

Α.Τ.Ε.Ι. ΚΡΗΤΗΣ
ΣΧΟΛΗ : ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ : ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΣΠΟΥΔΑΣΤΗΣ : ΔΡΑΓΑΣΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Α.Μ. 3677

ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ : Κ. ΖΑΧΑΡΙΑΣ ΤΖΩΡΑΚΟΛΕΥΘΕΡΑΚΗΣ

ΙΟΥΛΙΟΣ 2007

INTRODUCTION

The following project refers to Cretan nutrition.

The first two chapters refer to Cretan's nutrition story since ancient times till nowadays and to its specialness throughout time.

Characteristics and conditions of Cretan nutrition appear on the following chapters, while eatable categories are coming along.

The differences between Cretan and Mediterranean nutrition, the particular importance of Cretan nutrition to health, the menu of a traditional wedding, and some special and quite tasty recipes, continue this project.

The attempts that are being made for the spread and finally for the saving of Cretan nutrition through appropriate acts and measures that are being taken and need to be materialized from state and personal organs, come to complete this project.

Η Κρητική Διατροφή από την αρχαιότητα ως σήμερα

Αν θέλουμε να δούμε την Κρητική κουζίνα και να μελετήσουμε την ιστορική της εξέλιξη θα πρέπει να κάνουμε ένα μεγάλο ταξίδι πίσω στο χρόνο. Εκεί θα διαπιστώσουμε ότι οι βασικές αρχές και τα υλικά που χρησιμοποιούσαν οι αρχαίοι Κρήτες (Μινωίτες) ελάχιστα έχουν διαφοροποιηθεί σε σχέση με την σημερινή εποχή. Ιστορικές πηγές και αρχαιολογικά ευρήματα μας αποδεικνύουν ότι και οι Μινωίτες χρησιμοποιούσαν το ελαιόλαδο, αποθήκευαν τους καρπούς των δημητριακών, και εμπλούτιζαν με άριστης ποιότητας κρασί το τραπέζι τους από τον καρποφόρο Κρητικό αμπελώνα. Επίσης τα ψάρια ήταν βασικό είδος διατροφής που οι Κρήτες έβρισκαν άφθονα στην θάλασσα η οποία περιβάλλει το νησί.

Εξαιτίας της γεωλογικής θέσης της, η Κρήτη έγινε σταθμός και σταυροδρόμι τριών ηπείρων. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα, με την πάροδο των χρόνων και εξαιτίας ιστορικών συγκυριών, να έρθει σε επαφή με πολλούς λαούς και διαφορετικούς πολιτισμούς. Αυτό εκτός των άλλων είχε ως επακόλουθο η Κρητική κουζίνα να αλληλοεπηρεαστεί και να αναμιχθεί με τις γαστρονομικές συνήθειες των λαών αυτών.

Την εποχή της ακμής της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας το νησί αποτελούσε μια από τις σημαντικότερες επαρχίες της. Έτσι λοιπόν και σε μια περίοδο όπου γεννιόταν η πασιγνώστη Βυζαντινή(πολίτικη) κουζίνα, η επιρροή της Κρητικής διατροφής ήταν καταλυτική, και μάλιστα σε μια περίοδο όπου το νησί υπαγόταν στην Δημοκρατία της Ενετίας. Η συνάντηση λοιπόν των πολιτισμών και των διαφορετικών διατροφικών κανόνων, είχε ως αποτέλεσμα την καθιέρωση της παραδοσιακής Κρητικής κουζίνας, που έμελλε να αποτελέσει την βάση πάνω στην οποία στηρίχθηκαν οι μετέπειτα γαστριμαργικές τάσεις τους. Το εμπόριο την ίδια εποχή γνώριζε εξαιρετική άνθιση και η οικονομία του νησιού βασίστηκε σε υψηλό βαθμό στην εξαγωγή των ονομαστών για την ποιότητά τους κρητικών προϊόντων. Το γλυκόπιστο κρασί, το παρθένο ελαιόλαδο, το νοστιμότατο και γλυκύτατο μέλι, το θρεπτικό τυρί, και τα αρωματικά βότανα πλούτιζαν το τραπέζι του τότε πολιτισμένου κόσμου.

Ανασταλτικός παράγοντας της περαιτέρω ανάπτυξης και ευημερίας του νησιού υπήρξε η κατάκτηση και κατοχή του νησιού από τους Τούρκους από το 1669 μέχρι και το 1898. Η Κρήτη έχασε την εξαγωγική της δύναμη και την εμπορική της ισχύ, πράγμα που είχε ως αποτέλεσμα την ανέχεια και την φτώχεια. Ο λαός λοιπόν αναζήτησε και κατάφερε να βρει διαφορετικούς και πιο εύκολους τρόπους μαγειρικής. Έτσι ο συνδυασμός της ποικιλίας των προϊόντων με την γόνιμη φαντασία των κατοίκων όχι μόνο βοήθησαν να επιβιώσει κάτω από αυτές τις δύσκολες συνθήκες, αλλά εμπλούτισε και διεύρυνε την κρητική κουζίνα δημιουργώντας νέους συνδυασμούς και διαφορετικές συνταγές φαγητών.

Μετά την απελευθέρωση του νησιού και κατά τις επόμενες δεκαετίες η κρητική γη συνέχισε να προμηθεύει με τα πλούσια αγαθά της τα νοικοκυριά. Η κουζίνα παραμένει αυστηρά εποχιακή, προσφέροντας άλλα προϊόντα για το χειμώνα και άλλα για το καλοκαίρι, εξασφαλίζοντας την καθαρή γεύση και το πλούσιο άρωμα των φαγητών.

Τα άφθονα μπαχαρικά τα οποία οι Κρήτες προμηθεύονταν από τις Ανατολικές χώρες χρησιμοποιήθηκαν ευρύτατα στην μαγειρική, χωρίς όμως να κυριαρχούν, και χωρίς να εκτοπίσουν τα παραδοσιακά μπαχαρικά(κάπαρη, ρίγανη)

Αναλύοντας τα παραπάνω συμπεραίνουμε ότι η κρητική κουζίνα εξακολουθεί να διατηρεί τις βασικές της αρετές και αρχές που είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με την φαντασία και την ευρηματικότητα του κρητικού λαού.

Η ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΓΥΡΙΣΜΑ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

Η γεωγραφική θέση μιας περιοχής, η αυτόνομη παραγωγή αγαθών, οι εμπορικές σχέσεις και ο βαθμός ανάπτυξης τους, οι κοινωνικές και θρησκευτικές αντιλήψεις, επηρεάζουν, καθορίζουν και τελικώς διαμορφώνουν το διαιτολόγιο των κατοίκων οι οποίοι διαβιούν σε αυτή την περιοχή. Η περιοχή της Κρήτης, ανέκαθεν, ήταν αυτόνομη και παρουσίαζε σταθερότητα μεταξύ παραγωγής και κατανάλωσης των προϊόντων. Τα εισαγόμενα προϊόντα μέχρι και πενήντα χρόνια πριν, κάλυπταν μικρές μόνο ανάγκες του νησιού.

Η μικρή κατανάλωση κρέατος, η χρήση μόνο του παρθένου ελαιολάδου ως λιπαρής ουσίας, και η αξιοποίηση της πλούσιας χλωρίδας του νησιού, ήταν τα βασικά στοιχεία της διατροφής των κατοίκων της Κρήτης από την αρχαιότητα ως και τα μέσα του προηγούμενου αιώνα.

Ας δούμε λοιπόν πιο αναλυτικά την εφαρμογή του διαιτολογίου των Κρητικών στο γύρισμα του χρόνου από την Πρωτοχρονιά ως τα Χριστούγεννα.

Για την πρώτη μέρα του χρόνου οι νοικοκυρές της Κρήτης, μαγείρευαν φαγητά ανάλογα με τις τοπικές τους συνήθειες. Σε άλλα μέρη μαγείρευαν το χοιρινό των Χριστουγέννων, και αλλού το κοτόπουλο, πάντα με διάφορους τρόπους. Η τσιλαδιά, την οποία άφηναν σε δροσερό μέρος για να πήξει μερικές μέρες, δεν απουσίαζε ποτέ από το Πρωτοχρονιάτικο τραπέζι. Η γνωστή βασιλόπιτα είχε επίσης την δική της θέση, την οποία κατέχει εδώ και πολλά χρόνια στην Κρήτη.

Μετά την Πρωτοχρονιά η καθημερινότητα και οι συνηθισμένες τροφές επέστρεφαν στο κρητικό νοικοκυριό. Όμως τα λουκάνικα, τα σύγλινα και ότι περίσσευε από το χοιρινό κρέας, συχνά πρόσφεραν τις αρκετές θερμίδες τους στις κρύες αυτές μέρες. Η κατανάλωση οσπρίων ήταν ιδανική για τον Ιανουάριο. Τα φασόλια, τα ροβίθια, οι παπούλες και τα κουκιά υπήρχαν κάθε τρεις μέρες στο τραπέζι. Από λάχανο επίσης και άγρια χόρτα, ωμά η βραστά, αποτελούνταν η σαλάτα που έτρωγαν τον Ιανουάριο. Στις 5 Ιανουαρίου, παραμονή των Θεοφανίων, τα "παληκάρια" ένα ιδιαίτερο φαγητό μαγειρεύονταν σε όλη την Κρήτη. Ονομάζονταν αλλιώς και "φωτοπάπουδα" ή "ψαροκόλυβα". Η σύνθεση αυτού του φαγητού αποτελούνταν από ποικιλία βρασμένων καρπών(φασόλια, κουκιά, φακές, ροβίθια), χωρίς λάδι, τα οποία τρώγονταν έτσι λόγω της νηστείας εκείνης της μέρας. Ο άνηθος και το κρεμμύδι έδιναν μια πιο ξεχωριστή γεύση στο συγκεκριμένο φαγητό που χωρίς την ιδιαίτερη αυτή ποικιλία καταναλώνονταν και τον υπόλοιπο χρόνο.

Στις παραθαλάσσιες περιοχές οι καιρικές συνθήκες επέτρεπαν η όχι την κατανάλωση ψαριών κατά την διάρκεια του χειμώνα.

Οι κάτοικοι των απομακρυσμένων από την θάλασσα χωριών, κατέφευγαν στα παστά είδη (μπακαλιάρος, σαρδέλα) λόγω της δυσκολίας της διακίνησης των φρέσκων προϊόντων. Στις περιοχές όπου υπήρχαν εκκλησίες αφιερωμένες στους Αγίους Αντώνιο, Αθανάσιο και Τρεις Ιεράρχες οι οποίοι εορτάζουν τον Ιανουάριο, όπως και κατά την ημέρα των Θεοφανίων γινόταν κατανάλωση κρέατος.

Ο μήνας του Φεβρουαρίου δεν έχει ιδιαίτερες διαφορές σε σχέση με τον Ιανουάριο. Αυτήν την περίοδο κάνουν την εμφάνισή τους τα τυροκομικά και το γάλα, τα οποία το κρητικό σπίτι προμηθεύεται από τα οικόσιτα ζώα. Ο χόντρος και τα ζυμαρικά μαγειρεύονται με γάλα, ενώ τα χορταρικά και τα όσπρια εξακολουθούν να υπάρχουν. Η γιορτή της Αποκριάς έπεφτε μέσα στο Φεβρουάριο, και το ιδιαίτερο των ημερών τονίζονταν από την κατανάλωση κρέατος την παραμονή αλλά και την ημέρα της Αποκριάς. Τα πρώιμα ερίφια, τα ζυγούρια τα γουρούνια αλλά και τα πουλερικά καμιά φορά, έδιναν το κρέας τους στην παραδοσιακή κουζίνα για την ξεχωριστή αυτή περίοδο.

Την ημέρα της Αποκριάς σε κάθε περιοχή, φτιαχόνταν και διαφορετικό φαγητό. Σε κάποιες μαγείρευαν κρέας με αποξηραμένες μπάμιες, σε άλλες έψηναν ψητά σε φούρνους, και σε κάποιες άλλες ετοιμάζαν τζουλαμά, με ρύζι, σταφίδες και συκώτι. Το οφτό στα κάρβουνα της παραστιάς ήταν μια εξίσου υπέροχη πρόταση. Από το τραπέζι της Αποκριάς οι πίτες με γλυκιά ή ξινή μυζήθρα, οι αγνόπιτες και οι σαρικόπιτες δεν εξέλειπαν από το τραπέζι και τρώγονταν για αρκετές μέρες, μέχρι και την Κυριακή της Τυρινής, όπου πολλές ποικιλίες πίτας ακολουθούσαν τα υπόλοιπα φαγητά. Κατά τις μέρες πριν τις Απόκριες ξεκινούσαν τα νηστίσιμα, ξεπίκριζαν τα λουμπούνια, μάζευαν τους χοχλιούς και ετοιμάζαν τις ελιές, ώστε να είναι πλήρες και εύγευστο το σαρακοστιανό τραπέζι.

Η περίοδος της Μεγάλης Σαρακοστής είναι η πιο σημαντική στην θρησκεία μας. Το λάδι επιτρέπονταν σχεδόν όλη την εβδομάδα, εκτός Τετάρτης και Παρασκευής. Το ψωμί ήταν η βάση της διατροφής, και τα θαλασσινά και οι χοχλιοί εμπλούτιζαν τα γεύματα, που μαγειρεύονταν με λαχανικά ή με χόρτα. Γενικά τους μήνες Φεβρουάριο και Μάρτιο τα χορταρικά στην κυριολεξία υπάρχουν παντού, και σε ιδιαίτερα μεγάλη ποικιλία, δίνοντας την δυνατότητα μαγειρέματος τους με πολλούς τρόπους: βραστά, τσιγαριστά, με λεμόνι και αλεύρι, η ακόμα και με κρέας ή ψάρι. Την Μεγάλη Σαρακοστή η διατροφή ήταν λιτή και απλή. Χόρτα ή όσπρια για γεύμα και ζυμαρικά, (μαγγίρι, τριφτούδια, λαζάνια), για το δείπνο. Τα λαδερά κουλουράκια, οι συκομαΐδες, τα αμύγδαλα και οι σταφίδες ήταν το κέρασμα στις ιδιαίτερες στιγμές.

Η 25η του Μάρτη είναι για τους Έλληνες και την χριστιανοσύνη σημαντική εορτή. Το ίδιο ισχύει και για τον Κρητικό λαό που γιόρταζε την επανάσταση του 1821, όντας ακόμα υπόδουλος στον τουρκικό ζυγό. Την μέρα αυτή το ψάρι είχε την τιμητική του στις παραλιακές περιοχές, μιας και η αλιεία ήταν σχετικά εύκολη και λόγω των καλών καιρικών συνθηκών. Το είδος του ψαριού που είχε αλιευθεί, καθόριζε και τον τρόπο ψησίματος. Όσο για τις φτωχότερες οικογένειες και αυτές που βρίσκονταν μακριά από την θάλασσα περιορίζονταν στο "φτωχογιάννη", δηλαδή παστό μπακαλιάρο. Τον μαγείρευαν με χόρτα, με ρύζι, με όσπρια και με πολλούς ακόμα τρόπους.

Την περίοδο της Μεγάλης Εβδομάδας η περισυλλογή και ο προβληματισμός ήταν αρκετά έντονα στον Κρητικό λαό που ζούσε το θείο δράμα αρκετά έντονα. Η διατροφή ήταν σκληρή και απόλυτα λιτή, περιοριζόμενη σε κατανάλωση ψωμιού, ωμών χόρτων, και ελιών. Οι χοχλιοί και οι αγκινάρες που συνόδευαν τα χλωροκούκια ήταν αρκετά. Η τσικουδιά συμπλήρωνε το μεζέ μιας και κρασί δεν καταναλώνονταν

την Μεγάλη Εβδομάδα. Την Μεγάλη Παρασκευή το τραπέζι ήταν άδειο και κανένας δεν κάθονταν γύρω του, ενώ το Μεγάλο Σάββατο ετοιμάζονταν τα καλλιτσούνια και τα υπόλοιπα γλυκά και φυσικά το κυρίως πιάτο, το αρνί. Όταν τέλειωνε η λειτουργία του Μεγάλου Σαββάτου σειρά έπαιρνε το λαμπριάτικο φαγητό. Το πλούσιο σε γεύσεις πασχαλινό τραπέζι, διέθετε τα πάντα. Αλλού έφτιαχναν το λαχταριστό ψητό, αλλού γαρδούμια, κάποιοι έφτιαχναν σούπα από ζωμό όρνιθας, και άλλοι προτιμούσαν το κοκορέτσι. Το σίγουρο είναι ότι μετά από επτά εβδομάδες νηστεία, ότι και να έτρωγαν ήταν αρκετά νόστιμο. Την ημέρα της Λαμπρής το αρνί είχε την τιμητική του, και το γνωστό σήμερα σε όλη την Ελλάδα, έθιμο της σούβλας, είχε κάνει την εμφάνιση του και στην Κρήτη. Σε κάποια μέρη άναβαν τους φούρνους και το οφτό κρέας, είχε όπως και σήμερα εξέχουσα θέση στο τραπέζι. Εκτός από ψητό και οφτό, το αρνί το έκαναν και μαγειρευτό με αυγολέμονο και αγκινάρες, το γνωστό αγκιναρατό. Οι λαμπροκουλούρες (ειδικά ψωμιά με ζάχαρη και μυρωδικά), τα κόκκινα αυγά, και τα καλλιτσούνια με φρέσκο ανθότυρο συμπλήρωναν το λαμπριάτικο τραπέζι. Παρόλο που η εβδομάδα της Διακαινησίμου(από την μέρα του Πάσχα ως την Κυριακή του Θωμά) ήταν περίοδος κατανάλωσης κρέατος, δεν έλειπαν οι αγριαγκινάρες οι οποίες φύτρωναν εκείνη την εποχή. Επίσης τα φύλλα του αμπελιού δεν μπορούσαν να μείνουν ανεκμετάλλευτα από τις νοικοκυρές, οι οποίες έφτιαχναν τα πεντανόστιμα ντολμαδάκια(φύλλα, ρύζι και μυρωδικά).

