά προϊόντα και κοινές πρώτες ύλες, ωστόσο οι διατροφικές συνήθειες διαφοροποιούνται όχι μόνο από χώρα σε χώρα αλλά και από περιοχή σε περιοχή, ανάλογα με τα θρησκευτικά και τα πολιτισμικά πρότυπα, την κουζίνα, την πανίδα, τη χλωρίδα, καθώς και κοινωνικούς και οικονομικούς παράγοντες. Το γεγονός αυτό δεν φαίνεται να απασχολεί σοβαρά τις πολιτικές που χαράσσονται και ακολουθούνται κατά καιρούς στην Ελλάδα.

Πληροφορούμαστε, μάλιστα, ότι η προηγούμενη Κυβέρνηση είχε ξεκινήσει την προώθηση της λεγόμενης μεσογειακής διατροφής ως προστατευόμενο από την UNESCO άυλο πόρο της παγκόσμιας πολιτιστικής κληρονομιάς!

Η απουσία κρατικής και κοινωνικής ευαισθησίας έχει οδηγήσει σε μια πλήρη σύγχυση που ισοδυναμεί με απαξίωση του πολιτισμικού και διατροφικού πλούτου του νησιού. Παράλληλα, όμως, ισοδυναμεί και με την απαξίωση του υλικού πλούτου, δηλαδή των προϊόντων διατροφής τα οποία παράγονται στην Κρήτη. Η μαζική χρήση ζωικών λιπών και σπορελαίων στο νησί, όπου για αιώνες πολλούς οι κάτοικοί του δεν χρησιμοποιούν κανένα άλλο λιπαρό εκτός από ελαιόλαδο, αποτελεί σοβαρό παράγοντα υποβάθμισης των υπηρεσιών εστίασης και κυρίως του κρητικού τουρισμού. Το φαινόμενο να φέρουν την ένδειξη «κρητική διατροφή» προϊόντα αμφίβολης ποιότητας και αμφίβολης προέλευσης (από άλλες χώρες βέβαια) εξαπλώνεται με όλο και μεγαλύτερο ρυθμό. Μέσα σ' αυτό το συνονθύλευμα άγνοιας, εντατικής εμπορευματοποίησης και ασύστολης εκμετάλλευσης βλέπομε εδέσματα, όπως το επιβαρυνμένο με ζωικά λιπαρά «γαμοπίλαφο», να πλασάρονται ως κατ' εξοχήν εκπρόσωποι του κρητικού διατροφικού προτύπου. Βλέπομε τα περίφημα κρητικά «λαδοκούλουρα» να φέρουν την ένδειξη «κρητική διατροφή» και να παρασκευάζονται με σπορέλαια. Τα παραδείγματα είναι απλώς ενδεικτικά και δυστυχώς όχι μοναδικά. Κοντά σ' όλα αυτά εμφανίζονται πολλαπλές δυσαρμονίες που καθιστούν πιο θολό το τοπίο. Ακόμη και η κυκλοφορία «συγγραμμάτων» εμπορικού χαρακτήρα, σχετικών με την κρητική διατροφή και την κουζίνα του νησιού έχει ενταθεί τελευταία με αποτέλεσμα να μεγαλώνει όλο και περισσότερο η σύγχυση.

Κρητική Διατροφή δεν είναι ένα περιστασιακό ή εορταστικό φαγητό που παρασκευαζόταν κατά το παρελθόν σε συγκεκριμένες εθιμικές εκδηλώσεις ή σε διάφορες γιορτές στον κύκλο του χρόνου, όπως κάποιες τροφές ζωικής προέλευσης που η συχνή κατανάλωσή τους μπορεί να επιβαρύνει την υγεία. Δεν είναι καν μια ομάδα φαγητών που επιλέγονται μόνο με γαστρονομικά κριτήρια ή που διαμορφώθηκαν κάτω από τις σύγχρονες εμπορικές ανάγκες. Κρητική Διατροφή είναι ένα ολοκληρωμένο σύστημα, ένα σύνολο υλικών, εδεσμάτων, εθίμων και συνηθειών, είναι ένα πολιτισμικό αγαθό που ξεκινά από την παραγωγή των προϊόντων και φτάνει μέχρι τον τρόπο παρασκευής και κατανάλωσης της τροφής. Στη βάση αυτού του συστήματος είναι η αξιοποίηση των προϊόντων φυτικής προέλευσης, οι συνδυασμοί τροφών, η ευρηματικότητα, οι ιδιαίτερες γαστρονομικές αρετές με σημαντικότερη την

απλότητα, ένα από τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της δεινοπαθούσας «κρητικής κουζίνας». Για τους δημιουργούς του διατροφικού μας πολιτισμού, τους απλούς ανθρώπους του νησιού και κυρίως τις αγρότισσες των προηγούμενων δεκαετιών, αρκούσε η στέρεη εμπειρική γνώση που ήταν τρόπος ζωής. Σήμερα τα πράγματα έχουν αλλάξει. Χρειάζεται μελέτη, γνώση και επιστημονική μέθοδος όχι μόνο για την κατανόηση του διατροφικού συστήματος αλλά και για την πρακτική εφαρμογή του.

Σε μια εποχή κατά την οποία όλες οι πολιτισμένες χώρες του κόσμου αποδίδουν τεράστια σημασία στην πρόληψη και στην υγιεινή διατροφή, δράσεις που ισοδυναμούν με λιγότερες δαπάνες περίθαλψης για τις κυβερνήσεις και περισσότερη υγεία για τους πολίτες, η Κρήτη θα μπορούσε να αποτελέσει όχι μόνο ένα καλό παράδειγμα εφαρμογής υγιεινών διατροφικών προτύπων, αλλά και να προσφέρει την εμπειρία της στη διεθνή κοινότητα. Θα μπορούσε να αποτελέσει περιοχή-πρότυπο, να αναπτύξει καινοτομίες, ακόμη και να χρησιμοποιήσει τον διατροφικό πολιτισμό της ως εφαλτήριο ανάπτυξης και ευημερίας.

Θα περίμενε κανείς να είχαν αρχίσει προ πολλού συγκεκριμένες δράσεις στα σχολεία, να υπήρχε προβολή του διατροφικού μας πολιτισμού, να ενισχυόταν η έρευνα, να αναπτύσσονταν πρωτοβουλίες που θα μπορούσαν να εμπνεύσουν τον πρωτογενή τομέα και να οδηγήσουν στην παραγωγή εκλεκτών προϊόντων με παράλληλη ανάπτυξη των βιολογικών καλλιεργειών. Ευτυχώς τα προϊόντα που παράγονται σήμερα στο νησί είναι αξιοπρεπή και η γενική κατάστασή τους είναι καλή. Απουσιάζουν όμως οι πρωτοβουλίες που θα οδηγούσαν σε μια πραγματική αναγέννηση του πρωτογενή τομέα και όχι στη μονοκαλλιέργεια, την εγκατάλειψη παραγωγικών εκτάσεων και στην επιδοτούμενη γεωργία. Απουσιάζουν οι πρωτοβουλίες που θα οδηγούσαν στην αξιοποίηση των παραγωγικών δυνατοτήτων και ιδιαίτερα των ευνοϊκών κλιματικών συνθηκών που συνδυάζονται με φιλικές προς το περιβάλλον δράσεις και με λιγότερα αγροχημικά. Τα τριτοβάθμια εκπαιδευτικά ιδρύματα της Κρήτης (Πανεπιστήμιο, Πολυτεχνείο, ΤΕΙ), χώροι στους οποίους παράγεται γνώση σχετική με το αντικείμενο, θα μπορούσαν να παίζουν σημαντικό ρόλο αν υπήρχε από την πλευρά της πολιτείας η διάθεση για αξιοποίηση της επιστημονικής έρευνας.

Αντί για όλα αυτά, γινόμαστε παρατηρητές μεμονωμένων προσπαθειών (μόδα έχει γίνει η δημιουργία «φορέων») και ανταγωνιστικών δράσεων οι περισσότερες από τις οποίες έχουν στόχο μόνο την εκταμίευση κρατικών ή κοινοτικών πόρων, χωρίς καμιά

εγγύηση για την αποτελεσματικότητά τους.

Υπογράφουμε σήμερα αυτό το κείμενο για να εκφράσουμε την έντονη διαμαρτυρία και την πικρία μας για όσα έχουν γίνει, αλλά και την ανησυχία μας για όσα πρόκειται να γίνουν (ή δεν θα γίνουν). Ένας σοβαρός πολιτιστικός και υλικός πόρος, που δεν ανήκει σε κανέναν μεμονωμένα, έχει παραδοθεί αμαχητί στη φθορά και κινδυνεύει να περιπέσει σε παντελή ανυποληψία και ολοκληρωτική απαξίωση.

Απευθυνόμαστε πρωτίστως στην κοινωνία πιστεύοντας ότι η ευαισθητοποίηση και η κινητοποίησή της μπορεί να επιφέρει ουσιαστικά αποτελέσματα. Η διαφύλαξη του πολιτισμικού πλούτου και της υγείας δεν μπορεί παρά να είναι και ατομική ευθύνη για τον καθένα μας.

Απευθυνόμαστε στους «φορείς» που αποζητούν την εκμετάλλευση πλούτου που δεν τους ανήκει και που μερικές άστοχες ενέργειές τους έχουν προκαλέσει ήδη μεγάλη ζημιά. Στηριζόμενοι στην ανυπαρξία πολιτικής αναπτύσσουν δράσεις χωρίς τεκμηρίωση φιλοδοξώντας να «καλύψουν» ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων που ξεκινούν από τον πρωτογενή τομέα (π.χ. ελαιοκομία) και καταλήγουν σε στρεβλές αντιλήψεις για τον διατροφικό μας πολιτισμό, με αποτέλεσμα να εντείνουν τη σύγχυση γύρω από τα αγαθά τα οποία υποτίθεται ότι προασπίζουν.

Απευθυνόμαστε στον επιχειρηματικό κόσμο εντός και εκτός Κρήτης. Είναι θεμιτό το δικαίωμά τους να επιδιώκουν το κέρδος, δεν είναι όμως θεμιτό να στιγματίζουν ένα πολιτισμικό και κοινωνικό αγαθό. Αυτό δεν σημαίνει ότι όλες οι επιχειρήσεις λειτουργούν με τον ίδιο τρόπο. Δίπλα στα λαμπρά παραδείγματα κυρίως ντόπιων επιχειρηματιών, υπάρχουν και αυτοί που άλλοτε προωθούν την κρητική διατροφή σε χαπάκια, άλλοτε τα σπορέλαια και άλλοτε παρασκευάσματα με μεγάλες ποσότητες ζάχαρης ως απαυγάσματα του κρητικού διατροφικού προτύπου.

Απευθυνόμαστε στην Κυβέρνηση που θα μπορούσε να προωθήσει την έρευνα σε όλα τα επιστημονικά πεδία και να βοηθήσει τη διάχυση της γνώσης. Να δημιουργήσει θεσμικά πλαίσια και κανόνες προστασίας. Να εμπνεύσει τους πολίτες και να ξεκινήσει μια διεθνή εκστρατεία προβολής όχι του θολού «προτύπου» που ονομάζεται «μεσογειακή διατροφή» αλλά της τεκμηριωμένης με επιστημονικές μεθόδους κρητικής διατροφής.

Απευθυνόμαστε στην Ευρωπαϊκή Ένωση που πρέπει να επιδιώκει την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών, να ενημερώνει σωστά τους πολίτες της και παράλληλα να προστατεύει τον πολιτιστικό πλούτο των διαφόρων χωρών ή περιοχών

που τη συγκροτούν.

Βαγγέλης Καπετανάκης, Πρόεδρος ΤΕΙ Κρήτης

Ηλίας Καστανάς, Καθηγητής Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Κρήτης

Νίκος Ψιλάκης, Δημοσιογράφος, Συγγραφέας

Γιώργος Αικατερινίδης, δρ Λαογραφίας, τ. Δντής Ερευνών Κέντρου Λαογραφίας
Ακαδημίας Αθηνών.

Μαρία Βενυχάκη, Επίκουρος Καθηγήτρια Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Κρήτης

Αχιλλέας Γραβάνης, Καθηγητής Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Κρήτης

Παναγιώτης Θεοδωρόπουλος, Αναπληρωτής Καθηγητής Ιατρικής Σχολής
Πανεπιστημίου Κρήτης

Μαριλένα Καμπά, Επίκουρος Καθηγήτρια Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Κρήτης

Χρήστος Λιονής, Καθηγητής Ιατρικής Σχολής Παν. Κρήτης

Γιώργος Μαυροθαλασίτης, Καθηγητής Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Κρήτης

Γιώργος Νικολακάκης, Αν. Καθηγητής Ανθρωπολογίας, Πανεπιστήμιο Κρήτης

Γιώργος Νότας, Λέκτορας Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Κρήτης

Αντώνης Παναγιωτόπουλος, Μηχανολόγος

Νίκος Σκουλάς πρ. Υπουργός Τουρισμού

Γιάννης Σμαραγδής, σκηνοθέτης

Ευστάθιος Σταθόπουλος, Αναπληρωτής Καθηγητής Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου
Κρήτης

Χρήστος Τσατσάνης, Επίκουρος Καθηγητής Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Κρήτης

Τάκης Ψαράκης, Μηχανικός, Υπεύθυνος Πολιτιστικών Παγκρητικής Αμερικής.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ

ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ

ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

&

ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ

Αθήνα, 23 Ιουνίου 2010

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

ΟΜΙΛΙΑ ΤΗΣ ΥΠΟΥΡΓΟΥ κ. ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΜΠΑΤΖΕΛΗ

ΣΤΗΝ ΗΜΕΡΙΔΑ ΜΕ ΘΕΜΑ

«ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΗΣ. ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ. ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΠΡΟΩΘΗΣΗΣ»

Τετάρτη, 23 Ιουνίου 2010 - Ζάππειο Μέγαρο

Βασικά σημεία ομιλίας:

- «Τα προϊόντα της Ελληνικής Γης, τα προϊόντα της Μεσογειακής Διατροφής είναι παράδοση. Είναι πολιτισμός. Είναι κομμάτι της ταυτότητας της χώρας μας».
- «Η βελτίωση του εμπορικού και αγροτικού ισοζυγίου μας μέσα από την προώθηση ενός μοντέλου ποιοτικών και ασφαλών τροφίμων, είναι στόχος και δέσμευσή μας».
- «Η παραγωγή ποιοτικών προϊόντων με υψηλή προστιθέμενη αξία αποτελεί τον πυρήνα της στρατηγικής μας για την ενίσχυση της αγροτικής μας οικονομίας».
- «Η εξωστρέφεια είναι απαραίτητη για την επιτυχία μας. Εξωστρέφεια σημαίνει συμμαχίες, σημαίνει ουσιαστικές συνεργασίες και διέξοδο στην εσωτερική και διεθνή αγορά».
- «Προωθούμε την δημιουργία ενός εθνικού σήματος για την Ελληνική Μεσογειακή Διατροφή με πολλαπλά οφέλη: εγγύηση της ποιότητας των προϊόντων μας, συμβολή στην αναγνωρισιμότητα τους και βεβαίωση του τόπου προέλευσης και της χώρας καταγωγής που αποτελεί την αιχμή του δόρατος της πολιτικής μας».
- «Οι Γεωγραφικές Ενδείξεις αποτελούν μια πολύτιμη τοπική, εθνική ταυτότητα, ένα διαβατήριο ποιότητας στην παγκόσμια αγορά, που θα υπερασπιστούμε με κάθε δυνατό τρόπο».
- «Διαμορφώνοντας τις διατροφικές συνήθειες των νέων μας από τη μικρή ακόμη ηλικία, φέρνοντας τους κοντά στη φύση και στην αγροτική παραγωγή, προασπίζουμε την υγεία τους και δημιουργούμε τους νέους Πρεσβευτές της

Διατροφικής μας Διπλωματίας».

- «Η Ελληνική Μεσογειακή Διατροφή είναι φιλοσοφία και στάση ζωής. Είναι μια κληρονομιά ιστορικής αξίας, που οφείλουμε να υπερασπιστούμε. Να αναδείξουμε και να προωθήσουμε σε κάθε άκρη της γης».

Πλήρες κείμενο ομιλίας:

«Κυρίες και κύριοι,

Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Η σημερινή ανταπόκρισή σας στο κάλεσμα του Υπουργείου Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων είναι πραγματικά συγκινητική και σας ευχαριστώ.

Σήμερα, είναι η πρώτη φορά που η ελληνική γεωργία μας φέρνει κοντά μέσα από άλλες διαστάσεις.

Αυτή της παράδοσης και του πολιτισμού και υπό αυτή την έννοια, η συνάντησή μας αποκτά ιδιαίτερη σημασία.

Τα προϊόντα της Ελληνικής Γης, τα προϊόντα της Μεσογειακής Διατροφής είναι παράδοση.

Είναι πολιτισμός.

Είναι κομμάτι της ταυτότητας της χώρας μας.

Η προβολή και προώθηση της Ελληνικής Μεσογειακής Διατροφής αποτελεί κεντρική προτεραιότητα της κυβερνητικής μας πολιτικής, την οποία στηρίζει ο ίδιος ο Πρωθυπουργός ως συγκριτικό πλεονέκτημα της χώρας στο παγκόσμιο οικονομικό και εξαγωγικό περιβάλλον.