Η μέρα της Πρωτομαγιάς έδινε την ευκαιρία στον κόσμο να έρθει πιο κοντά στη φύση, ξεκινώντας από το πρωί τρώγοντας όλη η οικογένεια ένα γλύκισμα το οποίο ονομαζόταν σαρανταδέντρι, η σαρανταβότανο. Προλήψεις του λαού και δοξασίες σχετίζονταν με τον αριθμό σαράντα, μιας και ο Μάης θεωρούνταν μήνας που συνδεόταν με τα μάγια. Το γλύκισμα αυτό, το οποίο φτιάχονταν από σαράντα διαφορετικά χόρτα, μέλι και γάλα, απέτρεπε, σύμφωνα με την παράδοση, τα μάγια. Η ημέρα της Ανάληψης εορταζόταν στις παραλίες φτιάχνοντας παραδοσιακή κακαβιά, την οποία μοιράζονταν με τους περαστικούς.

Μπαίνοντας στο καλοκαίρι, η διατροφή των Κρητικών διαφοροποιείται . Οι υψηλές θερμοκρασίες αποξηραίνουν τα αγριόχορτα και έτσι ο λαός στρέφεται στα καλλιεργήσιμα λαχανικά και ζαρζαβατικά (βλίτα, στύφνος , γλιστρίδα, κολοκύθι). Ο καλός καιρός έκανε το ψάρεμα ευκολότερο, και έτσι η ποικιλία των ψαριών και των θαλασσινών ήταν μεγάλη και σε συνδυασμό με τα φρέσκα λαχανικά και κηπευτικά, έδιναν πολλά ελαφρά και γευστικά πιάτα.

Κατά την διάρκεια του καλοκαιριού οι εορτές γίνονται η αφορμή για κατανάλωση κρέατος, συνήθως κοκκινιστό επειδή οι φρέσκιες και ώριμες ντομάτες είναι σε αφθονία. Επίσης το κρέας γίνεται ψητό η οφτό. Τα πανηγύρια της Αγίας Παρασκευής του Αγίου Παντελεήμονα και της Αγίας Μαρίνας περισσότερο, και του Προφήτη Ηλία και της Αγίας Κυριακής λιγότερο, γίνονται η αφορμή να ανάψουν οι φούρνοι στις γειτονιές. Όλα αυτά γίνονται μέχρι την 1 Αυγούστου. Η νηστεία του Δεκαπενταύγουστου αρχίζει και χαρακτηρίζεται από λιτή και απλή διατροφή. Ο χόντρος με ντομάτες , το ρύζι και γενικότερα τα κηπευτικά καθώς επίσης και τα πολλά φρούτα αποτελούν το κύρια είδη διατροφής. Τα θαλασσινά για τις παράκτιες περιοχές και οι χοχλιοί που βρίσκουν εύκολα οι κάτοικοι, συμπληρώνουν το καλοκαιρινό νηστίσιο τραπέζι. Η μοναδική μέρα, μέσα στην δεκαπενθήμερη αυτή νηστεία, που επιτρέπει η θρησκεία μας την κατανάλωση ψαριού είναι η στις 6 Αυγούστου, εορτή του Σωτήρα Χριστού. Το μαγειρεύουν τηγανιτό, βραστό ή ψητό στο φούρνο με φρέσκα κηπευτικά όπως κολοκυθάκια και μπάμιες. Η Κοίμηση της Θεοτόκου στις 15 Αυγούστου, είναι από τις μεγαλύτερες γιορτές της Χριστιανικής πίστης. Γι' αυτό και την ονομάζουν Πάσχα του καλοκαιριού. Κατά την ημέρα αυτή και μετά τον εκκλησιασμό, οι Κρητικοί, όπως και όλοι οι Έλληνες, μαζεύονται γύρω

από το τραπέζι το οποίο εξαιτίας αυτής της μέρας είναι ιδιαίτερα πλούσιο και γευστικό. Το κρέας είτε κοκκινιστό είτε ψητό ή ακόμα και οφτό έχει εξέχουσα θέση στο τραπέζι. Φρέσκιες σαλάτες με ώριμες κατακόκκινες ντομάτες και δροσερά αγγουράκια είναι το απαραίτητο συνοδευτικό. Οι κρεατόπιτες και τα καλλιτσούνια είναι τα πιάτα που συμπληρώνουν το εορταστικό μενού. Κάτι που αξίζει να αναφερθεί είναι το κυνήγι, το οποίο παλιότερα ήταν ελεύθερο και πρόσφερε μια εναλλακτική λύση για το καλοκαίρι. Τα τελευταία χρόνια όμως το κυνήγι του λαγού, της πέρδικας και άλλων ειδών, υπόκειται σε απαγορεύσεις που ανάγονται σε χρονικές περιόδους όπως το καλοκαίρι. Τα είδη αυτά μαγειρεύονταν ως στιφάδο για το λαγό και με διάφορους τρόπους η πέρδικα (κοκκινιστή). Την ίδια περίοδο οι νοικοκυρές έβρισκαν τρόπους συντήρησης των διαφόρων κηπευτικών (ντομάτες, κολοκύθια, φασόλια μπάμιες). Η αφυδάτωση και η αποξήρανση ήταν η καλύτερη μέθοδος. Με σωστό αερισμό και τη δύναμη του ήλιου, τα κηπευτικά μετέφεραν τα αρώματά τους και τις γεύσεις τους και τα διατηρούσαν αναλλοίωτα κατά την διάρκεια του χειμώνα, σε αρκετά ικανοποιητικό βαθμό.

Οι εποχή αλλάζει, το καλοκαίρι δίνει τη θέση του στο φθινόπωρο, και ως εκ τούτου οι διατροφικές συνήθειες διαφοροποιούνται και προσαρμόζονται ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες και με την ποικιλία που πρόσφερε η εποχή αυτή. Χαρακτηριστικό παράδειγμα το γνωστό φαγητό σοφαγάδα ή συμπεθεριό. Το φαγητό αυτό φτιάχνονταν από τα τελευταία φασολάκια, τα λίγα κολοκύθια και τις δύο ή τρεις τελευταίες μελιτζάνες, που έβρισκε στο κήπο της η νοικοκυρά. Τα μαγείρευε όλα μαζί και το αποτέλεσμα ήταν νοστιμότατο.

Τα τελευταία φρούτα της εποχής (σταφύλια, κυδώνια, σύκα, αχλάδια, ρόδια, μήλα) τα αξιοποιούσαν συντηρώντας τα με διάφορους τρόπους. Έτσι είχαν την δυνατότητα να απολαμβάνουν μέσα στο χειμώνα, με την μέθοδο της αποξήρανσης, την μουσταλευριά, η οποία μετατρέπονταν στα γνωστά "κιοφτέρια", καθώς επίσης και τα λιαστά σύκα τα οποία περνούσαν σε σπάγγο, και ήταν το αγαπημένο γλυκό του καλοκαιριού για τα πρώτα κρύα του φθινοπώρου. Από τα σταφύλια έπαιρναν το μούστο και με αυτόν, και έπειτα από το κατάλληλο βράσιμο, έφτιαχναν το πετιμέζι το οποίο μαζί με λάδι και ψωμί ήταν ένα καλό πρόγευμα και είχε και φαρμακευτικές ιδιότητες (μαλάκωνε τον πονόλαιμο). Από τα κυδώνια, τα μήλα, τα σταφύλια, τα αχλάδια και άλλα φρούτα έφτιαχναν υπέροχα σπιτικά γλυκά του κουταλιού, τα οποία ήταν το απαραίτητο κέρασμα σε κάθε επισκέπτη.

Την ημέρα του Αγίου Δημητρίου στις 26 Οκτωβρίου, το κρέας έχει την τιμητική του και ιδιαίτερα σε περιοχές όπου υπάρχουν ναοί αφιερωμένοι στο Άγιο. Ο Άγιος Φίλιππος θεωρείται ο άγιος της αγροτιάς, γι αυτό και ο αγρότης της Κρήτης θα τον τιμήσει πίνοντας λίγο κρασί παραπάνω, την ώρα που η οικοδέσποινα θα προσφέρει μυζηθρόπιτες ή κάποιο άλλο τυροκομικό έδεσμα προς τιμήν του αγίου. Στην εορτή του Αγίου Ανδρέα τον οποίο η εκκλησία τιμά στις 30 του Νοέμβρη τα νοικοκυριά πρέπει να τηγανίσουν κάποιο φαγητό αυτή τη συγκεκριμένη μέρα οπωσδήποτε, καθώς μια λαϊκή δοξασία αναφέρει ότι στο σπίτι που δεν θα ακουστεί τσίκνα το τηγάκι θα τρυπηθεί από τον άγιο, ο οποίος είναι γνωστός και ως τρυποτηγανάς, εξαιτίας αυτής της δοξασίας.

Από την θρησκεία μας η σαρακοστή των Χριστουγέννων δεν έχει την ίδια σπουδαιότητα με αυτή του Πάσχα. Αυτή την περίοδο υπάρχουν πολλές γιορτές. Η Αγία Αικατερίνη, ο Άγιος Στυλιανός, η Αγία Βαρβάρα, ο Άγιος Σάββας, ο Άγιος Νικόλαος, ο Άγιος Σπυρίδωνας, και ο Άγιος Ελευθέριος τιμώνται μέσα στη Σαρακοστή των Χριστουγέννων, και εορτάζονται σε ομώνυμους ναούς σε ολόκληρο το νησί. Το μενού αυτών των γιορτινών ημερών περιελάμβανε ψάρι που τις περισσότερες φορές ήταν παστό (μπακαλιάρος) επειδή το ψάρεμα ήταν συχνά

δύσκολο, αφού βρισκόμαστε στη καρδιά του χειμώνα, και οι καιρικές συνθήκες δεν επέτρεπαν στα νοικοκυριά να απολαμβάνουν φρέσκο ψάρι. Για τις άλλες μέρες τα χειμωνιάτικα κηπευτικά (κουνουπίδια, λάχανα, πράσα) γίνονταν νόστιμα πιάτα γιαχνί. Τα βράδια συνήθιζαν ζυμαρικά και σούπες από ξινόχοντρο που ήταν εύκολα, γρήγορα αλλά και νόστιμα πιάτα.

Ολοκληρώνοντας λοιπόν τον ετήσιο κύκλο βλέπουμε ότι η διατροφή των Κρητικών προσαρμόζεται ανάλογα την εποχή και το τόπο διαβίωσης των κατοίκων του νησιού. Η ποικιλία των προϊόντων που προσφέρει η γόνιμη γη της Κρήτης δίνει τη δυνατότητα του συνδυασμού μεταξύ τους. Το αποτέλεσμα είναι πληθώρα γευστικών προτάσεων που με μικρές παραλλαγές απαντώνται σε όλη τη Κρήτη. Η χρήση αποκλειστικά παρθένου ελαιολάδου, φρέσκων εποχιακών λαχανικών, κηπευτικών, οσπρίων και φρούτων καθώς και κρέατος που προέρχεται από ζώα ελεύθερης βοσκής καθιστούν την Κρητική Διατροφή ιδανική και ωφέλιμη για τον ανθρώπινο οργανισμό.

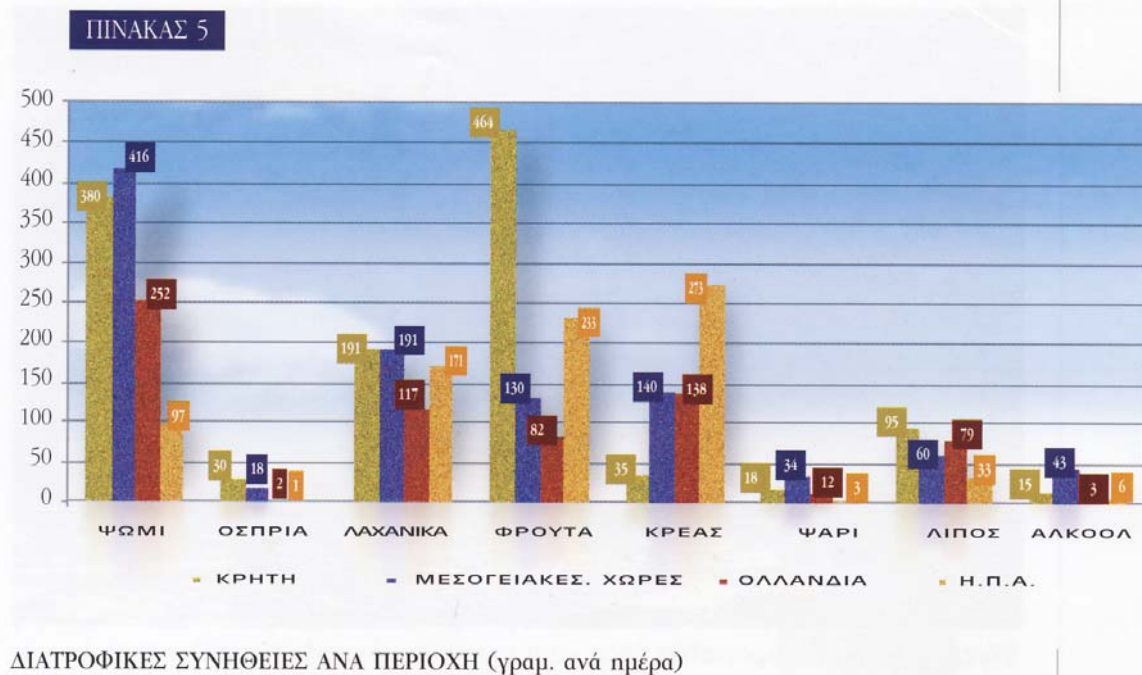
Μετά από πολύχρονες έρευνες και μελέτες, η Κρητική Διατροφή έχει αποδειχθεί επιστημονικά ως η πιο σωστή και ισορροπημένη για την υγεία και για την πρόληψη διαφόρων καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Η ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ

Στον τρόπο διατροφής και γενικά στην στάση ζωής του Κρητικού, αποδόθηκε το καλό επίπεδο της υγείας του, με φυσικό επακόλουθο την μακροβιότητα και την άριστη ποιότητα του βίου του ως τα βαθιά γεράματα. Στάση ζωής, η οποία στοιχειοθετείται όχι μόνο από την σωστή διατροφή, αλλά και από την άσκηση, από την απόλαυση μιας παρέας και της χαράς που δίνει. Από την συμμετοχή του σε μια συζήτηση, πίνοντας γλυκόπιτο κρασί με την οικογένεια στην αυλή του σπιτιού του, ή με τους φίλους του στο παραδοσιακό καφενείο του χωριού.

Η φύση είναι αυτή που προσφέρει στον Κρητικό το σύνολο σχεδόν της τροφής του. Τα φρούτα και τα λαχανικά έχουν την πρώτη θέση στο τραπέζι. Τα αγνά εποχιακά λαχανικά και χόρτα, συνοδεύονται πάντα από παρθένο ελαιόλαδο, που τις περισσότερες φορές ήταν δικής του παραγωγής.

Οι διαφορές στην κατανάλωση διάφορων προϊόντων, ανάμεσα στην διαίτα των Κρητικών, και άλλων ελληνικών περιοχών και χωρών της Μεσογείου είναι χαρακτηριστικές. Ο πίνακας παρακάτω δίνει μια σαφή εικόνα.



ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ (το τέλος του εμφράγματος και το θαύμα της μακροβιότητας)
Serge Renaud/ (Εκδοτ. Οίκος: Π. Τραυλός-Ε. Κωσταράκη)/ Αθήνα 1996 σελ.15-24

Η διατροφή του Κρητικού λοιπόν περιλαμβάνει:

1. Κατανάλωση περισσότερου λίπους (λιπαρών ουσιών) από όλους (τριπλάσιο από τους Αμερικανούς και μιάμιση φορά πάνω από τους υπόλοιπους κατοίκους της Μεσογείου). Η διαφορά όμως έγκειται στο γεγονός ότι ο κρητικός δεν καταναλώνει ποτέ ζωικά λίπη ούτε σπορέλαια, αλλά μόνο αγνό και γευστικό ελαιόλαδο, τις περισσότερες φορές ωμό, πάνω σε σαλάτες, χόρτα και χωριάτικα παξιμάδια.