Με πρωτοβουλία του Πρωθυπουργού συστάθηκε η Εθνική Επιτροπή για τη Μεσογειακή-Ελληνική Διατροφή, με τη συμμετοχή όλων των συναρμόδιων Υπουργείων Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, Πολιτισμού και Τουρισμού, Υγείας, Παιδείας, και Περιβάλλοντος.

Η Ελληνική Μεσογειακή Διατροφή είναι μια πολυδιάστατη έννοια, στην οποία εμπλέκονται σχεδόν όλες οι τομεακές πολιτικές.

Τα αγροτικά προϊόντα και τρόφιμα συνδέονται άμεσα με την υγεία των καταναλωτών, την προστασία του περιβάλλοντος, τον τουρισμό, την παιδεία, τον πολιτισμό, την υγεία.

Δρώντας συμπληρωματικά, συνδέοντας τα αγροτικά προϊόντα και τη διατροφή συνειδητά με όλες τις πολιτικές μας, δημιουργούμε ένα νέο δυναμικό αγαθό, που μπορεί να αποτελέσει τη λύση στον διεθνή ανταγωνισμό, αλλά και την κατεύθυνση στις δύσκολες οικονομικές συνθήκες που αντιμετωπίζουμε.

Το ελαιόλαδο, τα φρούτα και λαχανικά, τα όσπρια, τα ψάρια, το κρασί, τα γαλακτοκομικά, τα σιτηρά, τα ελληνικά προϊόντα που συνθέτουν τη Μεσογειακή Διατροφή, κυριαρχούν ποσοστιαία στο σύνολο της αγροτικής μας παραγωγής.

Τι επιζητούμε;

Τα προϊόντα της Ελληνικής γης, τα προϊόντα της Ελληνικής Μεσογειακής Διατροφής να κυριαρχούν στο ελληνικό τραπέζι, να κυριαρχούν στο παγκόσμιο τραπέζι.

Η βελτίωση του εμπορικού και αγροτικού ισοζυγίου μας μέσα από την προώθηση ενός ποιοτικού και ασφαλούς διατροφικού μοντέλου, είναι στόχος και δέσμευσή μας.

Κατά τις τελευταίες δεκαετίες, η σύγχρονη δυτική κοινωνία επέλεξε διατροφικά μοντέλα με επιβαρυντικές συνέπειες για την ανθρώπινη υγεία και καταστροφικές για το ίδιο το περιβάλλον.

Η επιβάρυνση του κλίματος, των εδαφών, από το μεθάνιο που προέρχεται από τη λειτουργία των εντατικών κτηνοτροφικών μονάδων του Βορρά της Ε.Ε, είναι πολλαπλάσια εκείνης που προέρχεται από το διοξείδιο του άνθρακα.

Σ' αυτή, λοιπόν, την κρίσιμη στιγμή, των ριζικών αλλαγών, των μεταρρυθμίσεων πρέπει να τολμήσουμε να κάνουμε την αλλαγή και στη γεωργία.

Κατά της νοοτροπίας των αγροτών που έχουν διαμορφώσει μια λογική -από κεκτημένη ταχύτητα- των εύκολων μέχρι τώρα επιδοτήσεων.

Κατά των συνηθειών των καταναλωτών που αγοράζουν ό,τι είναι ξενόφερτο.

Κατά της ευκολίας των επιχειρήσεων που για τη διασφάλιση εύκολου κέρδους βασίζουν την επιχειρηματικότητά τους, στις εισαγωγές.

Εάν αυτά δεν αλλάξουν, η ύπαιθρος δε θα παράγει πλέον, ενώ ο καταναλωτής θα είναι θύμα άγνωστων διατροφικών προϊόντων και η οικονομία μας θα καταρρεύσει...

Οι συνθήκες είναι ώριμες. Είναι στιγμή να περάσουμε στην αντεπίθεση και στην εξωστρέφεια δίνοντας πλέον το δικό μας μοτο.

Η Ελληνική Μεσογειακή Διατροφή είναι φιλοσοφία και στάση ζωής.

Η Ελληνική Μεσογειακή Διατροφή είναι η Διατροφική μας διπλωματία.

Είναι μια κληρονομιά ιστορικής αξίας, που οφείλουμε να υπερασπιστούμε.

Να αναδείξουμε.

Να προωθήσουμε σε κάθε άκρη της γης.

Είναι η ευκαιρία για να υπάρξει ξανά συμφιλίωση οικονομική, επιχειρηματική μεταξύ όλων των φορέων, παραγωγικών, επιχειρηματικών και του δημοσίου τομέα.

Η ελληνική γεωργία καλείται να λειτουργήσει μέσα σε ένα άκρως ανταγωνιστικό περιβάλλον, με αυξημένες υποχρεώσεις σε ό,τι αφορά την προστασία του περιβάλλοντος, την ασφάλεια των τροφίμων, την προστασία της ανθρώπινης υγείας, τον αθέμιτο ανταγωνισμό, τις ελληνοποιήσεις.

Οι εισαγωγές αγαθών δεν απαγορεύονται. Όμως οι αγρότες μας καλούνται να ανταγωνιστούν προϊόντα χαμηλού κόστους τρίτων χωρών, που δεν παράγονται σύμφωνα με τα αυστηρά υγειονομικά, φυτοϋγειονομικά και ποιοτικά κριτήρια της ΕΕ.

Ως εκ τούτου, η παραγωγή ποιοτικών προϊόντων με υψηλή προστιθέμενη αξία αποτελεί τον πυρήνα της στρατηγικής μας για την ενίσχυση της αγροτικής μας οικονομίας.

Το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων είναι και θα είναι παρόν στην

προσπάθεια εξωστρέφειας και στην προώθηση της Ελληνικής Μεσογειακής Διατροφής στην εσωτερική και διεθνή αγορά.

Μιλώντας για εξωστρέφεια και για προώθηση των προϊόντων της Ελληνικής Μεσογειακής Διατροφής, θα ήθελα να σας γνωρίσω ότι κυρίαρχο στοιχείο της κυβερνητικής στρατηγικής μας είναι η δημιουργία σήματος για τα προϊόντα της.

Μια ολοκληρωμένη στρατηγική προώθησης περιέχει σαφώς το στόχο, τη μέθοδο αλλά πρώτα απ' όλα το Σήμα.

Το brand name του προωθούμενου προϊόντος.

Η δημιουργία ενός εθνικού σήματος για την Ελληνική Μεσογειακή Διατροφή θα έχει πολλαπλά οφέλη:

- Θα εγγυάται την ποιότητα των προϊόντων μας
- Θα συμβάλλει στην αναγνωρισιμότητα τους και
- Θα βεβαιώνει τον τόπο προέλευσης, τη χώρα καταγωγής.

Ο τόπος προέλευσης, η χώρα καταγωγής αποτελεί την αιχμή του δόρατος της πολιτικής μας.

Τα συμφέροντα, όπως γνωρίζετε, είναι ισχυρά σε παγκόσμιο επίπεδο, (κυρίως από τη βιομηχανία τροφίμων) που αντιπαλεύουν την αναγραφή της χώρας προέλευσης στη συσκευασία των προϊόντων.

Οι αντιστάσεις αυτές όμως κάμπτονται σταδιακά, γίνονται συμμαχίες. Εμείς εξ αρχής συνταχθήκαμε με την πλειοψηφία των αγροτών και των καταναλωτών που ζητούν την υποχρεωτική αναγραφή της χώρας προέλευσης.

Όσο, μάλιστα το ζήτημα παραμένει στην Ευρωπαϊκή Ένωση σε εκκρεμότητα, πιστεύουμε ότι η δημιουργία Εθνικού Σήματος για τα προϊόντα της Ελληνικής Μεσογειακής Διατροφής είναι το «κλειδί» για την προώθησή τους στην αγορά.

Επιλέγοντας ο καταναλωτής τα προϊόντα με το σήμα της Ελληνικής Μεσογειακής Διατροφής, θα επιλέγει την ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή.

Τις παραδοσιακές μεθόδους παραγωγής.

Θα επιλέγει την τοπική παράδοση και τον πολιτισμό μας.

Με μια λέξη θα επιλέγει την ΕΛΛΑΔΑ.

Ένα εθνικό σήμα που όμως δεν υποστηρίζεται από δομές και συγκεκριμένα μέτρα προώθησης, δεν είναι δυνατόν να αποφέρει τα επιδιωκόμενα αποτελέσματα.

Η στρατηγική μας θα περιλαμβάνει μέτρα προώθησης στην εσωτερική και παγκόσμια αγορά, ώστε ο καταναλωτής να διαμορφώσει συνειδητές επιλογές.

Στο πλαίσιο της στρατηγικής προώθησης των ποιοτικών μας προϊόντων, η προστασία των ΠΟΠ προϊόντων μας αποτελεί μια ακόμη προτεραιότητα.

Πολλά από τα προϊόντα της Ελληνικής Μεσογειακής Διατροφής, όπως γνωρίζετε, έχουν κατοχυρωθεί στην Ευρωπαϊκή Ένωση ως προϊόντα με Γεωγραφική Ένδειξη.

Οι Γεωγραφικές Ενδείξεις αποτελούν μια πολύτιμη τοπική, εθνική ταυτότητα, ένα διαβατήριο στην παγκόσμια αγορά, που θα υπερασπιστούμε με κάθε δυνατό τρόπο.

Η Ελιά Καλαμάτας, η φέτα, ο κρόκος Κοζάνης, η Μαστίχα Χίου, το Ελαιόλαδο Σητείας, τα φασόλια Πρεσπών αλλά και δεκάδες οίνοι έχουν αναγνωρισθεί ως Προϊόντα Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης ή Προϊόντα Γεωγραφικής Ένδειξης. Τα προϊόντα μας αυτά βρίσκονται στο ράφι της παγκόσμιας αγοράς, από την Αυστραλία έως την Αμερική.

Η κατάκτηση της παγκόσμιας αγοράς είναι το πρώτο ζητούμενο.

Το δεύτερο είναι η υπεράσπιση των ελληνικών ΠΟΠ από τους σφετερισμούς που υφίστανται στις αγορές των τρίτων χωρών.

Η κλοπή των ελληνικών ονομασιών αποτελεί προσβολή της πνευματικής ιδιοκτησίας και αθέμιτο ανταγωνισμό με τεράστιες συνέπειες για την αγροτική μας οικονομία.

Δυσφημεί την ποιότητα των ελληνικών προϊόντων και περιορίζει δραστικά το μερίδιο της αγοράς που τους αναλογεί.

Οι εμπορικές συμφωνίες της ΕΕ με τις τρίτες χώρες δεν είναι δυνατόν να στοχεύουν στην άνευ όρων απελευθέρωση του αγροτικού εμπορίου.

Η προστασία των Γεωγραφικών Ενδείξεων πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι κάθε εμπορικής διαπραγμάτευσης.

Κυρίες και κύριοι,

Στο πλαίσιο κυρίως της στρατηγικής προώθησης των προϊόντων μας, ενεργοποιούμε κάθε μέτρο για την ενημέρωση και προώθησή τους στην εσωτερική αγορά και στην αγορά των τρίτων χωρών.

Η διεθνής αρνητική οικονομική συγκυρία, η οποία επηρεάζει τον αγροτικό μας τομέα σημαντικά, είναι δυνατόν να ανατραπεί, και με την ενεργοποίηση των Προγραμμάτων Προώθησης, που υλοποιούνται δυναμικά, με συνέπεια, συνέχεια και προσανατολισμό.

Έχουμε ήδη εγκρίνει πάνω από 55 προγράμματα προώθησης για τα ελληνικά κρασιά, τη φέτα, το κρόκο Κοζάνης, το ελαιόλαδο, τα κονσερβοποιημένα ροδάκινα, σπαράγγι, προϊόντα με ονομασία προέλευσης αλλά και βιολογικά. Ο συνολικός προϋπολογισμός των προγραμμάτων ανέρχεται στο ποσό των 46,5 εκ. ευρώ.

Οι αγορές της Αμερικής, του Καναδά, της Ρωσίας, της Κίνας, της Ιαπωνίας είναι ορισμένες από τις βασικές αγορές στόχους μας.

Η ανάγκη κατάκτησης αλλά και διατήρησης της θέσης των αγροτικών μας προϊόντων στις αγορές αυτές είναι επιτακτική.

Τα αποτελέσματα από την εφαρμογή ενός Προγράμματος είναι μετρήσιμο μέγεθος και μπορεί να γίνουν διορθωτικές κινήσεις, όπου απαιτείται, ώστε να επαναπροσδιορισθούν οι κατευθύνσεις.

Στο σημείο αυτό, επιτρέψτε μου να χαιρετήσω την πρωτοβουλία του Συνδέσμου Ελληνικού Οίνου με τίτλο «Φιλικότερες τιμές για τον καταναλωτή» που αποσκοπεί στη μείωση των τιμών των ελληνικών οίνων».

Η επιλογή «Φτηνό, Επώνυμο και Ποιοτικό» προϊόν δεν πρέπει να είναι αποτέλεσμα οικονομικών πιέσεων αλλά συνειδητή εμπορική επιλογή για να αντιμετωπιστεί ο

διεθνής ανταγωνισμός.

Μέσα από το Πρόγραμμα Αγροτικής Ανάπτυξης «ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΜΠΑΛΤΑΤΖΗΣ» και από το μέτρο 133 σχετικά με την «προώθηση των ποιοτικών προϊόντων» όσο και το μέτρο 132 σχετικά με «τη συμμετοχή γεωργών σε συστήματα ποιότητας τροφίμων», διασφαλίζεται ένα συνολικό ποσό 43 εκ. ευρώ.

Επιπλέον, μέσα από το ΕΠΑΛ 2007 – 2013 έχουμε επεξεργαστεί την εθνική πολιτική στο τομέα αυτό και σύντομα θα προκηρύξουμε καμπάνια για την προώθηση – προβολή των προϊόντων υδατοκαλλιέργειας. Η καμπάνια αυτή στην Ελλάδα και επιλεγμένες χώρες του εξωτερικού (Γερμανία, Γαλλία, Ρωσία, ΗΠΑ) θα δώσει έμφαση στην ανάδειξη της ποιότητας, της υγιεινής και των περιβαλλοντικών συνθηκών εκτροφής των ψαριών. Παράλληλα με την εκπόνηση σειράς ερευνών αγοράς, οι επιχειρήσεις του κλάδου θα βοηθηθούν ώστε να επωφεληθούν τα μέγιστα από τις εκστρατείες αυτές και να ανταποκριθούν επιτυχώς στον εντεινόμενο διεθνή ανταγωνισμό στις συνθήκες παγκόσμιας κρίσης που διανύουμε.

Παράλληλα, με την προσέγγιση LEADER, δίνουμε τη δυνατότητα σε αγροτικές περιοχές να εφαρμόσουν στρατηγικές τοπικής ανάπτυξης με ολοκληρωμένο και πολυτομεακό χαρακτήρα.

Το ύψος της δημόσιας δαπάνης που έχουμε εγκρίνει για τις περιοχές LEADER ανέρχεται στο ποσό των 295 εκ. ευρώ περίπου και αφορά δράσεις για:

- Τη διαφοροποίηση προς μη γεωργικές δραστηριότητες
- Τη στήριξη της δημιουργίας και ανάπτυξης μικρών επιχειρήσεων
- Την ενθάρρυνση τουριστικών δραστηριοτήτων
- Βασικές υπηρεσίες για την οικονομία και τον αγροτικό πληθυσμό

Στο πλαίσιο LEADER υποστηρίζουμε τη δικτύωση (cluster) των επιχειρήσεων του αγροτικού τουρισμού, των ξενοδοχειακών φορέων, των χώρων εστίασης αλλά και των τοπικών παραγωγών αγροτικών προϊόντων και τροφίμων.

Η τοπική δικτύωση συμβάλλει στη συγκράτηση του πληθυσμού στην περιφέρεια, στην ενίσχυση της τοπικής απασχόλησης και στην επιμήκυνση της τουριστικής περιόδου.

Τα Τοπικά Σύμφωνα Ποιότητας είναι εργαλείο.

Είναι ένας θεσμός που αξιοποιεί την τοπική ταυτότητα, τα συγκριτικά πλεονεκτήματα, τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της περιοχής και προωθεί τη βιώσιμη ανάπτυξη της περιφέρειας.

«Ο βαθμός ελληνικότητας/εντοπιότητας του ξενοδοχειακού πρωινού είναι πρωτίστως θέμα γαστρονομικής κουλτούρας κι όχι κόστους», όπως συμπεραίνεται και στη Μελέτη του Συνδέσμου Ελληνικών Τουριστικών Επιχειρήσεων.

Καλούμε, λοιπόν, τις τοπικές κοινωνίες, τους επιχειρηματικούς φορείς και τους αγρότες, μέσα από ισχυρές και ουσιαστικές συνέργειες, να μετουσιώσουν τα Τοπικά Σύμφωνα Ποιότητας σε δυναμικό πόλο έλξης διαφοροποιημένου τουρισμού.

Στο σημείο αυτό θα ήθελα να ανακοινώσω ότι το αγρόκτημα του ΥΠΑΑΤ στη Βυτίνα θα είναι η έδρα μας για τη Μεσογειακή Διατροφή.