2. Ελάχιστες ποσότητες κρέατος, η κατανάλωσή του οποίου είχε τελετουργικό χαρακτήρα από αρχαιοτάτων χρόνων. Οι νεώτερες γενιές έτρωγαν κρέας μόνο σε σημαντικές γιορτές.

3. Μεγάλες σχετικά ποσότητες ψωμιού, πολύ παραπάνω από τους Αμερικανούς, και ελάχιστα λιγότερο από τις άλλες μεσογειακές περιοχές. Ψωμί βέβαια ολικής άλεσης, (με το πίτουρό του δηλαδή) το οποίο είναι πιο υγιεινό από το λευκό το οποίο παρασκευάζονταν στις μεγάλες γιορτές.

4. Μικρότερες ποσότητες ψαριού, οι οποίες καταναλώνονται από τους κατοίκους της ενδοχώρας, ενώ οι κάτοικοι των παραλιακών περιοχών συγκριτικά περισσότερες. Γραπτές πληροφορίες της εποχής αναφέρουν ότι οι Κρητικοί εκτός των φρέσκων αλιευμάτων προμηθεύονταν αποξηραμένα και διατηρημένα θαλασσινά και ψάρια για το Κυριακάτικο τραπέζι τους.

5. Πολλά φρούτα η κατανάλωση των οποίων ήταν μεγαλύτερη κατά πολύ σε σχέση με αυτήν των άλλων μεσογειακών περιοχών. Τα πορτοκάλια, τα σταφύλια, τα ροδάκινα και άλλα φρούτα έγιναν αντικείμενα θαυμασμού από ξένους περιηγητές περασμένων ετών για το εξάισιο άρωμα και την υπέροχη γεύση τους.

6. Μεγάλες ποσότητες οσπρίων και λαχανικών τα οποία δεν εξέλειπαν από το καθημερινό τους τραπέζι. Στην κυριολεξία δεν περνούσε μέρα χωρίς να υπάρχει στο μενού του κρητικού, λαχανικό η κάποιο άγριο χόρτο. Ακόμα και το Πάσχα το αρνί συνοδεύονταν πάντα από πράσινες σαλάτες εποχής (αγκινάρα, ραδίκια, μαρούλι).

7. Λίγο κρασί το οποίο συμπληρώνει κάθε γεύμα, κατά προτίμηση δύο ποτηράκια. Οι Κρητικοί πίστευαν ότι κάνει καλό και οι μελέτες απέδειξαν ότι είχαν δίκιο. Η φράση : << έλα να πιούμε ένα κρασί >> είναι χαρακτηριστική και λέγονταν σε περιπτώσεις όπου γινόταν πρόσκληση σε γεύμα. Έτσι το κρασί ήταν ο συνδετικός κρίκος που ένωνε μια παρέα και εύφραине τις καρδιές τους.

" Πόσο λάδι τρώνε Θεέ μου " αναφώνησε ο Α. Keys βλέποντας το σύνολο σχεδόν των φαγητών να κολυμπούν στην κυριολεξία στο λάδι. Τα άγρια χόρτα (βλίτα, στύφνος, ραδίκια) είναι τρόπος ζωής για τους Κρητικούς και δεν περνάει μέρα στην Κρήτη χωρίς να συνοδεύουν το γεύμα τους , αρκετές φορές βουτηγμένα στο λάδι. Υπέροχα σταφιδωτά παρασκευάζονται με ελαιόλαδο και όσοι φιλοξενούμενοι τα δοκιμάζουν μένουν εντυπωσιασμένοι. Το ζυμωτό ψωμί και η ελιά είναι και σήμερα το αγαπημένο κολατσιό των Κρητικών. Πηγαίνοντας στις καθημερινές αγροτικές τους δουλειές έπαιρναν από το σπίτι το ψωμί και έκοβαν τις ελιές από το δέντρο όποτε πεινούσαν!

Οι γνωστές αυτές σταφιδολιές όπως χαρακτηριστικά ονομάζονται είναι ένα καθαρό φυσικό τρόφιμο. Επίσης το κρίθινο παξιμάδι που είναι γεμάτο φυσικές ίνες, με φρέσκια ντομάτα, αρωματική ρίγανη, τριμμένο χωριάτικο τυρί και περιχυμένο με φρέσκο παρθένο ελαιόλαδο μπορεί και να θεωρηθεί εκτός από ορεκτικό σαν ένα πλήρες γεύμα σε ιχνοστοιχεία, ασβέστιο και πολλές βιταμίνες, απαραίτητες για τον οργανισμό. Η παραδοσιακή ονομασία του εδέσματος αυτού, το οποίο προσφέρεται ακόμα και στα καλύτερα εστιατόρια του νησιού, είναι "κουκουβάγια" ή "ντάκος".

Τα παραπάνω μας οδηγούν στο συμπέρασμα ότι ο Κρητικός αρέσκεται να απολαμβάνει αμάλαγες τις γεύσεις, καθαρές δηλαδή, απαλλαγμένες από κάθε είδους επεξεργασία.

Οι ξένοι που έρχονται στο νησί πραγματικά μένουν έκπληκτοι, βλέποντας τους ντόπιους να τρώνε ωμές αγκινάρες με λεμόνι και λίγο αλάτι, παπούλες, αλλά και ωμό σταμναγκάθι (χορταρικό που φυτρώνει σε παραλίες και στα κρητικά βουνά).

Εντύπωση επίσης τους κάνει που στη σαλάτα του καλοκαιριού οι μεγάλες ποσότητες γλιστρίδας, οι ντομάτες και το αγγούρι έχουν τον πρώτο λόγο. Στην υπόλοιπη Ελλάδα η γλιστρίδα θεωρείται ζιζάνιο και δεν προτιμάτε ενώ είναι για τους Κρητικούς μια πραγματική ευλογία. Ευλογία η οποία σε πολλές μεσογειακές χώρες δεν καταναλώνεται καθόλου!

Κάτι που είναι επίσης αξιοσημείωτο είναι η ευρηματικότητα των κατοίκων, η οποία αξιοποίησε τη μεγάλη ποικιλία προϊόντων, δημιουργώντας διάφορους ενδιαφέροντες συνδυασμούς και πληθώρα συνταγών, με αποτέλεσμα την παρασκευή νοστιμότατων εδεσμάτων. Χαρακτηριστικότερα παραδείγματα είναι τα σαλιγκάρια, τα οποία μαγειρεύονται με σαράντα διαφορετικούς τρόπους ,και τα χόρτα.

ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Οι σπουδαιότερες προϋποθέσεις της Κρητικής Διατροφής είναι :

- 1) Για την παρασκευή της τροφής να χρησιμοποιούνται προϊόντα που προσφέρει η φύση κάθε εποχή του χρόνου. Έτσι, θα αποφευχθεί η επεξεργασία αυτών των υλικών η οποία μειώνει σε μεγάλο βαθμό την ποιότητα της τροφής και την ωφελιμότητα της στον ανθρώπινο οργανισμό. Οι βιταμίνες, τα ιχνοστοιχεία, οι ίνες, τα φυσικά σάκχαρα που περιέχουν τα ανεπεξέργαστα προϊόντα μόνο υγεία και ισορροπία προσφέρουν στον καταναλωτή.
- 2) Το μόνο λίπος που θα χρησιμοποιείται να είναι το ελαιόλαδο. Το φυσικό και αγνό αυτό προϊόν που σε αφθονία παράγεται στο νησί της Κρήτης είναι ένας διατροφικός θησαυρός. Ωμό, χαρίζει στον οργανισμό πολύτιμες αντιοξειδωτικές ουσίες που περιέχει στη σύστασή του και είναι ευεργετικές για το καρδιαγγειακό σύστημα του ανθρώπου βοηθώντας έτσι στον περιορισμό της εμφάνισης σοβαρών ασθενειών όπως έχουν αποδείξει πολύχρονες επιστημονικές έρευνες στον πληθυσμό της Κρήτης.
- 3) Η κατανάλωση άγριων χόρτων ωμών ή μαγειρεμένων πρέπει να γίνεται σε καθημερινή βάση. Η μεγάλη ποικιλία που φυτρώνει στα χωράφια δίνει τη δυνατότητα της εύκολης συγκομιδής αυτών των χορταρικών για την παρασκευή διάφορων ειδών εδεσμάτων ή ωμές ή βραστές σαλάτες με αγνό ελαιόλαδο είναι το καλύτερο συνοδευτικό για το κύριο πιάτο. Γνωστές είναι και οι πολύ νόστιμες χορτόπιτες που γίνονται με ανάμειξη πολλών διαφορετικών χορταρικών με φύλλο από αλεύρι και νερό.
- 4) Τα διάφορα όσπρια όπως φασόλια, φακές, ρεβίθια και κουκιά πρέπει να υπάρχουν στο τραπέζι δύο φορές τουλάχιστον την εβδομάδα. Οι φυσικές ίνες και οι πρωτεΐνες που περιέχουν είναι ωφέλιμες κυρίως σε περιόδους νηστείας. Δεν είναι τυχαίο αυτό που λέγεται ότι η φασολάδα σε συνδυασμό με ψωμί είναι ισάξια με το κρέας σε περιεκτικότητα πρωτεϊνών. Δίκαια λοιπόν η φασολάδα λέγεται και το κρέας του φτωχού.
- 5) Απαραίτητο για τη συμπλήρωση του γεύματος είναι το επιδόρπιο. Ιδανικό θα ήταν να καταναλώνουμε μόνο φρούτα. Η φυσική ζάχαρη, οι βιταμίνες (κυρίως η C) που περιέχονται στα φρούτα προσφέρουν στον οργανισμό τα απαραίτητα στοιχεία για να μεταβολίσει σωστά τις τροφές και να χαρίσει την ενέργεια που χρειάζεται το ανθρώπινο σώμα για να λειτουργήσει και να αντεπεξέλθει στις καθημερινές ανάγκες της ζωής.
- 6) Το κρέας, αυτό το τόσο βασικό τρόφιμο πρέπει να προέρχεται από ζώα ελεύθερης βοσκής. Τα κοτόπουλα, τα αρνιά και τα κατσίκια να καταναλώνονται όλο το χρόνο και το χοιρινό το χειμώνα. Τα ζώα πρέπει να βόσκουν ελεύθερα έξω στη φύση με τα αγριόχορτα που φυτρώνουν στη γη. Οι πλούσιες ουσίες που περιέχουν τα χόρτα κάνουν το κρέας πολύ νόστιμο κάνοντας το Κρητικό αυτό προϊόν ξεχωριστό και ονομαστό για τη γεύση του.

Λόγω του αυξημένου λίπους που περιέχει ο ανθρώπινος οργανισμός έχει περισσότερη ανάγκη από λίπος το χειμώνα λόγω του κρύου γιατί κάνει περισσότερες καύσεις.

- 7) Η κατανάλωση ψαριών και θαλασσινών είναι απαραίτητη, σχεδόν αναγκαία. Τα τρόφιμα αυτά περιέχουν Ω3 λιπαρά οξέα τα οποία είναι ευεργετικά για τον οργανισμό και ειδικότερα για τη καλή λειτουργία της καρδιάς. Βραστά – ψητά ή τηγανητά τα ψάρια μαζί με λαχανικά ή ωμές σαλάτες χαρίζουν γευστικές απολαύσεις απαλλαγμένες από τα επιβαρυντικά στοιχεία που έχει η κρεατοφαγία.
- 8) Να περιορίσουμε τη χρήση μπαχαρικών. Τα περισσότερα από αυτά τα προϊόντα όταν τα προσθέσουμε στο φαγητό προσφέρουν καυτερές ουσίες που είναι επιβαρυντικές για τον οργανισμό . Ανεβάζουν την πίεση προκαλούν στομαχικές διαταραχές και δυσκολίες στην πέψη. Μπορούμε να τα αντικαταστήσουμε με φρέσκα αρωματικά χόρτα και βότανα όπως μαϊντανό, ρίγανη, άνηθο, δυόσμο και άλλα τα οποία προσθέτουν νοστιμιά σε κάθε φαγητό.
- 9) Το ψωμί να περιέχει δύο τουλάχιστον είδη αλεύρων. Το ευλογημένο αυτό τρόφιμο πρέπει να παρασκευάζεται από άλευρα που δεν έχουν υποστεί επεξεργασία η οποία απομακρύνει τις φυσικές ίνες από την πρώτη ύλη που είναι τόσο απαραίτητες στο γαστρεντερικό σύστημα του ανθρώπου. Το ψωμί φρέσκο η αποξηραμένο (παξιμάδια) είναι το πρώτο τρόφιμο που μπαίνει στο τραπέζι και συνοδεύει όλων των ειδών τα πιάτα από κρεατικά, όσπρια, λαχανικά, ψάρια.
- 10) Αντικατάσταση της ζάχαρης από μέλι. Οι φυσικές γλυκαντικές ουσίες που περιέχονται στο αγνό μέλι χαρίζουν γεύση και άρωμα όπου και αν το χρησιμοποιήσουμε. Στα γλυκά, στον καφέ, στα αφεψήματα. Οι αντιοξειδωτικές ιδιότητες του μελιού και η φυσική του γλυκύτητα είναι αναντικατάστατες και απολύτως απαραίτητες για τον οργανισμό.
- 11) Τα προϊόντα γάλακτος κατέχουν σημαντική θέση στην Κρητική Δίαιτα. Το γάλα, αυτό το θρεπτικό και σημαντικό προϊόν που μας δίνουν τα ζώα που βόσκουν ελεύθερα είναι πολύτιμη και βασική τροφή που βοηθάει για να χτιστεί ένα γερό σώμα. Το γιαούρτι και το τυρί είναι απαραίτητο συμπλήρωμα της καθημερινής διατροφής. Η πρόσληψη αυτών των τροφών κρίνεται ως υποχρεωτική για την κάλυψη του οργανισμού σε βιταμίνες και ασβέστιο.
- 12) Τα σαλιγκάρια στη Κρήτη έχουν τη τιμητική τους. Οι κάτοικοι τα συλλέγουν και τα μαγειρεύουν με διάφορους τρόπους. Τα σαλιγκάρια , ως τρόφιμο, περιέχουν αρκετές ποσότητες πρωτεΐνης και ασβεστίου και πολλών άλλων ουσιών που τα καθιστούν θρεπτικά και ωφέλιμα για τον άνθρωπο. Οι Κρητικοί καταναλώνουν μεγαλύτερες ποσότητες από οποιοδήποτε άλλο μέρος του κόσμου.
- 13) Πολλά βότανα και αρωματικά φυτά. Τα χρησιμοποιούν σαν ροφήματα, τα βράζουν ένα ένα ή και σε συνδυασμό διαφόρων βοτάνων με διαφορετικά αρώματα και γεύσεις. Τα αφεψήματα που δημιουργούνται τα πίνουν μαζί με

μέλι. Οι καταπραϋντικές και χαλαρωτικές ιδιότητες που έχουν ωφελούν τον ανθρώπινο οργανισμό.

14) Πρέπει να πίνουμε ένα ή δύο ποτήρια κρασί. Σε καθημερινή βάση επιβάλλεται, θα λέγαμε, η κατανάλωση κρασιού συνοδεύοντας το φαγητό μας. Οι ιδιότητες και οι ουσίες που περιέχει, συμβάλλουν στην καλή κυκλοφορία του αίματος ανοίγοντας τις αρτηρίες και βοηθώντας την καρδιά να δουλεύει καλύτερα. Οι πολλές ποικιλίες κρασιού συνδυάζονται με πολλά και διαφορετικά πιάτα προσφέροντας απόλαυση στο τραπέζι των Κρητικών.