Επίσης, η εκπαίδευση των νέων μας, από την προσχολική ακόμη ηλικία, για την Ελληνική Μεσογειακή Διατροφή αποτελεί ύψιστη προτεραιότητα.

Ξεκινούμε την προσπάθεια αυτή με το Πρόγραμμα Δωρεάν Διανομής Φρούτων και Λαχανικών στα σχολεία.

Στόχος να γνωρίσουν οι μικροί μαθητές την αξία των φρέσκων φρούτων και λαχανικών της Ελληνικής Μεσογειακής Διατροφής.

Μιας διατροφικής εκπαίδευσης που θα στηρίζεται στη συνεργασία εκπαιδευτικών, γονέων και αγροτών. Μικρές και ουσιαστικές παρεμβάσεις, όπως :

- Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των γονέων, των εκπαιδευτικών και των παραγωγών μας, μέσα στις υπάρχουσες δομές.
- Εισαγωγή του θέματος της Ελληνικής Μεσογειακής Διατροφής ως αγαθό πολιτισμού, παράδοσης και ιστορικής κληρονομιάς σε όλες τις βαθμίδες της

εκπαίδευσης.

- Διάθεση προϊόντων της Ελληνικής γης, τοπικών και παραδοσιακών, από τα σχολικά κυκλεία.
- Ένταξη των αγροκτημάτων στους επιλέξιμους προορισμούς των μαθητικών εκδρομών.

Διαμορφώνοντας τις διατροφικές συνήθειες των νέων μας από τη μικρή ακόμη ηλικία, φέρνοντας τους κοντά στη φύση και στην αγροτική παραγωγή, προασπίζουμε την υγεία τους και δημιουργούμε τους νέους Πρεσβευτές της Διατροφικής μας Διπλωματίας.

Από τη στρατηγική προώθησης των προϊόντων της Ελληνικής Γης, δεν θα μπορούσε να απουσιάζει η σίτιση στο πλαίσιο ομαδικής τροφοδοσίας από Δημόσιους και Ιδιωτικούς Φορείς (νοσοκομεία, στρατός, ιδρύματα, εκπαιδευτήρια κλπ).

Φίλες και φίλοι,

Θα ήθελα να τονίσω ότι η εξωστρέφεια είναι απαραίτητη για την επιτυχία μας. Εξωστρέφεια σημαίνει συμμαχίες, σημαίνει ουσιαστικές συνεργασίες.

Η συνεργασία όλων των παραγωγικών φορέων και των Υπουργείων είναι αναγκαία για την αποτελεσματική προώθησή της.

Ο Σύνδεσμος Ελληνικών Τουριστικών Επιχειρήσεων, στην προσπάθεια του για ανάδειξη της γαστρονομίας ως τουριστικό προϊόν, μπορεί να επιτελέσει ουσιαστικό έργο στην καλλιέργεια της ελληνικής διατροφικής συνείδησης.

Ο ΣΕΤΕ και τα μέλη του μπορούν να δώσουν προτεραιότητα στα προϊόντα της Ελληνικής Μεσογειακής Διατροφής.

Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Η σημερινή συγκυρία είναι σημαντική για την Ελληνική Μεσογειακή Διατροφή για έναν επιπλέον λόγο.

Στις αμέσως επόμενες ημέρες, αναμένεται η εισήγηση της Ομάδας Εργασίας της

Διακυβερνητικής Επιτροπής της Unesco για την ένταξη της Μεσογειακής Διατροφής στον κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας.

Η εισήγηση της Επιτροπής ουσιαστικά θα καθορίσει και την οριστική απόφαση από το ανώτατο όργανο της UNESCO τον ερχόμενο Οκτώβριο.

Αισιοδοξούμε ότι, η κοινή πρόταση Ελλάδας, Ιταλίας, Ισπανίας και Μαρόκου για την αναγνώριση της Μεσογειακής Διατροφής ως άυλο αγαθό της πολιτιστικής κληρονομιάς της ανθρωπότητας, θα τύχει της αναγνώρισης που της αξίζει.

Το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και το Υπουργείο Πολιτισμού και Τουρισμού έχουν συνεργαστεί για την προετοιμασία και υποβολή του φακέλου, με την υποστήριξη του Εθνικού Ιδρύματος Υγείας, και της Ελληνικής Εθνικής Επιτροπής για την UNESCO.

Ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα της εισήγησης, τα Υπουργεία Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων και Πολιτισμού και Τουρισμού προετοιμάζουν εκδηλώσεις για τις αρχές Σεπτεμβρίου στη Κορώνη, όπου θα φιλοξενηθούν αντιπροσωπείες από την Ισπανία, την Ιταλία και το Μαρόκο.

Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Σήμερα περισσότερο από ποτέ άλλοτε οφείλουμε ως πολιτικοί να παρουσιάσουμε ένα «στόχο» στην κοινωνία, μια αναπτυξιακή πολιτική για την οικονομία.

Η προσπάθειά μας αυτή θα υλοποιηθεί άμεσα.

Σε παγκόσμιο και σε ευρωπαϊκό επίπεδο διεκδικούμε τη διατροφική δημοκρατία που χτίζεται παράλληλα με τη περιβαλλοντική δημοκρατία.

Σε συνεργασία με τις περιβαλλοντικές οργανώσεις και τα κινήματα των καταναλωτών και των αγροτών.

Φίλες και φίλοι,

Επιτρέψτε μου να κλείσω με ένα ιδεολογικό μήνυμα:

Η βιοποικιλότητα είναι η δημοκρατία της Γης.

Η δημοκρατία της κοινωνίας εκφράζεται μέσα από την ποικιλομορφία της διατροφής.

Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας.»



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Πολιτισμού και Τουρισμού

Γραφείο Τύπου

Αθήνα, 18 Νοεμβρίου 2010

Η Μεσογειακή Διατροφή ανακηρύχτηκε από την UNESCO ως Άυλο Πολιτιστικό Αγαθό της Ανθρωπότητας.

Οι Υπουργοί Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων κ. Κώστας Σκανδαλίδης και Πολιτισμού και Τουρισμού κ. Παύλος Γερούλανος εξέφρασαν την ικανοποίησή τους για την οριστική ανακήρυξη της Μεσογειακής Διατροφής από την UNESCO ως Άυλο Πολιτιστικό Αγαθό της Ανθρωπότητας.

Κατά την 5η Σύνοδο της Διακυβερνητικής Επιτροπής για την Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά της UNESCO, που πραγματοποιείται στο Ναϊρόμπι της Κένυας, αξιολογήθηκε στις 16 Νοεμβρίου το αίτημα που υπέβαλε η Ελλάδα από κοινού με την Ισπανία, την Ιταλία και το Μαρόκο και αποφασίστηκε η εγγραφή της στον Αντιπροσωπευτικό Κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας.

Αμέσως μετά την επίσημη ανακοίνωση, οι αρμόδιοι Υπουργοί έκαναν δηλώσεις.

Ο Υπουργός Πολιτισμού και Τουρισμού κ. Παύλος Γερούλανος δήλωσε τα εξής:

«Στις 16 Νοεμβρίου η UNESCO ενέκρινε την εγγραφή της Μεσογειακής Διατροφής στον Κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της ανθρωπότητας. Η

Μεσογειακή διατροφή μπορεί και πρέπει να αποτελέσει βασικό αναπτυξιακό εργαλείο, εκφράζοντας έναν ιδιαίτερο, μοναδικό τρόπο ζωής αλλά και αξιοποιώντας μέρος του ελληνικού πλούτου (ιστορικού, κοινωνικού και πολιτιστικού) που τη διαμορφώνει. Η σχετική αίτηση είχε κατατεθεί από τη χώρα μας από κοινού με την Ιταλία, την Ισπανία και το Μαρόκο με την πεποίθηση ότι οι μεσογειακές κοινωνίες κατά την ιστορική τους διαδρομή διαμόρφωσαν ένα διατροφικό πολιτισμό με κοινά χαρακτηριστικά. Ο πολιτισμός αυτός προκύπτει από τη φύση και την ιδιαιτερότητα των μεσογειακών οικοσυστημάτων, καθώς και από κοινές αξίες και ιστορικές εμπειρίες που αφορούν τόσο τη διαχείριση του φυσικού πλούτου, όσο και τη νοηματοδότηση του συλλογικού βίου. Αυτή η κοινή κληρονομιά αποτελεί την επιτομή των στοιχείων της μεσογειακής διατροφής.»

Ο κ. Κώστας Σκανδαλίδης τόνισε: «Είμαστε ιδιαίτερα ικανοποιημένοι από την απόφαση της UNESCO και την αναγνώριση της Μεσογειακής Διατροφής ως Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας. Μια απόφαση που ανταποκρίνεται σε μια αδιαμφισβήτητη πραγματικότητα και που δικαιώνει την αποδοχή και αναγνώριση της αξίας της Μεσογειακής Διατροφής από την κοινωνία και τους καταναλωτές σε παγκόσμιο επίπεδο. Που θεωρείται ως ο πιο υγιεινός τρόπος διατροφής αλλά ταυτόχρονα που έχει καταξιωθεί ως φιλοσοφία και τρόπος ζωής, που οφείλουμε να προστατεύσουμε, να υιοθετήσουμε, να προωθήσουμε.

Η Μεσογειακή Διατροφή κατοχυρώνεται πλέον ως ολοκληρωμένο και πολυδιάστατο αγαθό, που το συνθέτουν τα τοπικά αγροτικά προϊόντα, οι μέθοδοι παραγωγής, το αγροτικό τοπίο, το κλίμα και το έδαφος, οι διατροφικές συνήθειες, η κοινωνικότητα, ο πολιτισμός, τα ήθη και έθιμα, η παράδοση.

Η απόφαση της UNESCO ανοίγει ορίζοντες όχι μόνο για τη διάδοση των τοπικών μας παραδόσεων και του πολιτισμού μας, αλλά και για την ανάδειξη των προϊόντων της ελληνικής γης και της τοπικής διατροφής των νησιών και των περιφερειών μας, προς όφελος της ανάπτυξης και της ελκυστικότητας της ελληνικής υπαίθρου ως φιλόξενου χώρου για τους κατοίκους και τους επισκέπτες της.

Σκοπός μας είναι η ανάδειξη της ελληνικής ταυτότητας της Μεσογειακής Διατροφής

αλλά και των τοπικών, παραδοσιακών διατροφών που τη συνδιαμορφώνουν, όπως η ήδη καταξιωμένη κρητική διατροφή. Γιατί ο τόπος, που προσδιορίζει τα προϊόντα και τα χαρακτηριστικά της τοπικής διατροφής, υπαγορεύει ταυτόχρονα και αναπτυξιακούς στόχους.

Το αγρόκτημα «Τριανταφυλλίδειο Κληροδότημα» στη Βυτίνα, που ανακηρύξαμε ήδη ως έδρα της χώρας μας για τη Μεσογειακή Ελληνική Διατροφή, αποτελεί εφαλτήριο της πολιτικής μας για την προώθηση των τοπικών, ποιοτικών, παραδοσιακών προϊόντων μας, στόχος που απαιτεί σύγκλιση, συλλογικότητα και συνέργειες όλων των κοινωνικών δυνάμεων της χώρας μας».

Ο Ν. 3028/2002 «Για την προστασία των αρχαιοτήτων και εν γένει της πολιτιστικής κληρονομιάς» περιλαμβάνει ειδικές διατάξεις που αναφέρονται στην προστασία της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς. Επίσης η χώρα μας έχει κυρώσει τη σχετική Σύμβαση της UNESCO. Με αυτά τα νομικά εργαλεία το Υπουργείο Πολιτισμού και Τουρισμού θα προχωρήσει τόσο στην πολύπλευρη ανάδειξη της μεσογειακής διατροφής, όσο και στην κατάθεση προτάσεων για εγγραφή στον Κατάλογο της UNESCO και άλλων άυλων πολιτιστικών αγαθών που αποτελούν αναπόσπαστα στοιχεία της πολιτιστικής κληρονομιάς της χώρας μας.

Το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων και το Υπουργείο Πολιτισμού & Τουρισμού θα οργανώσουν στην Κορώνη, η οποία στο πλαίσιο της κοινής υποψηφιότητας ορίστηκε ως εμβληματική κοινότητα όπως αντίστοιχα ορίστηκαν η Soria (Ισπανία), το Cilento (Ιταλία) και το Chefchaouen (Μαρόκο), συναντήσεις γνωριμίας και διαλόγου μεταξύ των τεσσάρων εμβληματικών κοινοτήτων.

Το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων και το Υπουργείο Πολιτισμού & Τουρισμού, σε συνεργασία με όλους τους εμπλεκόμενους φορείς και την Εθνική Επιτροπή για την Μεσογειακή-Ελληνική Διατροφή, θα σχεδιάσουν τη στρατηγική ώστε η Ελλάδα να καταστεί ταυτόσημη με τη Μεσογειακή Διατροφή.



Το Εργαστήριο για την Προστασία και την Διάδοση της Κρητικής Διατροφής, που έγινε στο πλαίσιο του Παγκοσμίου Συνεδρίου Κρητών, προχώρησε σε συγκεκριμένες προτάσεις για την προστασία και την ανάδειξη της Κρητικής Διατροφής. Για λόγους σαφήνειας, οι προτάσεις χωρίζονται σε τρεις Ενότητες: Στα Θεσμικά Θέματα, στις παρεμβάσεις προς παραγωγούς και επαγγελματίες και στις παρεμβάσεις προς το κοινό.

A. ΘΕΣΜΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

A.1 ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΑΝ ΕΘΝΙΚΟ ΠΟΡΟ

Η κεντρική ηγεσία του τόπου πρέπει να αναγνωρίσει την Κρητική Διατροφή σαν εθνικό πόρο και να στηρίξει τις ενέργειες για την προστασία, την διάδοση και την αξιοποίησή του.

Για τον σκοπό αυτό, προτείνουμε να συνταχθεί επιστολή προς τον Πρωθυπουργό και τους αρμόδιους Υπουργούς με συνοπτική αιτιολόγηση της εισήγησης και να επιδοθεί με τον τρόπο που η οργανωτική επιτροπή και το Προεδρείο κρίνουν κατάλληλο. Η σύνταξη τη επιστολής προτείνεται να ανατεθεί στο «Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας» που, για τον σκοπό αυτό, θα συνεργαστεί με ειδικούς και εμπειρογνώμονες της

επιλογής του. Στην επιστολή αυτή θα τεκμηριώνεται η σημασία της αναγνώρισης της Κρητικής Διατροφής σαν εθνικό πόρο και θα θίγεται η ανάγκη της παρουσίασης στις επίσημες εκδηλώσεις στο εσωτερικό και εξωτερικό της χώρας της Κρητικής Κουζίνας και άλλων τοπικών κουζινών της Ελλάδας, με τρόπο που να διασφαλίζεται η ορθή παρουσίασή τους.

Στην επιστολή αυτή θα επισυναφθούν:

1. Τα συμπεράσματα του εργαστηρίου μας
2. Διακήρυξη επιστημόνων για την Κρητική Διατροφή που επισυνάπτουμε, υπογεγραμμένη από τους Προέδρους των Ομοσπονδιών και τους συνέδρους.

A.2 ΟΡΙΣΜΟΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗ ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ ΠΟΡΟΥ ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.

Προτείνουμε την Περιφέρεια Κρήτης σαν φυσικό διαχειριστή της Κρητικής Διατροφής. Προτείνεται η Περιφέρεια Κρήτης να συνεργαστεί με τις Νομαρχιακές Αυτοδιοικήσεις της Κρήτης που έχουν συστήσει το «Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας» για την προστασία, διάδοση και αξιοποίηση της Κρητικής Διατροφής στο μεταβατικό διάστημα μέχρι την 1η Ιανουαρίου 2011 οπότε θα εφαρμοστεί η νέα αυτοδιοικητική δομή.

A.3 ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΙΚΗΣ ΑΡΧΗΣ

Προτείνεται η λειτουργία Γραμματείας για την Κρητική Διατροφή και τα προϊόντα της, της οποίας τον ρόλο να αναλάβει το «Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας» το οποίο στην συνέχεια θα αφομοιωθεί από την αιρετή Περιφέρεια Κρήτης. Η Γραμματεία θα λειτουργεί με την συνεργασία τριών συμβουλευτικών οργάνων, τα οποία αναλύονται στην συνέχεια.

1. ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Προτείνεται η συγκρότηση ενιαίου επιστημονικού φορέα για την διαμόρφωση των προδιαγραφών πιστοποίησης με ενιαίο σήμα προϊόντων και υπηρεσιών. Ο φορέας αυτός θα πρέπει να περιλαμβάνει όλα τα επιστημονικά ΑΕΙ του νησιού και όχι μόνο, καθώς και ερευνητές που έχουν να επιδείξουν έργο στην λαογραφική, ιστορική,

γαστρονομική έρευνα. Ρόλος ενός τέτοιου οργάνου είναι να προδιαγράφει τις προϋποθέσεις για την πιστοποίηση κάθε ομάδας παραγωγών ή επαγγελματιών που ενδιαφέρεται να πιστοποιηθεί, να ορίζει τις προδιαγραφές του φορέα πιστοποίησης και να τον ελέγχει εφόσον του ανατεθεί. Οι πιστοποιήσεις θα σχεδιάζονται με ποιοτικές προδιαγραφές που να εξασφαλίζουν διεθνές διαβατήριο στα προϊόντα και τις υπηρεσίες μας και θα ανεβάσουν την αξιοπιστία του σήματος.