Τα παραπάνω δύνανται να αποτελέσουν τους κύριους κανόνες της Κρητικής Διατροφής οι οποίοι συνοπτικά έχουν ως εξής:

- Χρησιμοποίηση μόνο τοπικών και εποχικών υλικών τα οποία έχουν υποστεί ελάχιστη επεξεργασία.
- Το μόνο λίπος που πρέπει να καταναλώνεται είναι το ελαιόλαδο.
- Προσπάθεια κατανάλωσης χόρτων και άλλων λαχανικών ωμών η μαγειρεμένων.
- Κατανάλωση οσπρίων όπως φασόλια, φακές και φάβα, όπως κάνουν οι Κρητικοί στην διάρκεια περιόδων νηστείας για την λήψη πρωτεϊνών.
- Για επιδόρπιο τα φρούτα είναι ότι καλύτερο.
- Οι κύριες πηγές κρέατος πρέπει να είναι κοτόπουλο ελεύθερης βοσκής και κατσίκι ή αρνί όλο το χρόνο, και χοιρινό το χειμώνα.
- Ψάρια και θαλασσινά αρκετά συχνά.
- Περιορισμένη χρήση μπαχαρικών.
- Το ψωμί πρέπει να περιέχει τουλάχιστον δύο ειδών αλεύρι: από σιτάρι και βρώμη.
- Αντικαταστήστε την ζάχαρη με μέλι.
- Μεγάλη σημασία στην Κρητική διαίτα έχουν τα γαλακτοκομικά. Συνιστάται η κατανάλωση γιαουρτιού, και η αποφυγή του βιομηχανικά επεξεργασμένου τυριού.
- Τα σαλιγκάρια (που αφθονούν στην Κρήτη) είναι βασική πηγή πρωτεϊνών, και έχουν ιδιαίτερη απήχηση.
- Χρησιμοποίηση των βοτάνων σαν ρόφημα και όχι σαν αρωματικά για τα φαγητά.
- Συνοδεύστε κάθε γεύμα με 1-2 ποτήρια κρασί. Το φαγητό γίνεται νοστιμότερο και ανοίγουν οι αρτηρίες.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- **Φρούτα και λαχανικά:** Συνιστάται η κατανάλωση περίπου έξι μικρομερίδων λαχανικών και τριών μικρομερίδων φρούτων καθημερινά, κατά μέσο όρο. Δεν υπάρχει κίνδυνος από την υπερβολική κατανάλωση των λαχανικών και των φρούτων, αρκεί η ενεργειακή πρόσληψη να μην υπερβαίνει την κατανάλωση ενέργειας, με απλά λόγια οι θερμίδες που προσλαμβάνει κανείς να μην είναι περισσότερες από αυτές που καταναλώνει. Τα λαχανικά και τα φρούτα παρέχουν σημαντικές ποσότητες διαιτητικών ινών, πολλά μικροδιατροφικά στοιχεία (κάλιο, ασβέστιο, βιταμίνη C, βιταμίνη B6, καρωτινοειδή, βιταμίνη E, φυλλικό οξύ), όπως και άλλα συστατικά με αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Τα χόρτα, τα οποία κατατάσσονται στα λαχανικά και αποτελούν μέρος της παραδοσιακής διατροφής του Έλληνα παρουσιάζουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον καθώς αποτελούν πλούσια πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών. Τα λαχανικά μπορούν να καταναλώνονται είτε μαγειρεμένα με ελαιόλαδο, είτε ωμά με την μορφή σαλάτας.

- **Κρέας και αυγά:** Η κατανάλωση πουλερικών, αυγών και κόκκινου κρέατος, δε θα πρέπει να ξεπερνά, κατά μέσο όρο, την μια μικρομερίδα την ημέρα και παραπέρα μείωση δεν φαίνεται να απειλεί την καλή υγεία των ενηλίκων. Το κρέας των πουλερικών προτιμάται από το κόκκινο κρέας ενώ τα αυγά, συμπεριλαμβανομένων και αυτών που χρησιμοποιούνται στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική, δεν πρέπει να ξεπερνούν τα τέσσερα την εβδομάδα. Κατά συνέπεια, ένα άτομο μπορεί να καταναλώνει τρία αυγά την εβδομάδα και δύο μερίδες κρέας πουλερικών την εβδομάδα.

- **Ψάρια και θαλασσινά:** Τα ψάρια και τα θαλασσινά θα μπορούσαν να υποκαταστήσουν το κρέας και τα αυγά αλλά, γαστρονομικοί, πρακτικοί και οικονομικοί περιορισμοί υπαγορεύουν τη σύσταση για μια περίπου μικρομερίδα την ημέρα δηλαδή τρεις μερίδες την εβδομάδα.

- **Όσπρια:** Τα όσπρια καταναλώνονται σπάνια στις περισσότερες χώρες, γι αυτό και σπάνια αναφέρονται ξεχωριστά στις αντίστοιχες διατροφικές οδηγίες. Στην Ελλάδα όμως, το ελαιόλαδο επιτρέπει την Παρασκευή γευστικών φαγητών με όσπρια. Τα όσπρια διαθέτουν μερικά από τα υγιεινά χαρακτηριστικά των λαχανικών και επιπλέον παρέχουν πρωτεΐνες σχετικά μέτριας βιολογικής αξίας. Συνιστάται η κατανάλωση κατά μέσο όρο μιας μικρομερίδας παρά ημέρα. Τρεις μικρομερίδες οσπρίων την εβδομάδα μαγειρεμένων φαγητών σε ελαιόλαδο αντιστοιχούν σε κάτι περισσότερο από μια μερίδα οσπρίων εστιατορίων.

- **Δημητριακά:** Καθημερινά θα πρέπει να καταναλώνονται κατά μέσο όρο οχτώ μικρομερίδες δημητριακών ή προϊόντων τους, συμπεριλαμβανομένου του ψωμιού κατά προτίμηση ολικής άλεσης. Η οδηγία αυτή δεν είναι δύσκολο να ακολουθηθεί, ακόμα και στην σύγχρονη ελληνική διατροφή, καθώς οι Έλληνες εξακολουθούν να καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες ψωμιού. Τα αδρά επεξεργασμένα δημητριακά αποτελούν καλή πηγή διαιτητικών ινών, δηλαδή μη αμυλούχων πολυσακχαριτών.

- **Γαλακτοκομικά προϊόντα:** Κατανάλωση κατά μέσο όρο δύο μικρομερίδων γαλακτοκομικών την ημέρα, με τη μορφή τυριού, παραδοσιακού γιαουρτιού και γάλακτος φαίνεται να είναι συμβατή με την υγεία και τις γαστρονομικές συνήθειες των Ελλήνων.

- **Πατάτα:** Αν και ορισμένοι κατατάσσουν τις πατάτες με τα λαχανικά, διατροφικά οι πατάτες μοιάζουν περισσότερο με τα δημητριακά, κυρίως τα επεξεργασμένα. Όπως και το λευκό ψωμί, οι πατάτες έχουν υψηλό γλυκαιμικό δείκτη και οι σύγχρονες διατροφικές οδηγίες υπαγορεύουν την αποφυγή κατανάλωσης περισσότερων από τρεις μικρομερίδες την εβδομάδα.

- **Προστιθέμενα λιπίδια:** Το ελαιόλαδο θα πρέπει να χρησιμοποιείται όποτε είναι δυνατό τόσο σε σαλάτες όσο και στο τηγάνι ή σε μαγειρεμένα τρόφιμα. Όταν ο δείκτης μάζας του σώματος διατηρείται κάτω από 25 kg/m², δεν υπάρχει επιστημονικά τεκμηριωμένος λόγος μειωθεί η πρόσληψη ελαιολάδου, παρά την αναμφισβήτητη υψηλή ενεργειακή του πυκνότητα. Σε μια δίαιτα αδυνατίσματος, η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και η μείωση της πρόσληψης θερμίδων, οποιασδήποτε προέλευσης αποτελούν προτεραιότητες. Τα τρόφιμα δεν επηρεάζουν το δείκτη μάζας σώματος κατά τρόπο άλλο από αυτόν που συνδέεται με την ενεργειακή τους πυκνότητα. Ειδικότερα για το ελαιόλαδο, η μείωση του δεν συνιστάτε όταν συνεπάγεται και την μείωση πρόσληψης λαχανικών και οσπρίων τα οποία συχνά μαγειρεύονται με ελαιόλαδο.

- **Μυρωδικά:** Η ρίγανη, ο βασιλικός, το θυμάρι, και άλλα μυρωδικά που φύονται στην Ελλάδα αποτελούν εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών και συνιστούν ένα εύγευστο υποκατάστατο του αλατιού στην προετοιμασία του φαγητού.

- **Ζάχαρη και σχετικά προϊόντα:** Η ζάχαρη βρίσκεται σε αφθονία στα γλυκίσματα. Υπάρχει επίσης ή προστίθεται σε ποτά όπως ο καφές, το τσάι, οι χυμοί των φρούτων και τα αναψυκτικά. Απλά σάκχαρα (γλυκόζη, φρουκτόζη, σακχαρόζη) υπάρχουν επίσης σε πολλά φρούτα. Η ελάττωση της ζάχαρης μπορεί να επιτευχθεί με εκπαίδευση σε μικρή ηλικία. Όσον αφορά την χρήση υποκατάστατων όπως η ζαχαρίνη και η ασπαρτάμη δεν έχουν τεκμηριωθεί κίνδυνοι για τους ανθρώπους αλλά συνιστάται η αποφυγή της υπερβολικής κατανάλωσής τους. Αν και πολλά Ελληνικά γλυκίσματα περιέχουν ελαιόλαδο, διάφορους ξηρούς καρπούς, φρούτα και αλεύρι και όχι κρέμα γάλακτος ή βούτυρο, η μέση ημερήσια πρόσληψη δεν πρέπει να ξεπερνά την μισή μικρομερίδα την ημέρα ή μια μικρομερίδα παρά ημέρα.

- **Προστιθέμενες ουσίες :** Ισχυρές επιδημιολογικές ενδείξεις μπορούν να υπάρξουν μόνο για τις προστιθέμενες ουσίες που υπόκεινται στον έλεγχο του ατόμου, ιδιαίτερα για το αλάτι και τα καρυκεύματα. Η κατανάλωση αλατιού θα πρέπει να μειώνεται στο ελάχιστο δυνατό. Οι περισσότερες επεξεργασμένες τροφές περιέχουν ήδη περισσότερο αλάτι από αυτό που χρειάζεται για τις φυσιολογικές διεργασίες στον οργανισμό.

- **Νερό:** Το αίσθημα της δίψας ρυθμίζει επαρκώς την πρόσληψη νερού με εξαίρεση ηλικιωμένα άτομα και ορισμένες παθολογικές καταστάσεις. Γενικά όσο μεγαλύτερη είναι η ενεργειακή πρόσληψη και κατανάλωση, τόσο μεγαλύτερη είναι και η ποσότητα που χρειάζεται ο οργανισμός. Η υποκατάσταση του νερού δεν παρέχει κανένα πλεονέκτημα.

- **Αιθυλική αλκοόλη:** Η κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών, σε ποσότητα που αντιστοιχεί σε 30 gr αιθυλικής αλκοόλης(τρία ποτήρια για τα περισσότερα οινοπνευματώδη) την ημέρα για τους άντρες, και 15 gr αιθυλικής αλκοόλης(ένα και μισό ποτήρι για τα περισσότερα οινοπνευματώδη) την ημέρα για τις γυναίκες, έχει ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία. Υπάρχουν ενδείξεις ότι η κατανάλωση κρασιού κατά την διάρκεια των γευμάτων είναι περισσότερο ωφέλιμη από την κατανάλωση αποσταγμάτων, ηδύποτων, η μύρας εκτός γευμάτων. Ορισμένοι υποστηρίζουν ότι το κόκκινο κρασί είναι περισσότερο ωφέλιμο από το λευκό. Δεν πρέπει όμως να λησμονείται ότι η κατανάλωση και υπερκατανάλωση αιθυλικής αλκοόλης μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης η επιδείνωσης σειράς νοσολογικών οντοτήτων ή και κοινωνικών προβλημάτων.

ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- Μην ξεπερνάτε το επιθυμητό βάρος για το ύψος σας.
- Τρώτε αυγά κατά προτίμηση σε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας χωρίς άγχος και με τη συντροφιά προσφιλών προσώπων.
- Προτιμάτε φρούτα ή ξηρούς καρπούς και όχι γλυκίσματα στα ενδιάμεσα μικρογεύματα.
- Προτιμάτε ψωμί ή ζυμαρικά ολικής αλέσεως.
- Προτιμάτε το νερό και όχι τα αναψυκτικά.
- Οι υγιείς ενήλικες πλην των εγκύων δεν χρειάζονται διατροφικά συμπληρώματα(βιταμίνες, ιχνοστοιχεία κ.λ.π.) όταν ακολουθούν μια ισορροπημένη διατροφή.
- Τα υποθερμικά(light) τρόφιμα δεν αποτελούν υποκατάστατα της φυσικής άσκησης για τον έλεγχο της παχυσαρκίας. Επιπλέον η κατανάλωσή τους σε μεγάλες ποσότητες έχει αποδειχθεί ότι οδηγεί σε αύξηση του σωματικού βάρους.
- Η υποδειγματική διατροφή αποτελεί τον τελικό στόχο αλλά η υιοθέτηση της σε καθημερινή βάση μπορεί να γίνει προοδευτικά.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ - ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΑ ΣΗΜΕΙΑ

Η Μεσόγειος μια μεγάλη θαλάσσια λεκάνη που περιβάλλει και περιβάλλεται από αρκετές χώρες και διάφορους λαούς που έχουν διαφορετικές κουλτούρες, άλλους πολιτισμούς, ποικίλα ήθη και έθιμα και που ο λαογραφικός τους πλούτος έχει τύχει θαυμασμού, μελέτης και αφορμή για να τους επισκέπτονται χιλιάδες τουριστών από άλλα μέρη της υφελίου.

Κυρίαρχη θέση έχει η Κρήτη η οποία βρίσκεται στο κέντρο σχεδόν της Μεσογείου και πάντα αποτελούσε σταυροδρόμι και σταθμό στο από αρχαιοτάτων χρόνων ατελείωτο πήγαινε – έλα των παραμεσόγειων χωρών στους θαλάσσιους δρόμους της. Φυσικό επακόλουθο αυτής της επικοινωνίας – επαφής του Κρητικού Λαού με τους άλλους της Μεσογείου ήταν η αλληλοεπίδραση με διάφορους τρόπους σε πολλά επίπεδα από τον πολιτισμό έως και τις διατροφικές συνήθειες. Το μοντέλο διατροφής που ακολουθούν οι Μεσογειακοί Λαοί έχει αποκαλεστεί από τους μελετητές ως μεσογειακή δίαιτα και απεικονίζεται με ένα τριγωνικό σχήμα χωρισμένο σε ζώνες και κατηγορίες τροφών τη λεγόμενη <<Πυραμίδα της Διατροφής>>.

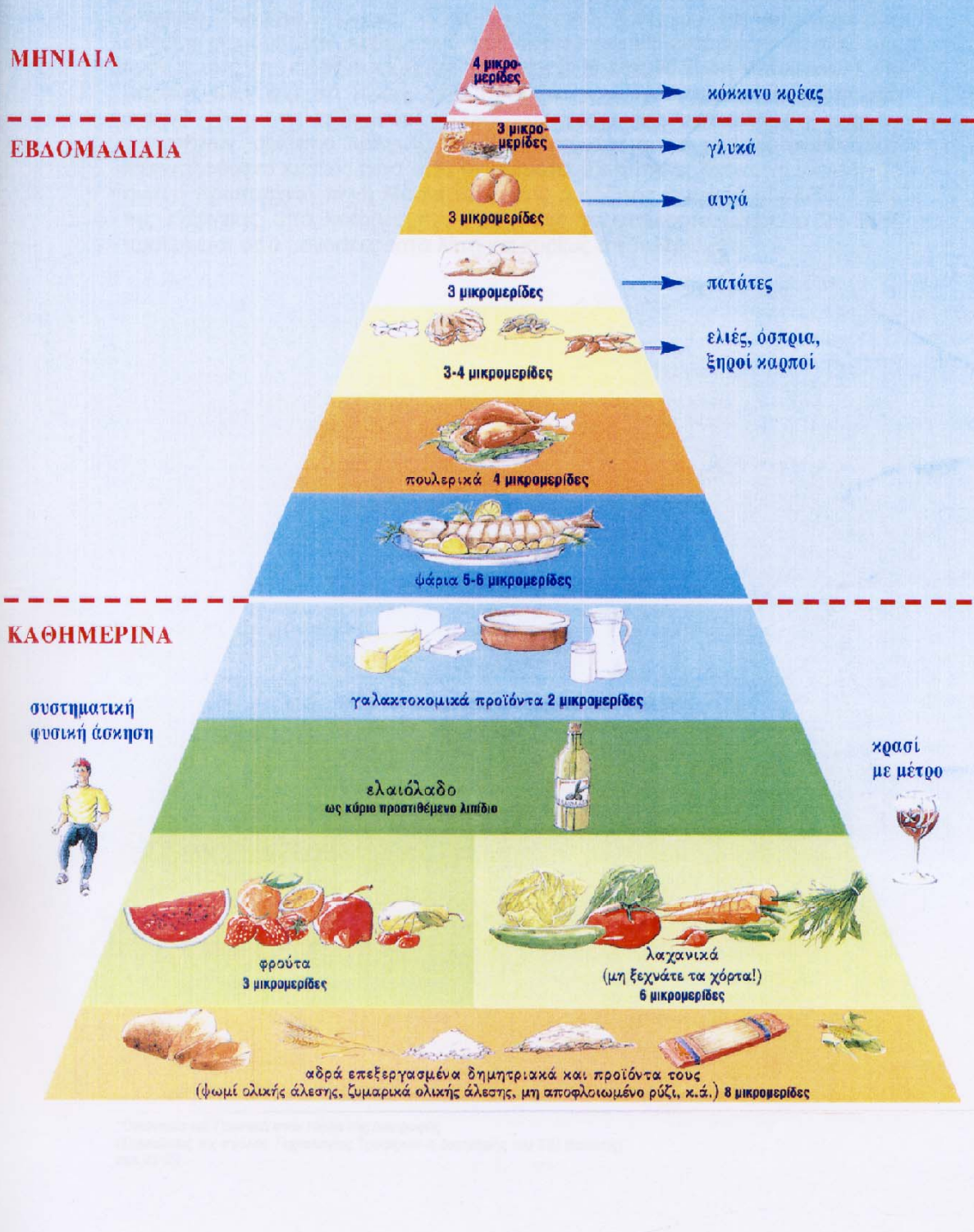
Βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στην διατροφική σύσταση τη Κρητικής Διατροφής. Η Κρητική Διατροφή επομένως αποτελεί κομμάτι της Μεσογειακής Διατροφής έχοντας πολλά κοινά στοιχεία αλλά και κάποιες διαφορές μεταξύ τους. Οι διαφορές άπτονται στην ποσότητα κατανάλωσης του ψωμιού και του αλκοόλ που είναι χαμηλότερη .