Το όργανο αυτό κατά προτεραιότητα θα θεσπίσει ταχείες διαδικασίες επαναξιολόγησης των ήδη πιστοποιημένων από διάφορα προγράμματα επιχειρήσεων, και ένταξή τους στο ενιαίο σήμα.

Ταυτόχρονα θα κάνει διαρκή τεκμηρίωση του όρου «Κρητική Διατροφή» με βάση τα νεότερα επιστημονικά δεδομένα, θα επιδιώξει δε την σχηματοποίηση του Κρητικού Διατροφικού Προτύπου (πχ με την μορφή πυραμίδας), με σκοπό την καλύτερη επικοινωνία του στο ευρύ κοινό.

Η λειτουργία του ενιαίου επιστημονικού φορέα και η θέσπιση του ενιαίου σήματος δίνουν την δυνατότητα να απαγορευθεί η χρήση των όρων «Κρητική Διατροφή» και «Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα» από μη πιστοποιημένους επαγγελματίες και παραγωγούς. Αν δεν υπάρξει πρακτικός τρόπος απαγόρευσης, θα επιδιωχθεί σε συνεργασία με τους συλλογικούς φορείς των επαγγελματιών η προβολή των πιστοποιημένων και η απαξίωση των μη πιστοποιημένων επιχειρήσεων.

2. ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Προτείνεται η συγκρότηση σώματος συμβούλων, αποτελούμενο από εκπροσώπους φορέων και ειδικούς σε θέματα προώθησης και προβολής της Κρητικής Διατροφής και των προϊόντων της, καθώς και στην ανάπτυξη γαστρονομικού τουρισμού και τουρισμού υγείας.

3. ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Προτείνεται η συγκρότηση σώματος συμβούλων σε θέματα εφαρμογών Κρητικής Διατροφής εντός και εκτός Κρήτης. Στο σώμα αυτό θα συμμετέχουν, πλην των μαγείρων, άτομα ή φορείς που να μπορούν να σχεδιάζουν και να υλοποιούν το

γαστρονομικό, το πολιτιστικό και το επικοινωνιακό μέρος των εφαρμογών.

A.4 ΔΙΚΤΥΩΣΗ

Αυτή τη στιγμή λειτουργούν πολλά μικρά στατικά κατά το πλείστον sites από κάθε είδους φορείς, που δεν είναι ορατά από τους ενδιαφερομένους. Επιβάλλεται η δικτύωση σε ένα κεντρικό ιστότοπο στον οποίο θα περιλαμβάνονται: στοιχεία τεκμηρίωσης της Κρητικής Διατροφής, επιστημονικές πληροφορίες, ιστορικές και λαογραφικές αναφορές, ειδήσεις, εμπορικές πληροφορίες για κάθε είδους προϊόντα ή υπηρεσίες (εστιατόρια, υποδομές γαστρονομικού, ιατρικού τουρισμού, επισκέψιμα οινοποιεία, δρόμους Κρητικής Διατροφής κα), ένα τμήμα για το κοινό με κάθε είδους πληροφορίες (π.χ. σχετικές πολιτιστικές εκδηλώσεις στην Κρήτη ή αλλού, συνταγές, εφαρμογές, θεματικά μενού, παράθυρο για διάλογο και πληροφορίες).

Ο αρχικός σχεδιασμός, θα γίνει από ομάδα επιστημόνων και θα υλοποιηθεί από το «Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας» με πρωτοβουλία και πρόσκληση της Περιφέρειας Κρήτης. Στην συνέχεια, θα κληθούν όλοι όσοι έχουν αναπτύξει παρόμοιες ιστοσελίδες να συμμετάσχουν και να ενταχθούν στην κεντρική δικτύωση.

Ο ιστότοπος θα συντηρείται με επιμέλεια και δαπάνες των φορέων των επαγγελματιών και των ιδρυμάτων που θα συμμετάσχουν στην δημιουργία του. Οι φορείς που συμμετέχουν, θα μεριμνούν για την αναβάθμισή του και την ποιότητα των αναρτήσεων.

B. ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΠΑΡΑΓΩΓΟΥΣ-ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ

B.1. Να συνομολογηθούν και να επικοινωνηθούν οι ελάχιστες υποχρεωτικές αρχές για την εφαρμογή «κρητικής κουζίνας» ΚΑΙ «κρητικής διατροφής» οπουδήποτε στον κόσμο.

Οι προδιαγραφές θα προβλέπουν την χρήση βασικών κρητικών προϊόντων, χρήση πολλών λαχανικών, χόρτων, οσπρίων, κρητική τεχνική και φιλοσοφία μαγειρέματος (ελαφριά και απλά φαγητά), αποκλειστική χρήση ελαιολάδου.

Οι προδιαγραφές αυτές θα συνταχθούν από επιστημονική ομάδα στην οποία θα

συμμετέχουν και εκπρόσωποι των επαγγελματιών.

B.2. Τα κρητικά εστιατόρια όπου γησ, θα πρέπει να προτείνουν στους πελάτες τους ένα κοινό τελετουργικό κρητικού τραπεζιού (επιτρέποντας βέβαια στον πελάτη να το παραβιάζει σύμφωνα με την επιθυμία του).

Το τελετουργικό αυτό θα συνταχθεί από επιστημονική ομάδα γαστρονόμων, με πρωτοβουλία κεντρικού φορέα (Περιφέρεια, Ε.Ο.Τ., Σχολή Τουριστικών Επαγγελμάτων).

B.3. Να υποστηριχθεί η διάδοση του κρητικού διατροφικού προτύπου στην τουριστική βιομηχανία του νησιού. Για να γίνει αυτό απαιτείται να προηγηθεί μελέτη και διδασκαλία προτύπων εφαρμογής, ώστε να μην υπάρξει σημαντική αύξηση κόστους σε επιχειρήσεις που έχουν περιορισμούς στον προϋπολογισμό. Οι φορείς που έχουν πείρα στο αντικείμενο θα αναλάβουν πρωτοβουλία σε συνεργασία με τις Ενώσεις Ξενοδόχων, τις οργανώσεις μαγείρων και την Περιφέρεια.

B.4. Να σχεδιαστεί και να στηριχθεί αποκεντρωμένη διαδικασία πιστοποίησης των εκτός Κρήτης κρητικών εστιατορίων (αφού υλοποιηθούν τα B1 & B2).

B.5. Να προβληθεί και να υποστηριχθεί με κάθε τρόπο η διακίνηση των κρητικών προϊόντων σε σωστό κόστος προς όλους τους ενδιαφερόμενους προορισμούς.

B.6. Για την υλοποίηση των παραπάνω, να παρουσιαστούν τα συμπεράσματα του εργαστηρίου μας στην Περιφέρεια Κρήτης από εκπρόσωπο του συνεδρίου και ομάδα των μελών του εργαστηρίου, με σκοπό την αποδοχή των προτεινομένων και την διαβούλευση πάνω στα θέματα της εφαρμογής.

Γ. ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΚΟΙΝΟ

Γ.1 ΥΓΕΙΑ

Γ.1.1 Να σχεδιαστεί εθνική επικοινωνιακή στρατηγική για την προώθηση της Κρητικής Διατροφής ως υγιεινής διατροφής και την ευαισθητοποίηση του κοινού στους κινδύνους των «μοντέρνων» ασθενειών (παχυσαρκία, διαβήτης, χοληστερόλη)

που συνδέονται με τις σύγχρονες διατροφικές συνήθειες.

Να επισημανθεί και να τονιστεί ο ιδιαίτερος λειτουργικός ρόλος των τροφίμων που προλαμβάνουν την εμφάνιση διαφόρων παθήσεων στον οργανισμό μας με την δράση των φυσικών αντιοξειδωτικών και λοιπών συστατικών.

Η στρατηγική αυτή πρέπει να επιστρατεύσει τους δημοσιογράφους της χώρας, τα επιστημονικά ιδρύματα και τις ΜΚΟ που δραστηριοποιούνται στον τομέα αυτό σε μια συντονισμένη εθνική δράση υπό την επιμέλεια του αρμόδιου Υπουργείου.

Γ.1.2 Να στηριχθεί η έρευνα των μεταβολικών παρεμβάσεων για παχυσαρκία, χοληστερόλη και διαβήτη με χρήση της ΚΔ. Η έρευνα αυτή πρέπει να ξεφύγει από τα στενά όρια της διαιτολογικής προσέγγισης και να στραφεί και στην γαστρονομική προσέγγιση, ώστε να πολλαπλασιαστεί η χρηστικότητα των μεθόδων.