Επίσης, η κατανάλωση κόκκινου κρέατος είναι χαμηλή και γίνεται μία ή δύο φορές το μήνα. Ενώ όσον αφορά στα όσπρια , στα φρούτα και στην κατανάλωση λαδιού που είναι πολύ μεγαλύτερη. Για όλα αυτά είμαστε βέβαιοι και μαζί μας πολλοί μελετητές ότι η Κρητική Δίαιτα όπως τη γνωρίσαμε από τις περιγραφές της δεκαετίας του '60 και '70 αποτελεί ξεχωριστή και ιδιαίτερη διατροφική συνήθεια διαφορετική από τη Μεσογειακή Δίαιτα. Επομένως σε πολλές περιοχές της Μεσογείου τα κοινά χαρακτηριστικά που έχουν οι Διατροφικές συνήθειες είναι γνωστά. Ο Κρητικός μπορούσε με διάφορους συνδυασμούς τροφίμων να έχει άριστα γευστικά αποτελέσματα. Πάντα εκμεταλλευόταν τα προϊόντα εποχής που παρήγαγε στην γη του και αυτά που ψάρευε στη θάλασσα. Πολλούς από αυτούς τους συνδυασμούς δεν τους βρίσκει κανείς πουθενά σε όλο τον κόσμο.

Η Κρητική Διατροφή έχει γίνει τα τελευταία χρόνια αντικείμενο μελέτης, επειδή οι περισσότερες έρευνες μας καταδεικνύουν την Κρητική Κουζίνα ως το πιο χαρακτηριστικό και υψηλό ποιοτικά παράδειγμα μεσογειακής διατροφής είναι πλέον βέβαιο ότι η άριστη κατάσταση της υγείας και η μακροζωία του Κρητικού λαού οφείλεται στον τρόπο που διατρέφονται. Αξίζει λοιπόν όχι μόνο να στρέψουμε το ενδιαφέρον μας σε αυτές τις διατροφικές συνήθειες αλλά και να τις υιοθετήσουμε .

Μελετώντας όλα αυτά τα χρόνια η διεθνής επιστημονική κοινότητα έχει ενστερνιστεί την πρότυπη Κρητική δίαιτα και την έχει διαχωρίσει από τη Μεσογειακή προτείνοντας την σαν κύρια βάση για τη διατροφή του ανθρώπου.

Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή

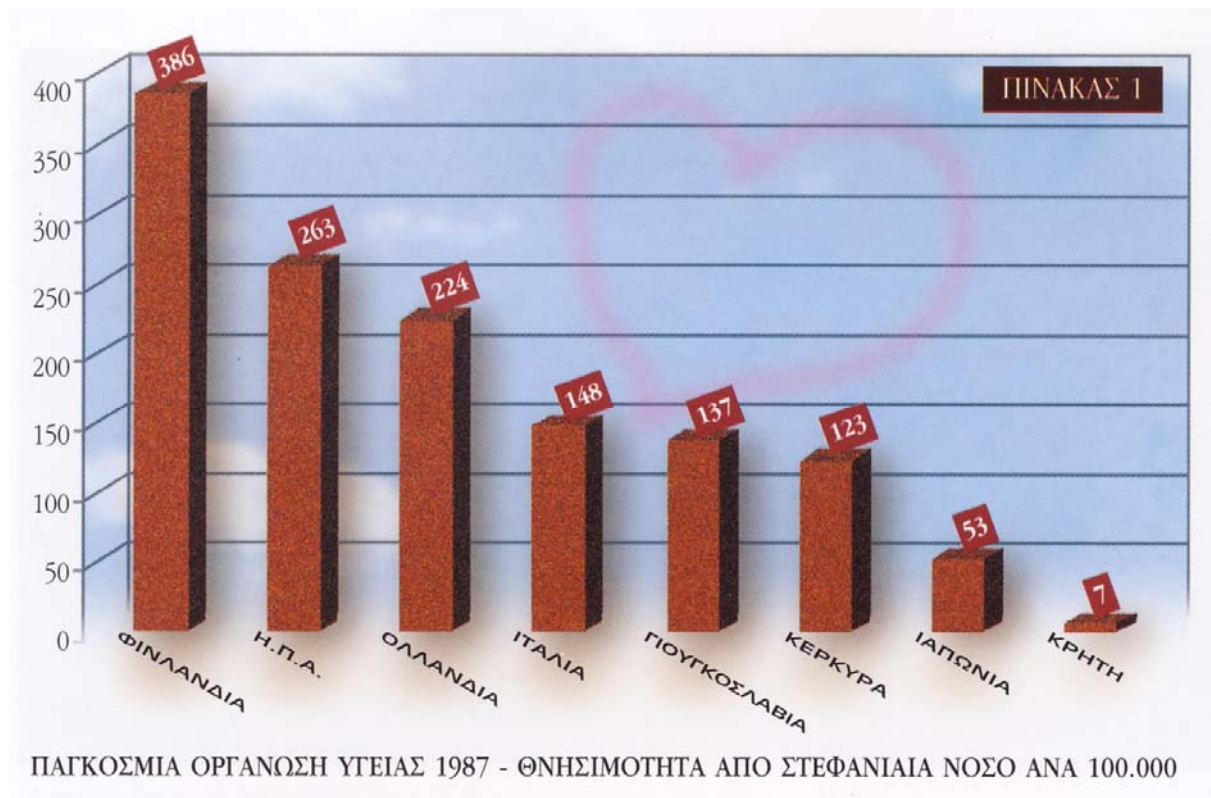


Παγκ. Οργ. Υγείας-Σχολ. Δημ. Υγείας Harvard -OLDWAYS 1994

6. ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

6.1 Η ευεργετική επίδραση της Κρητικής διατροφής

Η Κρητική διατροφή είναι ένα πολύτιμο αγαθό και θεωρείται σήμερα ιδανική για την εξασφάλιση καλής υγείας και μακροβιότητας. Διεθνείς έρευνες που διενεργήθηκαν τα τελευταία χρόνια απέδειξαν ότι η Κρήτη είναι το χαρακτηριστικότερο παράδειγμα της γνωστής σε όλους Μεσογειακής διατροφής. Κατά την δεκαετία του 1950 η παγκόσμια επιστημονική κοινότητα μετά από έρευνες ανακάλυψε και γνωστοποίησε το άριστο επίπεδο της υγείας του κρητικού λαού. Αυτό αποδόθηκε στις διατροφικές συνήθειες των Κρητικών. Ειδικότερα οι πιθανότητες θανάτου που οφειλόταν σε καρδιαγγειακά νοσήματα ήταν κατά πολύ χαμηλότερες στους κατοίκους του νησιού της Κρήτης, οι οποίοι τρέφονταν με τον παραδοσιακό τρόπο, σε σχέση με άλλους λαούς. Αυτό αποδεικνύεται με τα πρόσφατα στοιχεία της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας(πίνακας 1).



6.2. Η μελέτη των επτά χωρών

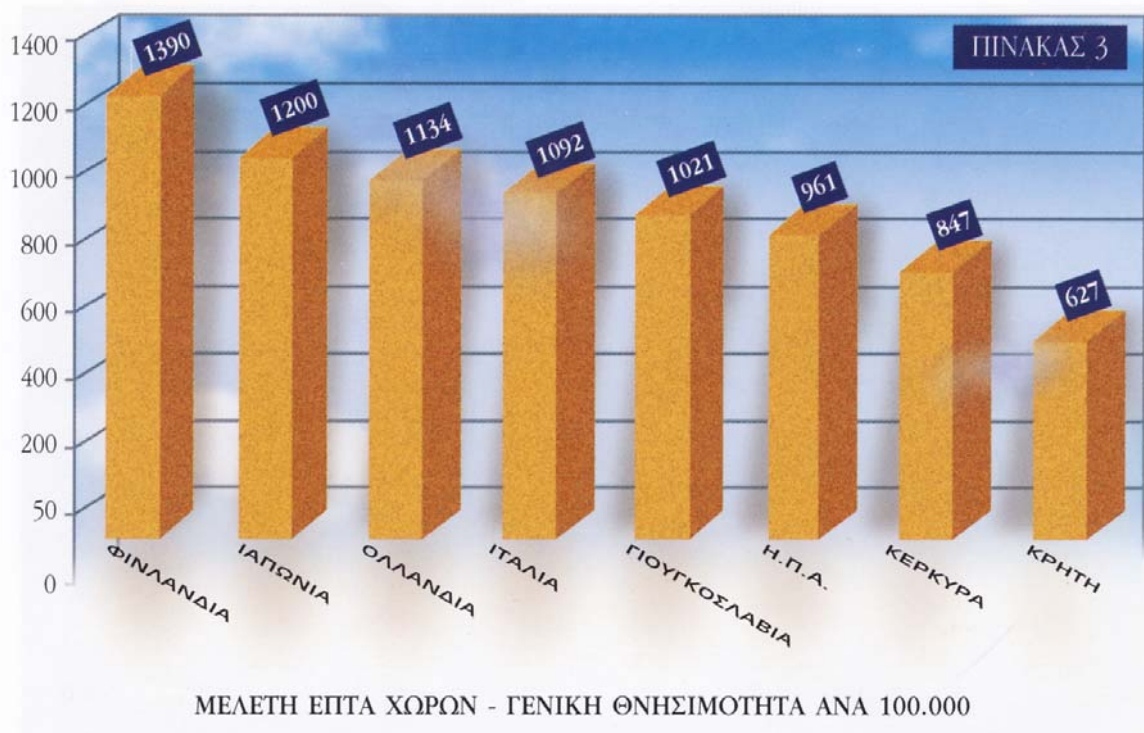
Πολλές έρευνες και μελέτες χρειάστηκε να γίνουν μέχρι η διεθνής επιστημονική κοινότητα να καταλήξει στην εξαγωγή συμπερασμάτων τα οποία κανείς δεν μπορεί να αμφισβητήσει. Οι έρευνες αυτές ξεκίνησαν έχοντας ως βάση την κοινή διαπίστωση πολλών ερευνητικών ομάδων της άμεσης σχέσης κάποιων νοσημάτων, όπως τα καρδιαγγειακά (υπέρταση, κυκλοφορικό) με την ποιότητα και την ποσότητα της προσλαμβανόμενης τροφής. Ο Ancel Keys, Αμερικανός γιατρός, κατάφερε να αποδείξει με επιστημονικό τρόπο τον πρωτεύοντα ρόλο που έχει η διατροφή στην διατήρηση της καλής υγείας και στην πρόληψη των ασθενειών του ανθρώπινου οργανισμού. Το 1956 ξεκίνησε μια μελέτη στην οποία μετείχαν 12.763 άνδρες των οποίων η ηλικία ήταν μεταξύ 40 και 59 ετών. Οι άνδρες αυτοί καταγόταν από 7 διαφορετικές χώρες και ήταν χωρισμένοι σε 16 υποομάδες. Η κάθε χώρα από αυτές αναλάμβανε την υποχρέωση της διάθεσης τουλάχιστον χιλίων ατόμων σε κάθε ομάδα. Κατεβλήθη προσπάθεια ώστε αυτές οι ομάδες να προέρχονται από εντελώς διαφορετικές περιοχές μεταξύ τους. Το επίπεδο ανάπτυξης, ο πολιτισμός, και οι συνήθειες ήταν διαφορετικές σε κάθε μια από αυτές τις υποομάδες. Έτσι ο Ancel Keys κατάφερε να συγκρίνει μια παραθαλάσσια περιοχή στην Ιαπωνία όπου η κατανάλωση ψαριών ήταν μεγάλη με μια αγροτική περιοχή, όσον αφορά στην Ελλάδα μελέτησε ομάδες που διαβιούσαν στην Κέρκυρα και στη Κρήτη. Αυτό συνέβη λόγω διαφορετικού επιπέδου και εκσυγχρονισμού του τρόπου διαβίωσης του πληθυσμού. Επίσης οι συγκεκριμένοι αγροτικοί πληθυσμοί ελάχιστα είχαν επηρεαστεί από τις κοινωνικοοικονομικές εξελίξεις μετά τον πόλεμο. Οι διατροφικές τους συνήθειες και η επίδραση που είχαν στην υγεία τους και ιδιαίτερα στα καρδιακά επεισόδια μπορούσε να παρακολουθηθεί για αρκετά χρόνια. Οι ομάδες που μελετήθηκαν ήταν οι εξής: 5 από την πρώην Γιουγκοσλαβία, 3 από την Ιταλία, 2 από την Φινλανδία, 2 από την Ιαπωνία, 1 από τις ΗΠΑ, 1 από τις Κάτω Χώρες και 2 από την Ελλάδα. (η μια ομάδα από την Κρήτη και η άλλη από την Κέρκυρα).

Τα πρώτα αποτελέσματα που είδαν το φως της δημοσιότητας προκάλεσαν ιδιαίτερη εντύπωση και έγιναν η αρχή μεγάλων συζητήσεων. Από την έρευνα είχε εξαχθεί ένα γενικό συμπέρασμα: η υγεία των κατοίκων των χωρών της Μεσογείου ήταν σε γενικές γραμμές καλύτερη από την υγεία των κατοίκων των Βορείων χωρών. Αλλά το εντυπωσιακό ήταν αυτό που συνέβαινε με την υποομάδα της Κρήτης! Τα καρδιαγγειακά νοσήματα στο νησί σχεδόν δεν υπήρχαν. Ακόμα οι νεοπλασίες (καρκινογενέσεις) στο νησί ήταν σε σχέση με τις άλλες χώρες αρκετά μειωμένες. Επίσης οι θάνατοι από στεφανιαία νόσο ήταν οι χαμηλότεροι από όλους. Η θνησιμότητα αυτή έπειτα από μια δεκαετία παρακολούθησης ανερχόταν σε τριακόσιους σαράντα πέντε θανάτους σε δέκα χιλιάδες άτομα στις άλλες μεσογειακές χώρες, και μόνο εννέα για την ομάδα της Κρήτης κάτι που αντιστοιχούσε σε ποσοστό χαμηλότερο από 95% (πίνακας 2).



Οι άλλες μεσογειακές ομάδες, όπως της Ιταλίας και της Γιουγκοσλαβίας, παρουσίαζαν επίσης πολύ χαμηλότερη θνησιμότητα λόγω στεφανιαίας νόσου από αυτήν των ομάδων της Βόρειας Ευρώπης ή των ΗΠΑ, αλλά το φαινόμενο της Κρήτης ήταν κάτι που εξέπληξε τους πάντες!

Η μελέτη ακόμα κατέδειξε, και έπειτα από δεκαπέντε έτη παρακολούθησης, την Κρήτη ως την περιοχή με το χαμηλότερο ποσοστό θνησιμότητας, ανεξάρτητα από τα αίτια θανάτου. (πίνακας 3).



Σήμερα, βέβαια, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας στα επίσημα στοιχεία του, παρουσιάζει την Ιαπωνία ως την χώρα με την χαμηλότερη θνησιμότητα γενικά, και κατά συνέπεια την μεγαλύτερη μακροβιότητα. Όμως ο πίνακας 3 αποδεικνύει ότι οι δύο ιαπωνικές ομάδες έχουν συνολική θνησιμότητα σχεδόν διπλάσια από την ομάδα της Κρήτης.