Γ.1.3 Να μεθοδευτούν αποτελεσματικές παρεμβάσεις προς τις εγκύους και τις νέες μητέρες για τις αρχές της σωστής διατροφής και της ΚΔ. Για τον σκοπό αυτό πρέπει να εκπαιδευτούν από ειδικούς εμπειρογνώμονες όλοι οι εμπλεκόμενοι (γιατροί, μαιευτήρες, παιδίατροι, διαιτολόγοι – διατροφολόγοι κλπ).

Γ.2 ΠΑΙΔΕΙΑ

Γ.2.1 Να μεθοδευτούν παρεμβάσεις προς τα παιδιά της σχολικής ηλικίας για την αξία της Κρητικής Διατροφής και τις αρχές της σωστής διατροφής. Να αξιοποιηθούν οι εργασίες που έχουν γίνει στον τομέα αυτό από τον καθηγητή Αντώνη Καφάτο και άλλους.

Γ.2.2 Σε συνεργασία με τα αρμόδια ΑΕΙ και ειδικούς εμπειρογνώμονες, να συνταχθούν κατάλογοι για τα προσφερόμενα εδέσματα και ποτά στις σχολικές καντίνες. Να δημιουργηθεί μηχανισμός ελέγχου.

Γ.2.3 Να γίνουν προγράμματα μαγειρικής για νεαρούς μαθητές-φοιτητές. Τα προγράμματα αυτά θα παρουσιάζουν, εύκολη, υγιεινή, νόστιμη και φτηνή κουζίνα (φοιτητική) και θα εφοδιάσουν τους νέους για τα δύσκολα φοιτητικά χρόνια και την υπόλοιπη ζωή τους. Μπορούν να ξεκινήσουν πειραματικά τα Σάββατα για όσους

θέλουν να τα παρακολουθήσουν, αλλά πιστεύουμε ότι θα έχουν τόση επιτυχία, αν σχεδιαστούν σωστά, ώστε σύντομα θα μπουν σε τακτική βάση.

Γ.2.4 Να επιδοθούν τα συμπεράσματα αυτά από εκπρόσωπο του συνεδρίου στις αρμόδιες Υπουργούς.

Οι υπογράφωντες,

Αντώνης Παναγιωτόπουλος

Ευαγγελία Ηλιάκη – Σχοιναράκη

Ηγούμενος Ιεράς Μονής Τοπλού Φιλόθεος

Νίκος Κατσαρός

Απόστολος Κυριτσάκης

Ελευθερία Κυριτσακη

Ζαφειρόπουλος Βασίλης

Γιώργος Φραγκιαδάκης

Αναστασία Μαρκάκη

Μανώλης Κουγιουμτζής

Αργυρή Παρασύρη – Bauer

Νίκος Μηλιαράκης

Αντώνης Ντουράκης

Βικτόρια Τρέτσιακ

Ζωή Νόβακ

Φαίδων Χηνιάδης

Συμπεράσματα

- Η έρευνα σχετικά με τη προέλευση σύγχρονων γαστρονομικών συνηθειών και γαστρονομικών παραδόσεων που διασώθηκαν ή χάθηκαν
- Η μελέτη και η στήριξη της Ελληνικής Παραδοσιακής Γαστρονομίας και ιδιαίτερος του Κρητικού διατροφικού προτύπου, σε κοινό και επαγγελματίες εντός και εκτός Ελλάδος
- Η ανάπτυξη πειραματικών προγραμμάτων δίαιτας, υγιεινής και πρόληψης
- Η ανάπτυξη προτύπων εφαρμογής της παραδοσιακής γαστρονομίας σε επαγγελματικούς χώρους εστίασης και η εκπαίδευση των επαγγελματιών. Επίσης η προτυποποίηση παραδοσιακών εδεσμάτων για επαγγελματική εφαρμογή
- Η οργάνωση εκδηλώσεων που να προωθούν και να διαδίδουν την ορθή εφαρμογή και τη δημιουργία της Ελληνικής και Κρητικής παραδοσιακής Γαστρονομίας
- Η ανάδειξη του πολιτιστικού χαρακτήρα των Ελληνικών Γαστρονομικών Παραδόσεων
- Η εισαγωγή της γαστρονομίας και της πολιτιστικής διάστασης της γεύσης στη βασική και τη μέση εκπαίδευση. Η επέκταση της διδασκαλίας της Ελληνικής και Κρητικής Παραδοσιακής Κουζίνας στις σχολές κατάρτισης επαγγελματιών
- Η υποστήριξη των επαγγελματιών που εφαρμόζουν τα Ελληνικά, Μεσογειακά και Κρητικά Γαστρονομικά πρότυπα
- Η περιφρούρηση της Παραδοσιακής Γαστρονομίας από ευκαιριακούς επαγγελματίες
- Η συνεργασία με φορείς που προωθούν και στηρίζουν αντίστοιχες πρωτοβουλίες στην Ελλάδα και το εξωτερικό

Συμμετέχοντας όλοι ενεργά στη προώθηση – διάδοση της Κρητικής διατροφής και προσπαθώντας την ένταξη της σε ένα γαστρονομικό προορισμό που θα έχει να προσφέρει πολλά περισσότερα από τους 5 κορυφαίους υπάρχοντες γαστρονομικούς προορισμούς που έχουν εδραιωθεί έως σήμερα.

5 κορυφαίοι γαστρονομικοί προορισμοί



Γαλλία : είναι γνωστή για τη καλύτερη κουζίνα του κόσμου. Κάθε περιοχή έχει τις δικές της γεύσεις και με περισσότερες από 350 ποικιλίες τυριών, χιλιάδες κρασιών και πολλές παραδοσιακές σπεσιαλιτέ, οι γαστρονομικές διακοπές στη Γαλλία έχουν κηρυχθεί οι καλύτερες στο κόσμο.



τις τούρτες.

Βέλγιο : οι Βέλγοι είναι εξαιρετικά υπερήφανοι για τη διεθνούς φήμης, γαστρονομική κληρονομιά τους. Υπάρχουν τακτές γαστρονομικές γιορτές κι εκδηλώσεις που γιορτάζουν τα καλύτερα της Βέλγικης κουζίνας, από τη μύρα μέχρι τη σοκολάτα και από τα μύδια έως



σπάνιων εστιατορίων της Φλόριντα.

Φλόριντα : είναι γνωστή σαν ένας εξαιρετικός γαστρονομικός προορισμός λόγω της απίστευτης ποικιλίας της μαγειρικής κουλτούρας και τα είδη ψησίματος, από το γευστικότατο τηγανιτό ψάρι με πατάτες στη λεπτότητα των γκουρμέ πλούσιων και



είστε Ιταλός σεφ.

Ιταλία : μια διεθνής εστία μαγειρικού θέλητρου. Τα τυριά, τα κρασιά, οι ελιές, τα ζυμαρικά, οι τρούφες και το μέλι της Ιταλίας είναι γευστικότητας και με τόσες πολλές εκδηλώσεις φαγητού, καταστήματα και μαθήματα μαγειρικής, μπορείτε να μαγειρέψετε σαν να



οικογενειακά εστιατόρια δεν λείπουν.

Πορτογαλία : το φαγητό είναι πολύ σημαντικό στη Πορτογαλική κουλτούρα και η ποικιλία της υπαίθρου βοήθησε στη παραγωγή μιας υπέροχης γαστρονομικής ποικιλίας. Διάσημες συνταγές προβλήθηκαν από περιοχές διά μέσου της χώρας, ενώ τα μικροσκοπικά,

Πηγές

Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Ηρακλείου

Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Ρεθύμνου

Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Χανίων

Εφημερίδα Πατρίς

Εφημερίδα Ρεθεμνιώτικα Νέα

Εφημερίδα Χανιώτικα Νέα

Εφημερίδα Το Βήμα

Εφημερίδα Ανατολή

Πανελλήνιος Σύλλογος Διατροφολόγων – Τεχνολόγων Διατροφής

Βιβλιογραφία

- Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα, Μαρία & Νίκος Ψιλάκης, Εκδόσεις ΚΑΡΜΑΝΩΡ
- Το ελαιόλαδο, Μαρία & Νίκος Ψιλάκης, Ηλίας Καστανάς, Εκδόσεις ΚΑΡΜΑΝΩΡ
- Τα άγρια χόρτα στη Κρητική διατροφή, Κώστας Οικονομάκης

Ηλεκτρονική Βιβλιογραφία

www.cretan-nutrition.gr

www.concred.gr

www.madmedia.gr

www.newsbeast.gr

www.kritikoi.gr

www.aggelioforos.gr

www.winesofcrete.gr

www.sedik.gr

www.rethemnos.gr

www.cretagastronomy.gr

www.rethnea.gr

www.cretanature.gr