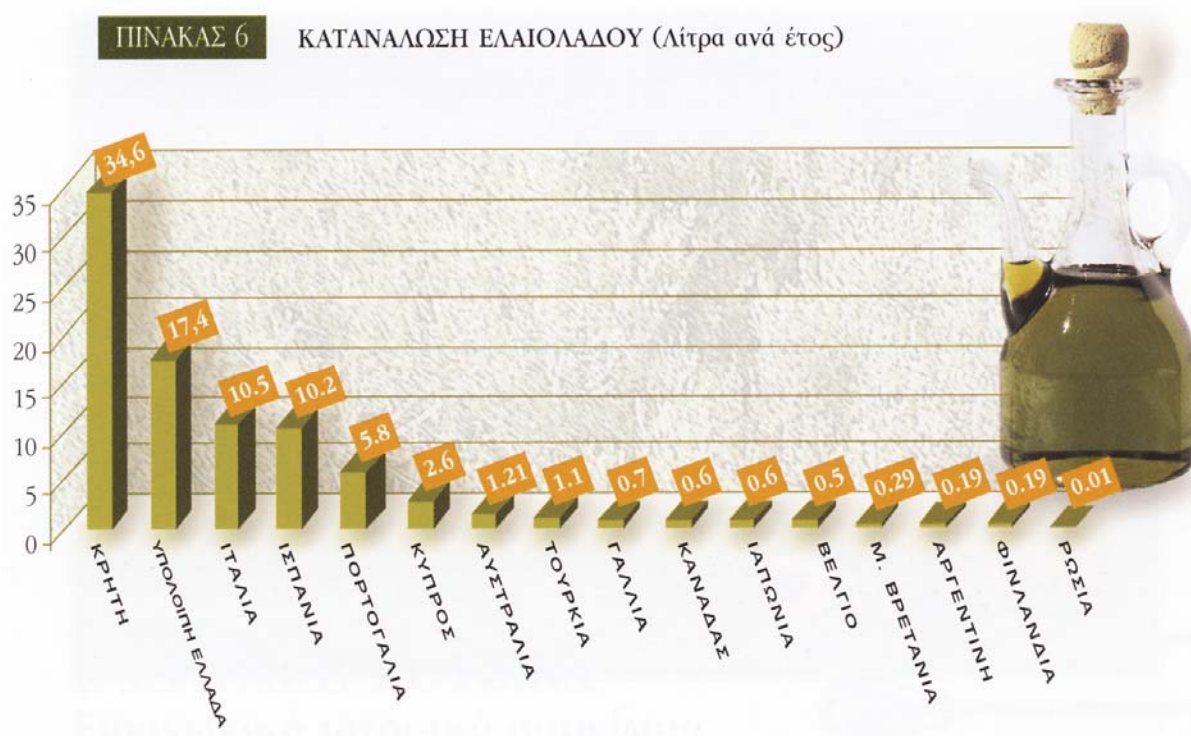
6.3 Η μελέτη Serge Renaud

Αρκετά χρόνια μετά την μελέτη του Ancel Keys, ο S. Renaud, Γάλλος καθηγητής, χρησιμοποίησε το διατροφικό πρότυπο των Κρητών, σε ανθρώπους που είχαν ήδη υποστεί έμφραγμα του μυοκαρδίου και βρίσκονταν υπό ιατρική παρακολούθηση. Οι ασθενείς αυτοί χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Στην πρώτη ομάδα ακολουθήθηκαν οι διατροφικές οδηγίες της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας (A.K.E.), οδηγίες οι οποίες συνιστώνται από την πλειοψηφία των γιατρών, με χαμηλά λιπαρά, και στην δεύτερη ακολουθήθηκε το κρητικό πρότυπο. Τα αποτελέσματα, τα οποία απεικονίζονται στον πίνακα παρακάτω, είναι καθαρά. Συνολικά 8 άνθρωποι της ομάδας της Κρητικής Δίαιτας πέθαναν, ενώ στην άλλη ομάδα 20. Στην δεύτερη ομάδα τα ποσοστά θνησιμότητας ήταν 70 ως 76% αυξημένα. Δικαιολογημένα λοιπόν ο καθηγητής Serge Renaud είτε εντυπωσιασμένος :<<Η Κρητική Δίαιτα είναι το μάθημα που μας έδωσε η μητέρα φύση ή η σοφία κάποιων λαών προνομιούχων, όπως ο λαός της Κρήτης, της κοιτίδας του πολιτισμού μας >>.

ΠΙΝΑΚΑΣ 4	Αριθμός ασθενών	Κρητική Δίαιτα	Οδηγίες της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας	Διαφορά
Θνησιμότητα από στεφανιαία	28	8	20	70%

6.4 Ο ρόλος του ελαιολάδου στην υγεία

Το ελαιόλαδο είναι ίσως το πιο σημαντικό στοιχείο της κρητικής διατροφής. Στον παρακάτω πίνακα, απεικονίζεται η κατανάλωση ελαιολάδου σε λίτρα ανά έτος σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες. Είναι εμφανής η διαφορά στην κατανάλωση μεταξύ της Κρήτης και της υπόλοιπης Ελλάδας. Σε σχέση δε με τις υπόλοιπες χώρες (Ρωσία, Αργεντινή, Φινλανδία και άλλες) η διαφορά είναι χαοτική!



Παρακάτω αναφέρονται διάφορες σοβαρές παθήσεις στις οποίες αποδεδειγμένα το ελαιόλαδο δρα ευεργετικά.

• Αρτηριοσκλήρωση

Μια σοβαρή ασθένεια του ανθρώπου είναι η αρτηριοσκληρωτική βλάβη η οποία οφείλεται σε αθήρωμα ή αθηρωματική πλάκα που εγκαθίσταται στα αγγεία του οργανισμού. Το ελαιόλαδο με την ευεργετική του σύσταση βοηθάει στη πρόληψη αυτής της αλλοίωσης που επέρχεται στα ζωτικά μέρη του οργανισμού. Η πρόσληψη του αυξάνει την HDL (καλή χοληστερόλη) και ταυτόχρονα αποδυναμώνει την LDL(κακή χοληστερόλη) η οποία ευθύνεται για την αθηρωματική βλάβη των αγγείων.

• Καρδιαγγειακά νοσήματα- εγκεφαλικά επεισόδια

Το ελαιόλαδο, όπως αποδεικνύουν πληθώρα μελετών, μειώνει τα καρδιαγγειακά και εγκεφαλικά επεισόδια. Με την δράση του ελαττώνει την αρτηριοσκλήρωση των

εγκεφαλικών αγγείων καθιστώντας τα ελαστικότερα με αποτέλεσμα την ευκολότερη ροή του αίματος. Δικαιολογημένα λοιπόν ο Serge Renaud υποστηρίζει το κρητικό πρότυπο διατροφής σαν «δίαιτα υγείας» ως κύρια ασπίδα προστασίας για την πρόληψη καρδιοπαθειών.

• Γαστρεντερικό σύστημα

Η πρόσληψη ελαιόλαδου αποδεικνύεται ευεργετική για τον γαστρεντερικό σωλήνα. Επίσης η επίδραση του είναι ανασταλτική ως προς τη δημιουργία χρόνιων παθήσεων στις οποίες συμπεριλαμβάνεται και ο καρκίνος του πεπτικού συστήματος. Οι επιστήμονες θεωρούν το ελαιόλαδο τρόφιμο που προστατεύει, λόγω των ουσιών που περιέχει, το στομάχι από τον καρκίνο. Οι ουσίες αυτές είναι αντιοξειδωτικές και μαζί με τη βιταμίνη Ε κάνουν το ελαιόλαδο πολύτιμη τροφή. Επίσης η δράση του θεωρείται θετική ως προς τα οστά και το ήπαρ.

• Διαβήτης

Αυτή η σοβαρή ασθένεια είναι δυο τύπων, ο διαβήτης τύπου 1 και ο διαβήτης τύπου 2. Η Αμερικανική Διαβητολογική Εταιρεία (ADA) αναφέρει το ελαιόλαδο με το όνομά του ως πρωτεύοντα παράγοντα αντιμετώπισης της ασθένειας αυτής. Η εταιρεία λοιπόν συνιστά την αντικατάσταση διαφόρων τύπων λιπαρών ουσιών με ελαιόλαδο, το οποίο ενεργοποιεί τη δραστηριότητα της ινσουλίνης και τη μη δραστηριοποίηση διαφόρων παραγόντων που επιφέρουν πήξη του αίματος, καθιστώντας το ελαιόλαδο σχεδόν σαν φάρμακο για την ασθένεια αυτή.

• Ουροποιητικό σύστημα

Στους νεφρούς, στον προστάτη και γενικά στο ουροποιητικό σύστημα, το ελαιόλαδο εμποδίζει την εμφάνιση αρτηριοσκλήρωσεως η οποία οφείλεται σε λιπαρά οξέα που δημιουργούν αθηρώματα στα αγγεία των οργάνων αυτών, επιφέροντας χρόνια νεφρική ανεπάρκεια και καρκίνο του προστάτη. Το ελαιόλαδο λοιπόν αναστέλλει τις μεταστατικές ικανότητες του καρκίνου αυτού. Η αντικαρκινική επίδραση του ελαιολάδου στο προστάτη και στα νεφρά οφείλεται στην παρουσία αντιοξειδωτικών ουσιών.

• Καρκίνος

Από τη μελέτη των επτά χωρών οι επιστήμονες απέδειξαν ότι η κατανάλωση ελαιολάδου είναι άμεσα συνδεδεμένη με το μικρό ποσοστό θανάτων από καρκίνο. Οι καρκίνοι του ουροποιητικού, του γαστρεντερικού, και του γυναικολογικού συστήματος δύνανται να αποδοθούν στη διατροφή. Ειδικές έρευνες που αφορούσαν στη κάθε παραπάνω περίπτωση ξεχωριστά, απέδειξαν ότι μία δίαιτα που το βασικό της συστατικό είναι το ελαιόλαδο βοηθάει στην ελάττωση εμφανίσεως καρκίνου στα προαναφερθέντα συστήματα του οργανισμού. Επίσης, διεπιστώθη ότι η διατροφή που περιέχει αρκετό ελαιόλαδο βοηθάει την αξονική και μαγνητική τομογραφία που γίνονται για τον εντοπισμό μικρών όγκων.

• Γενικά Συμπεράσματα

Η μελέτη των επτά χωρών που πραγματοποιήθηκε στα μέσα του περασμένου αιώνα και τα αποτελέσματα που έδωσε στις αρχές της δεκαετίας του '80 ήταν πολύ σημαντικά, αδιαμφισβήτητα απέδειξε ότι η μεγάλη κατανάλωση λαχανικών , οσπρίων, φρούτων , δημητριακών με αποκλειστική χρήση ελαιολάδου, τη μικρή κατανάλωση κρέατος είχε ως συνέπεια την καλή υγεία και μακροζωία. Αυτού του τύπου η διατροφή εφαρμόζεται σε μεγάλο ποσοστό στην Κρήτη. Μετά 15 (δέκα πέντε) χρόνια από τη κυκλοφορία του βιβλίου του Ancel Keys που μελέτησε τη μεσογειακή δίαιτα, ερευνητές από την Ελλάδα και την Αμερική παρουσιάζουν την λεγόμενη διαιτητική πυραμίδα της Μεσογείου, σαν το ιδανικό μοντέλο διατροφής που αφορούσε στους λαούς της Μεσογείου με βάση τη γεωπολιτισμική θέση των χωρών αυτών. Αυτή λοιπόν η διαιτητική πυραμίδα έχει τις βάσεις της στην Κρητική δίαιτα όπως εφαρμόζοταν τη δεκαετία του '60 αλλά και στις διατροφικές συνήθειες της υπόλοιπης Ελλάδας, όμως σε πολύ μικρότερο βαθμό. Η πυραμίδα αυτή λοιπόν προτείνει την κατανάλωση πολλών οσπρίων – λαχανικών – δημητριακών – διαφόρων καρπών και φρούτων . Σε λιγότερες ποσότητες γαλακτοκομικά και πουλερικά και ακόμη πιο λίγες κόκκινου κρέατος. Όσον αφορά στην χρήση λιπαρών η πρόταση της πυραμίδας είναι η κατανάλωση ελαιολάδου να γίνεται στο μέγιστο βαθμό. Σε παραπάνω αναφορές μας επισημάναμε την ευεργετική επίδραση του ελαιολάδου και κατ'επέκταση της Κρητικής Διατροφής σε σοβαρές ασθένειες. Προσπαθήσαμε με διάφορες επιστημονικές μελέτες να τεκμηριώσουμε την ωφελιμότητα της εφαρμογής αυτού του διατροφικού μοντέλου για τον ανθρώπινο οργανισμό. Επομένως, η κατανάλωση ελαιολάδου είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τις γευστικές και παραδοσιακές συνήθειες των λαών στους οποίους το προτείνουμε. Θα πρέπει λοιπόν να τους το γνωρίσουμε, να το μάθουν, να το χρησιμοποιούν σε καθημερινή βάση και σε διάφορους γευστικούς συνδυασμούς που να έχουν σχέση με τους δικούς τους διαιτολογικούς κανόνες. Μια τέτοια προσπάθεια διάδοσης και γνωριμίας με το ελαιόλαδο, έγινε από τον Καθηγητή Serge Renaud στην δεκαετία του '90 στην Γαλλία. Τα αποτελέσματα είναι θετικά όσον αφορά στην επίπτωση των καρδιοπαθειών στη Βόρεια Γαλλία. Επομένως το ελαιόλαδο δεν πρέπει να παίρνεται περιστασιακά ως φάρμακο, αλλά να είναι πάντα παρών στο καθημερινό διαιτολόγιο. Για να μπορεί το ευλογημένο αυτό προϊόν να ευεργετεί τον οργανισμό του ανθρώπου , θα πρέπει να τύχει ιδιαίτερης προσοχής. Ξεκινώντας από την καλλιέργεια των ελαιόδεντρων που θα πρέπει να είναι βιολογική αποφεύγοντας την υπερβολική χρήση εντομοκτόνων και χημικών λιπασμάτων. Φτάνοντας στην συγκομιδή και στον τρόπο έκθλιψης του ελαιοκάρπου, αυτή θα πρέπει να γίνεται με τον καλύτερο τρόπο ούτως ώστε να μην αχρηστεύονται τα πολύτιμα συστατικά του όπως, ιχνοστοιχεία, πολυφαινόλες και αντιοξειδωτικά . Έτσι και με την προϋπόθεση των συνεχών ελέγχων, θα εξασφαλίσουμε την παραγωγή ενός προϊόντος το οποίο θα είναι άριστης ποιότητας χαρίζοντας μας τα οφέλη του σε επίπεδο υγείας και γεύσης.

Παρακάτω παρατίθενται δύο άρθρα του ημερήσιου τύπου. Στο πρώτο αναδεικνύεται η ωφελιμότητα της Μεσογειακής Διατροφής (μέρος της οποίας είναι η κρητική διατροφή). Μάλιστα, το άρθρο αναφέρεται σε μια έρευνα Άγγλων ειδικών η οποία έγινε στην Κρήτη. Στο δεύτερο προβάλλεται η σημασία της νηστείας στον οργανισμό μας κάτι που είναι ιδιαίτερα σημαντικό καθώς είναι γνωστή η ανεπτυγμένη θρησκευτική συνείδηση στο νησί.

ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΑΣΘΜΑΤΟΣ*

Η παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή

Η παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή, που είναι πλούσια σε φρούτα, λαχανικά και καρύδια, κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας προστατεύει κατά των συμπτωμάτων του άσθματος και των ρινικών αλλεργιών, σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύεται στο επιστημονικό έντυπο "Thorax".

Ερευνητική ομάδα του Βασιλικού Νοσοκομείου Μπρόμπτον και του Εθνικού Καρδιολογικού και Πνευμονολογικού Ινστιτούτου του Λονδίνου, με επικεφαλής τον δρ. Πολ Κούλιναν, έθεσε υπό ιατρική παρακολούθηση 690 παιδιά, από 7 έως 18 ετών από περιοχή της αγροτικής Κρήτης. Οι γονείς συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο για τα αναπνευστικά και αλλεργικά συμπτώματα των παιδιών και τη διατροφή τους.

Το 80 % των παιδιών έτρωγε φρέσκα φρούτα και το 68 % λαχανικά τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα. Η κατανάλωση σταφυλιών, πορτοκαλιών και φρέσκιας ντομάτας παρείχε προστασία έναντι του συριγμού και των ρινικών αλλεργιών, ενώ η αυξημένη πρόσληψη καρυδιών μείωνε την πιθανότητα συριγμού. Η μαργαρίνη συσχετίστηκε με αυξημένο κίνδυνο συριγμού και ρινικών αλλεργιών.

Μια διατροφή πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες προλαμβάνει λοιπόν την έκφραση των αλλεργικών νοσημάτων στον παιδικό πληθυσμό. Εξάλλου, σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα, τα άτομα που κάνουν Μεσογειακή Διατροφή μειώνουν τον κίνδυνο εκδήλωσης της νόσου Αλτσχάιμερ. Η Μεσογειακή Διατροφή είναι πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, ψάρια και όσπρια με χαμηλή περιεκτικότητα σε γαλακτοκομικά και ζωικά προϊόντα, μετριοπαθή κατανάλωση αλκοόλ και πλούσια σε φυτικά έλαια, όπως το ελαιόλαδο.

Ο δρ. Νικόλας Σκαρμέας είχε και παλαιότερα διαπιστώσει μεταξύ υγιών ατόμων χωρίς άνοια ότι όσο περισσότερο τρέφονταν με βάση την μεσογειακή διατροφή, τόσο μικρότερος ήταν ο κίνδυνος εκδήλωσης νόσου Αλτσχάιμερ. Ο δρ. Σκαρμέας συνέκρινε 194 άτομα που είχαν διαγνωσθεί με νόσο Αλτσχάιμερ με 1790 άτομα χωρίς άνοια. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες ανάλογα με πόσο κοντά βρίσκονταν στο μεσογειακό πρότυπο διατροφής.

Τα άτομα που βρίσκονταν κοντύτερα στην μεσογειακή διατροφή είχαν 68 % λιγότερες πιθανότητες νόσου Αλτσχάιμερ συγκριτικά με άτομα που απέιχαν πολύ από το εν λόγω πρότυπο διατροφής. Τα άτομα στη μεσαία ομάδα είχαν 53 % χαμηλότερο κίνδυνο νόσου Αλτσχάιμερ συγκριτικά με την ομάδα της μικρότερης προσκόλλησης στο μεσογειακό τρόπο διατροφής.

*Έρευνα Άγγλων ειδικών
NEA KPHTH 18-04-2007 σελ.49

Η σημασία της νηστείας στον οργανισμό μας.

Η νηστεία της Μεγάλης Τεσσαρακοστής διαρκεί από την Καθαρά Δευτέρα έως το Σάββατο του Λαζάρου. Νηστεύουμε από το κρέας, το ψάρι και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Ψάρι καταναλώνουμε δύο φορές, στις 25 Μαρτίου και την Κυριακή των Βαΐων. Τη Τετάρτη και Παρασκευή η νηστεία εντείνεται με τη μη κατάλυση του οίνου και του ελαίου.

Η νηστεία νομοθετήθηκε στο Παράδεισο και είναι η πρώτη εντολή που έλαβε ο Αδάμ από το Θεό. « Από το δέντρο της γνώσης του καλού και του κακού δεν θα φάτε ». Είναι η πρώτη νομοθεσία της εγκράτειας και της νηστείας. Αδάμ στα Εβραϊκά σημαίνει άνθρωπος χωματένιος, αυτό είναι και το δικό μας κοινό όνομα. Ο άνθρωπος είναι ακόμα Αδάμ, δηλαδή σκλάβος της τροφής. Η νηστεία για εμάς τους Χριστιανούς είναι η είσοδος μας και η συμμετοχή σε εκείνη την εμπειρία του Χριστού που νήστεψε 40 μέρες στην έρημο, και η οποία μας ελευθερώνει από την ολοκληρωτική εξάρτηση της τροφής, την ύλη και τον κόσμο.

Η νηστεία βοηθάει σαν μέσο εξαγνισμού και ψυχικής ανάτασης και εξύψωση του ανθρωπίνου πνεύματος και την προσέγγιση του προς το Θεό γιατί: Πρώτον με τη στέρηση της απόλαυσης της τροφής ο άνθρωπος τιμωρείται για τις σωματικές και ηθικές παρεκτροπές που έχει διαπράξει, εξιλεώνεται, εξαγνίζεται απέναντι στο Θεό που πάντοτε απαιτεί της απόδοσης της δικαίωσης. Έτσι απελευθερωμένος από τα αμαρτήματα που τον βαραίνουν, αντικρίζει κατάματα και άφοβα το Ανώτατο Όν και αποζητά την προστασία του που έχει την πεποίθηση πως δικαιούται. Πρόκειται για ένα είδος ψυχοθεραπευτικής αγωγής. Δεύτερον με τη διακοπή της λειτουργίας της πέψης αλλά και με το γεγονός ότι ο άνθρωπος παύει να ασχολείται με το τι θα φάει και το τι θα πει, έχει την ευκαιρία για την διαύγεια και την καθαρότητα του πνεύματος, να ασχολείται με ανώτερα πνευματικά θέματα που αγγίζουν τα ανώτατα επίπεδα διανόησης και το διαλογισμό. Τρίτο, σαν κύριο η επικουρικό θεραπευτικό μέσο για την αντιμετώπιση πολλών νόσων και νοσηρών καταστάσεων. Η περιοδική φυτοφαγία της νηστείας χωρίς ακρότητες είναι μια καλή ευκαιρία αποτοξίνωσης του οργανισμού από την κρεοφαγία και την υπερκατανάλωση κάθε μορφής ζωικής προέλευσης των προϊόντων.

Η αποχή από τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης που είναι το κύριο χαρακτηριστικό της νηστείας, μειώνει τα επίπεδα των λιπιδίων στο αίμα, δηλαδή της χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων. Τα κορεσμένα λίπη ζωικής προέλευσης συμβάλλουν στην αθηρωμάτωση, στις καρδιαγγειακές παθήσεις, στην καρδιακή προσβολή, στα εγκεφαλικά επεισόδια και στην υπέρταση. Για άτομα με υψηλά λιπίδια στο αίμα η νηστεία συμβάλλει στη μείωση τους. Στην νηστεία η μείωση πρόσληψης κορεσμένων ζωικών λιπών συνοδεύεται από αυξημένη πρόσληψη μονοακόρεστου φυτικού λίπους. Το ελαιόλαδο είναι η κυριότερη πηγή καλού φυτικού λίπους. Επίσης οι ξηροί καρποί, το ταχίνι και ο χαλβάς είναι για τον οργανισμό μας πηγές καλών λιπαρών ουσιών. Η νηστεία χαρακτηρίζεται από την αυξημένη διατροφική πρόσληψη φυτικών ινών.

Οι αδιάλυτες φυτικές ίνες που προέρχονται από τα φρούτα και λαχανικά συμβάλλουν: Πρώτον στη καλή λειτουργία του πεπτικού σωλήνα με μείωση από τον κίνδυνο της δυσκοιλιότητας. Δεύτερον στη μείωση εκδήλωσης καρκίνου του παχέος εντέρου. Τρίτον βοηθούν στη μείωση χοληστερόλης από τη βλεννογόνο του εντέρου. Μειώνουν τη χοληστερόλη και τη γλυκόζη στο αίμα. Μια από τις ευεργετικές επιδράσεις της νηστείας είναι η καταπολέμηση της παχυσαρκίας με τη μείωση των περιττών κιλών. Όμως για να επιτευχθεί η μείωση του βάρους δεν πρέπει να γίνεται η υπερκατανάλωση ρυζιού, ψωμιού, ελαιολάδου ζυμαρικών κατά την διάρκεια της

νηστείας. **Η νηστεία αυξάνει την πρόσληψη φυτοχημικών ουσιών που είναι ευεργετικές για την υγεία.** Οι φυτοχημικές ουσίες είναι πλούσιες σε αντιοξειδωτικές ιδιότητες και ευεργετούν τα διάφορα συστήματα του οργανισμού μας. Βοηθούν το καρδιαγγειακό σύστημα, βελτιώνουν τις πνευματικές μας ικανότητες, μειώνουν τον κίνδυνο του καρκίνου. Βρίσκονται στις βιταμίνες στο λυκοπένιο, το σελήνιο, τις καροτονοειδείς και φλοβονοειδείς ουσίες. Τα λαχανικά και οι ξηροί καρποί προσφέρουν το ασβέστιο που χρειάζεται ο οργανισμός και στερείται από τα γαλακτοκομικά προϊόντα κατά την περίοδο της νηστείας. Θα πρέπει όμως να τονίσουμε ότι τα μικρά παιδιά, οι έγκυες γυναίκες που θηλάζουν θα πρέπει να αποφεύγουν για μακρά χρονικά διαστήματα τις νηστείες. Τα θαλασσινά που επιτρέπονται κατά την νηστεία είναι υψηλής διατροφικής αξίας. Περιέχουν ωμέγα 3 λιπαρά οξέα που βοηθούν το ανοσοποιητικό σύστημα και την καρδιά. Βοηθούν επίσης το νευρικό σύστημα, την πνευματική διαύγεια και εγρήγορση. Η απουσία από την διατροφή λιπαρών ουσιών της οικογένειας των ωμέγα 3 όπως το DHA και το EPA, σχετίζονται για τον κίνδυνο νευρικών διαταραχών όπως η κατάθλιψη. Αναφορικά με την πρόσληψη σιδήρου είναι γνωστό ότι ο σίδηρος ζωικής προέλευσης απορροφάται καλύτερα από το πεπτικό σύστημα. Η απορρόφηση σιδήρου φυτικής προέλευσης δεν είναι τόσο καλή αλλά βελτιώνεται σημαντικά από την βιταμίνη C που περιέχεται σε φρούτα και λαχανικά. Το πρόβλημα της απορρόφησης σιδήρου είναι ένα από τα προβλήματα για τα οποία δεν πρέπει να νηστεύουν οι γυναίκες που εγκυμονούν ή θηλάζουν, τα παιδιά, οι έφηβοι και άτομα με έλλειψη σιδήρου. **Τα όσπρια σε συνδυασμό με τα θαλασσινά προσφέρουν πρωτεΐνες που αντικαθιστούν εκείνες που δεν παίρνει ο οργανισμός λόγω αποχής από τροφές ζωικής προέλευσης.** Επίσης ο συνδυασμός αυτός προσφέρει βιταμίνη B12, σίδηρο και φολικό οξύ που μπορεί να μειώνεται στον οργανισμό λόγω αποχής από την κρεατοφαγία.

Αναμφίβολα λοιπόν η νηστεία συμβάλλει στην σωματική μας αποτοξίνωση. Όταν όμως ψάξουμε και λίγο βαθύτερα ακόμα στο ταξίδι της ενδοσκόπησης και αυτογνωσίας, θα δούμε ότι συμβάλλει και στην ηθική κάθαρση και την πνευματική μας αποτοξίνωση που η ύλη ή η εφήμερη δόξα μας έχει δελεάσει. Ας βρούμε λοιπόν με ποιους ανθρώπους έχουμε παρεξηγηθεί, έχουμε διαφορές που μας οδήγησαν σε κακίες και ακρότητες που μας απέσπασαν μικρές χαρές της καθημερινότητας μας. Ποιους πληγώσαμε με τα λόγια ή τις πράξεις μας. Σε ποιους φερθήκαμε αλαζονικά ή δεσποτικά, ποιους υποτιμήσαμε με τη συμπεριφορά μας, ποιους αδικήσαμε, σε ποιους φερθήκαμε με δόλο. Δύσκολα να το πράξει κανείς μα είναι αληθινά σπουδαίο και θεάρεστο έργο για τους εκτελεστές του Λόγου Του.

Εν κατακλείδι βλέπουμε ότι η νηστεία δεν είναι μόνο χρήσιμη από θρησκευτικής απόψεως γιατί προσφέρει εσωτερική γαλήνη, αλλά όταν γίνεται με σωστό, ισορροπημένο τρόπο και ποικιλία τροφών, είναι εξαιρετικά ωφέλιμη για την υγεία μας.

Θα πρέπει όμως να τονίσουμε ότι σε κάθε περίπτωση άτομα με προβλήματα υγείας είναι απαραίτητο να συμβουλευονται τον οικογενειακό τους γιατρό πριν αρχίσουν μια νηστεία μεγάλου χρονικού διαστήματος γιατί καταπονούν τον οργανισμό και στερούν από αυτόν θρεπτικά συστατικά που κάτω από ορισμένες προϋποθέσεις μπορεί να είναι επικίνδυνα. Γι' αυτό ας αρκεστούν στην νηστεία της Μεγάλης Εβδομάδας.

MENOY ΓΑΜΟΥ

Εδώ παρουσιάζονται τα πιάτα που προσφέρονται σε ένα παραδοσιακό γάμο καθώς και σε κάθε είδους κοινωνική εκδήλωση. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι σε πολλές περιπτώσεις αρκετά από τα πιάτα είναι φτιαγμένα από την ίδια την οικογένεια που τελεί την εκδήλωση, πάντα με σεβασμό στις αξίες και την παράδοση του τόπου μας και χρησιμοποιώντας τα καλύτερα υλικά και πρώτες ύλες που τις περισσότερες φορές είναι δικής της παραγωγής. (Κρέας, γαλακτοκομικά, κρασί).

- ΨΩΜΙ

Ποικιλία ψωμιού σε ξυλόφουρνο (χωριάτικο, κρίθινο, εφτάζυμο) .

Γλυκό ψωμί μυρωδάτο με σουσάμι.

- ΚΡΥΑ ΟΡΕΚΤΙΚΑ ΣΕ ΠΙΑΤΑΚΙΑ

Ανθούς κολοκυθιάς γεμιστοί με χόντρο.

Ντολμαδάκια με αμπελόφυλλα.

Σαλάτα με άγρια χόρτα(σταμναγκάθι, ραπανάκι κόκκινο, ραδίκια, αγκινάρες, χλωροκούκια).

Ποικιλία από τυριά(γραβιέρα Κρήτης, μυζήθρα, ανθότυρο, κεφαλοτύρι).

Ντάκος (κρίθινο παξιμάδι με τριμμένη φρέσκια ντομάτα, ρίγανη, τριμμένη φέτα περιχυμένο με φρέσκο παρθένο ελαιόλαδο).

Φάβα (κυρίως σε εποχές νηστείας όπως τον Δεκαπενταύγουστο).

Συκωτάκια αρνίσια.

- ΖΕΣΤΑ ΟΡΕΚΤΙΚΑ ΣΕ ΠΙΑΤΑΚΙΑ

Τσιγαριαστό αρνί.

Πατάτες τηγανιτές.

Στιφάδο λαγό.

- ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ ΣΕ ΠΙΑΤΕΛΑ

Γαμοπίλαφο (ρύζι ψημένο σε ζωμό βρασμένου κρέατος).

Βραστό κρέας (ζυγούρι).

- **ΣΑΛΑΤΕΣ**

Χωριάτικη σαλάτα.

- **ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΙΑΤΟ ΣΕ ΠΙΑΤΕΛΑ**

Αντικριστό.

Αρνί ψητό με πατάτες φούρνου.

- **ΕΠΙΔΟΡΜΙΑ**

Σφακιανόπιτα με μέλι.

Φρούτα (καρπούζι, πεπόνι, σταφύλι).

Γλυκά διάφορα.

- **ΠΟΤΑ ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ**

Κρασί λευκό-κόκκινο.

Ρακί.

Αναψυκτικά.

Νερό εμφιαλωμένο.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Παρακάτω παρουσιάζονται μερικές εκλεκτές και ιδιαίτερες συνταγές που αναδεικνύουν την ευρηματικότητα και τους γευστικούς συνδυασμούς της κρητικής κουζίνας.

Φτωχογιάννης με Κολοκύθια

ΥΛΙΚΑ

$\frac{3}{4}$ μπακαλιάρo παστό

$\frac{1}{2}$ λεμόνι

ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ

2 κολοκύθια

250γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

100γρ. κεφαλοτύρι τριμμένο

2 κουταλιές λάδι

$\frac{1}{2}$ ποτήρι μύρα ή κόκκινο κρασί

$\frac{1}{2}$ ποτήρι χυμό πορτοκαλιού

λίγο αλάτι -λίγο πιπέρι

λάδι για τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξαλμυρίζετε από το προηγούμενο βράδυ τον μπακαλιάρo σε μια λεκάνη με κρύο νερό. Αλλάζετε το νερό τακτικά. Κόβετε τον μπακαλιάρo σε μικρά κομμάτια και τα ραντίζετε με λίγο λεμόνι.

Ετοιμάζετε το κουρκούτι: ξύνετε τα κολοκύθια σε ένα μπολ και προσθέτετε όλα τα υλικά για το κουρκούτι. Τα χτυπάτε όλα μαζί ώσπου να αναμιχθούν καλά. το κουρκούτι πρέπει να είναι λίγο πηχτό. (Σε περίπτωση που το κουρκούτι είναι πολύ πηχτό, προσθέστε λίγο νερό.) Βουτάτε τα κομμάτια μπακαλιάρου στο κουρκούτι και τα τηγανίζετε σε καυτό λάδι. Για να γίνουν τραγανιστά, μην ξεχνάτε να τηγανίζετε λίγα κομμάτια κάθε φορά. Τα σερβίρετε ζεστά, με σκορδαλιά και παντζάρια.

Τζουλαμάς

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

½ κιλό συκώτι χοιρινό (ή συκωτάκια πουλερικών)*

125 γρ. βούτυρο

½ κιλό ρύζι

4½ (περίπου) ποτήρια ζωμό κοτόπουλου*

200 γρ. σταφίδες

200 γρ. αμύγδαλα ή καρύδια ψιλοκομμένα

150 γρ. ζάχαρη

λίγο αλάτι- λίγο πιπέρι

½ κουταλάκι κανέλα

* Αρχικά χρησιμοποιούσαν τα εντόσθια και το ζουμί από βρασμένο κοτόπουλο.

ΓΙΑ ΤΟ ΦΥΛΛΟ

½ κιλό σκληρό αλεύρι

2 κουταλιές λάδι

λίγο αλάτι

1 ποτήρι χλιαρό νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε το συκώτι σε μικρά κομμάτια και τα τηγανίζετε με 2 κουταλιές βούτυρο. Προσθέτετε λίγο αλάτι και πιπέρι, 3½ ποτήρια ζωμό και το ρύζι. Βράζετε το ρύζι και, αν ο ζωμός δεν είναι αρκετός, προσθέτετε λίγο ακόμα. Λίγο πριν κατεβάσετε το τσικάλι από την φωτιά, προσθέτετε τις σταφίδες, τα αμύγδαλα και λίγο αλάτι. Ανακατεύετε καλά.

Ετοιμάζετε το φύλλο: ρίχνετε το νερό, το λάδι και το αλάτι μέσα στο αλεύρι και τα ζυμώνετε καλά. Χωρίζετε τη ζύμη σε 3 μέρη και ανοίγετε κανονικό φύλλο.

Απλώνεται ένα φύλλο σε ένα βουτυρωμένο ταψί και το πασπαλίζετε με λίγη κανέλλα και λίγη ζάχαρη. Στρώνετε πάνω τη μισή γέμιση και πασπαλίζετε με κανέλλα και ζάχαρη. Απλώνετε πάλι ανά φύλλο, το βουτυρώνετε και το πασπαλίζετε με κανέλλα και ζάχαρη. Βάζετε την άλλη μισή γέμιση και πασπαλίζετε πάλι με ζάχαρη και κανέλλα. Στη συνέχεια, τοποθετείτε και το τρίτο φύλλο. Ρίχνετε περίπου ένα ποτήρι ζωμό μέσα στο ταψί και βάζετε από πάνω το υπόλοιπο βούτυρο κομμένο σε μικρά κομμάτια. Ψήνετε το τζουλαμά σε μέτρια προθερμασμένο φούρνο για μισή ώρα περίπου ή μέχρι να ροδίσει το φύλλο.

Χορτόπιτα

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

1 κιλό χόρτα άγρια

½ κιλό σπανάκι

1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο

1 ματσάκι δυόσμο ψιλοκομμένο

1 ματσάκι μάραθο ψιλοκομμένο
1 ματσάκι φρέσκα κρεμμύδια ψιλοκομμένα
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
6 κουταλιές λάδι
1 κουταλάκι ζάχαρη
λίγο αλάτι λίγο πιπέρι

ΓΙΑ ΤΟ ΦΥΛΛΟ

½ κιλό σκληρό αλεύρι

½ φλιτζανάκι λάδι
½ κουταλάκι αλάτι
1 φλιτζανάκι κρασί κόκκινο
1 (περίπου) φλιτζάνι χλιαρό νερό
λίγο βούτυρο για το ταψί
1 κρόκος αυγού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένετε και καθαρίζετε τα χόρτα και το σπανάκι. τα στραγγίζετε και τα χοντροκόβετε. Ανακατεύετε σ' ένα μπολ τα χόρτα και το σπανάκι με το μαϊντανό, το δυόσμο, το μάραθο και τα δύο είδη κρεμμυδιών. Τα τσιγαρίζετε όλα μαζί στο τσικάλι με το λάδι και προσθέτετε τη ζάχαρη, το αλάτι και το πιπέρι. Ετοιμάζετε το φύλλο: ρίχνετε το νερό, το κρασί, το λάδι και το αλάτι μέσα στο αλεύρι και το ζυμώνετε καλά. Χωρίζετε τη ζύμη σε δύο μέρη και ανοίγετε λεπτό φύλλο. Απλώνετε ένα φύλλο σε ένα μεγάλο βουτυρωμένο ταψί, και ρίχνετε τα τσιγαρισμένα χόρτα. Τοποθετείτε από πάνω το άλλο φύλλο, το χαράζετε και το αλείφετε με τον κρόκο. Ψήνετε τη χορτόπιτα για 50-60 λεπτά σε μέτρια προθερμασμένο φούρνο. Αν θέλετε μπορείτε να κόψετε την χορτόπιτα σε τετράγωνα κομμάτια πριν τη βάλετε στο φούρνο.

Σφουγγάτο με σπανάκι

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό σπανάκι
4-5 σκελίδες σκόρδο
5 αυγά
½ ποτήρι του κρασιού λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε το σπανάκι πλυμένο και κομμένο στο τσικάλι για να βγάλει τα νερά του. Ρίχνουμε στο τηγάνι το λάδι και τα σκόρδα ψιλοκομμένα μέχρι να μαραθούν. Σουρώνουμε το σπανάκι και το βάζουμε στο τηγάνι για 20 λεπτά, σε χαμηλή φωτιά

σκεπασμένο. Μόλις «πει» όλα του τα νερά και μείνει μόνο με το λάδι του, χτυπάμε τα αυγά και τα ρίχνουμε και αυτά στο τηγάνι. Μπορούμε να προσθέσουμε και τυρί τριμμένο.

Συμπεθεριό με χοχλιούς, μελιτζάνες και ξινόχοντρο

ΥΛΙΚΑ

½κιλό χοχλιούς
½ ποτήρι λάδι
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
1 κιλό μελιτζάνες
1 νεροπότηρο ξινόχοντρο
½ κιλό ντομάτες τριμμένες
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε τις μελιτζάνες σε μικρά κομμάτια, τις αλατίζουμε και τις αφήνουμε να μείνουν 1 ώρα. Τις ξεπλένουμε, τις στραγγίζουμε και τις τσιγαρίζουμε με το λάδι και το κρεμμύδι. Ετοιμάζουμε τους χοχλιούς κατά τα γνωστά και τους ρίχνουμε στο τσικάλι να τσιγαριστούν λίγο. Προσθέτουμε τις ντομάτες και αφήνουμε να βράσουν για 10 λεπτά. Συμπληρώνουμε 2-3 ποτήρια νερό και όταν πάρουν βράση ρίχνουμε τον ξινόχοντρο, λίγο αλάτι και πιπέρι και αφήνουμε να βράσουν όλα μαζί μέχρι να ψηθεί και ο ξινόχοντρος περίπου 15 λεπτά.

Στα επόμενα κεφάλαια παρουσιάζονται μερικές από τις σημαντικότερες προσπάθειες που γίνονται σε παγκρήτιο επίπεδο για την διάδοση και διάσωση της κρητικής διατροφής καθώς και η σημασία της σε πολιτιστικό, κοινωνικό αλλά και οικονομικό επίπεδο.

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ 2^ο ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΠΟΥ ΞΕΚΙΝΗΣΕ ΧΘΕΣ ΣΤΗ ΧΕΡΣΟΝΗΣΟ

Μία μοναδική ευκαιρία για την προβολή των συγκριτικών πλεονεκτημάτων των κρητικών προϊόντων αλλά και της κρητικής διατροφής δίνει το 2^ο συνέδριο ελληνικής γαστρονομίας και παράλληλα ένα από τα μεγαλύτερα partenariat στο χώρο των τροφίμων και των ποτών.

Πρόκειται για την μεγαλύτερη εκδήλωση που έγινε ποτέ στην Ελλάδα αναφορικά με τον κλάδο των τροφίμων και των ποτών. Στον συνέδριο θα συμμετάσχουν συνολικά 220 προσκεκλημένοι από το εξωτερικό, εκπρόσωποι μεγάλων δικτύων διανομής, αγοραστές αλυσίδων, επαγγελματίες του κλάδου τροφίμων, οίνων, ποτών και γαστρονομίας, δημοσιογράφοι ειδικού τύπου, διεθνούς φήμης ομιλητές από τις αγορές, ΗΠΑ, Κίνας, Ιαπωνίας, Κορέας, Αυστραλίας, Ηνωμένων Αραβικών Εμιράτων κ.λ.π. Μεταξύ αυτών θα συμμετέχει ένας από τους κορυφαίους παγκοσμίως chef, ο Gordon Ramsay, ιδιοκτήτης 13 φημισμένων εστιατορίων σε Ηνωμένο Βασίλειο, Ηνωμένες Πολιτείες και Ιαπωνία βραβευμένα με 10 αστέρια Michelin και συγγραφέας πολυάριθμων βιβλίων μαγειρικής. Ο κ. Gordon Ramsay θα παρουσιάσει με το δικό του μοναδικό τρόπο τη θέση των ποιοτικών ελληνικών προϊόντων και της ελληνικής μεσογειακής κουζίνας στο παγκόσμιο τραπέζι. Η ελληνική συμμετοχή είναι ιδιαίτερος δυναμική, αφού στο συνέδριο θα λάβουν μέρος εκπρόσωποι περισσότερων από 130 ελληνικών επιχειρήσεων, επιλεγμένων από τους οικείους συνδέσμους του κλάδου τροφίμων, οίνων και ποτών. Θα προβληθούν τα ποιοτικά ελληνικά προϊόντα και θα παρουσιαστεί η νέα στρατηγική προσέγγιση των αγορών για την προβολή των ελληνικών τροφίμων, οίνων και ποτών στο εξωτερικό.

Στόχος του συνεδρίου και ειδικότερα του partenariat που πραγματοποιείται κατά την διάρκεια του, είναι η δικτύωση των ελληνικών επιχειρήσεων με σημαντικές ξένες εταιρείες και ταυτόχρονα η προβολή των ελληνικών προϊόντων, μέσω εκθεσιακής παρουσίασης και ειδικών εκδηλώσεων προβολής της ελληνικής γαστρονομίας. Ο γενικός γραμματέας του Υπουργείου Οικονομικών αναφερόμενος στη διοργάνωση του συνεδρίου που έγινε από τον Οργανισμό Προώθησης Εξαγωγών τόνισε πως είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την Κρήτη ενώ θα δώσει την δυνατότητα ώθησης των τοπικών προϊόντων μέσα από τις εργασίες του συνεδρίου.

Στο ίδιο μήκος κύματος ήταν και ο ειδικός γραμματέας του Υπουργείου Ανάπτυξης που αναφέρθηκε στις ευκαιρίες που δίνονται σε ελληνικές εταιρείες να έρθουν σε επαφή με εκπροσώπους από ξένες εταιρείες στο τομέα των τροφίμων και παράλληλα να διαφημιστεί η ελληνική αλλά και η κρητική κουζίνα που αποτελούν ένα μοναδικό πλεονέκτημα για το τουρισμό της χώρας μας.

Από την πλευρά του ο γενικός διευθυντής του Οργανισμού Προώθησης Εξαγωγών Παναγιώτης Δρόσος, τόνισε πως στον Ο.Π.Ε. δεν αρκεί η αύξηση του 35% στις εξαγωγές που έχει σημειωθεί το τελευταίο διάστημα και στόχος είναι η καλύτερη δυνατή προβολή των ελληνικών προϊόντων. Κάτι που όπως πρόσθεσε γίνεται και μέσω του συνεδρίου καθώς συμμετέχουν περισσότεροι από 200 δημοσιογράφοι κλαδικών εντύπων αλλά και εκπρόσωποι μεγάλων εταιρειών που θα έρθουν σε επαφή με επιλεγμένες επιχειρήσεις από το χώρο των τροφίμων και των ποτών. Οι συμμετέχοντες του συνεδρίου θα πραγματοποιήσουν, εκτός των άλλων, επισκέψεις σε μονάδες παραγωγής και σε εργαστήρια παραδοσιακής παραγωγής προϊόντων όπου θα έχουν την ευκαιρία να συμμετέχουν στη διαδικασία παραγωγής παραδοσιακών εδεσμάτων, ενώ τη τρίτη ημέρα του συνεδρίου οι προσκεκλημένοι επαγγελματίες του κρασιού, θα μεταβούν στη

Σαντορίνη και θα επισκεφθούν τους πιο γνωστούς αμπελώνες του νησιού, όπου θα έχουν την ευκαιρία να δοκιμάσουν τις ιδιαίτερες γεύσεις των ελληνικών ποικιλιών κρασιών της περιοχής όπως το ασίρτικο καθώς και γεύσεις της περιοχής όπως φάβα, ντολμαδάκια Σαντορίνης κ.ά.

Χάρης Λεοντάκης εφημ. ΤΟΛΜΗ 08-06-2007

Κινέζικο ενδιαφέρον για την Κρητική διατροφή

Τον πολιτισμό της Κρήτης, τη διατροφή και τα προϊόντα της γνώρισε και δοκίμασε το διευθυντικό επιτελείο της μεγαλύτερης εφημερίδας του κόσμου, της "Λαϊκής Ημερησίας" του Πεκίνου που βρέθηκε στο νησί μας. Η κινεζική αντιπροσωπεία αποτελούνταν από το Διευθυντή της εφημερίδας (σε επίπεδο υπουργού της κινεζικής κυβέρνησης) κ. Jingwei Li, το Διευθυντή Σύνταξης κ. Li Renchen, το Διευθυντή Διεθνών Σχέσεων κ. Ren Yu Jun και την υπεύθυνη των ένθετων της εφημερίδας κ. Shi Xiao Hui. Η αποστολή συνοδευόταν από το στέλεχος του τμήματος διεθνών δημοσίων σχέσεων του ελληνικού υπουργείου Τύπου κ. Κατερίνα Τζιρά και ενημερώθηκε για την κρητική γαστρονομική παράδοση από τους αντιπροέδρους της Ελληνικής Ακαδημίας Γεύσης κ.κ. Ηλία Καστανά και Νίκο Ψιλάκη και την κ. Όλια Αυδή, μέλος της ΕΛ.Α.Γ.Α, ενώ δοκίμασαν τις ιδιαιτερότητες της κρητικής παραδοσιακής κουζίνας που ετοίμασε και τους πρόσφερε (σε εξαιρετική ποιότητα) το ξενοδοχείο A.K.S. Minoia Palace, στον Καρτερό.

Το ενδιαφέρον που επέδειξαν γενικά για τον πολιτισμό της Κρήτης και για το κρητικό διατροφικό πρότυπο υπήρξε πολύ μεγάλο. Η Ελληνική Ακαδημία Γεύσης είχε την ευκαιρία να παρουσιάσει τις ιατρικές μελέτες που αναδεικνύουν το κρητικό διατροφικό πρότυπο ως ιδανικό για την διατροφή του ανθρώπου, αλλά και τις πολιτιστικές παραμέτρους που συνδέουν τα βασικά προϊόντα του τόπου με την καθημερινή διατροφή και τη λατρεία. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον έδειξαν για την παραγωγή και την ποιότητα του ελαιολάδου κατανοώντας το ρόλο που διαδραματίζει το προϊόν στη διατροφή αλλά και στην εξέλιξη της οικονομίας του νησιού από την αρχαιότητα ως σήμερα. Οι κινέζοι δημοσιογράφοι εντυπωσιάστηκαν από τις παραστάσεις ελιάς που συνάντησαν στο αρχαιολογικό μουσείο Ηράκλειο και στο αρχαιολογικό χώρο της Κνωσού, και κατανόησαν ότι το δέντρο αυτό και οι καρποί του είναι συνυφασμένοι με την ίδια τη ζωή στο τόπο μας. Τους δόθηκε επίσης η ευκαιρία να επισκεφθούν παραδοσιακά και σύγχρονα ελαιοτριβεία και να ενημερωθούν για τις ποιοτικές διαβαθμίσεις του ελαιολάδου.

Πρώτη ανοικτή έκθεση « Κρασί και Ψωμοτύρι »

Η περιφέρεια Κρήτης και ο δήμος Αγίου Νικολάου, σε συνεργασία με την Ελληνική Ακαδημία Γεύσης και άλλους φορείς οργανώνει την 1 Ιουλίου μια σημαντική εκδήλωση στη λίμνη του Αγίου Νικολάου.

Σε ανοικτή έκθεση για το κοινό, κατοίκους και επισκέπτες και δημοσιογράφους θα παρουσιαστούν τα κρασιά, τα τυριά και επιλεγμένα ψωμιά και αρτοσκευάσματα της Κρήτης.

Σκοπός της εκδήλωσης είναι να παρουσιάσει στο κοινό και τους δημοσιογράφους μια ολοκληρωμένη εικόνα της κρητικής παραγωγής στο χώρο του κρασιού του τυριού και του ψωμιού και να ενημερώσει για τις εξελίξεις και τις αξιόλογες προσπάθειες που καταβάλλουν οι Κρήτες παραγωγοί για την ποιοτική αναβάθμισή τους

Να ευαισθητοποιήσει και να ενημερώσει το κοινό στη σημασία της ποιότητας των προϊόντων αυτών, και να φέρει σε επαφή παραγωγούς, καταναλωτές και δημοσιογράφους, ώστε μέσα από την ενημέρωση και τις συζητήσεις να δημιουργηθούν προϋποθέσεις για νέες δουλειές και ποιοτικές αναζητήσεις.

Όπως επίσης να χαρίσει στο κοινό μια αξέχαστη βραδιά με μια εκδήλωση που οι διοργανωτές της πιστεύουν ότι θα μπορούσε να καθιερωθεί σαν πρότυπη μορφή γιορτής.

Κατά την διάρκεια της εκδήλωσης, θα αξιολογηθούν από γευσιγνώστες ζευγάρια κρασιού-τυριού και θα βραβευτούν τα καλύτερα ζευγάρια.

Η εκδήλωση υλοποιείται στα πλαίσια του έργου « ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΑΝΑΔΕΙΞΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΒΟΛΗΣ ΤΟΥ ΕΜΠΟΡΙΚΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ» του ΜΕΤΡΟΥ 4.4:« Ολοκληρωμένες παρεμβάσεις αστικής ανάπτυξης σε τοπικές ζώνες μικρής κλίμακας »ΕΤΠΑ του ΠΕΠ ΚΡΗΤΗΣ 2000-2006 και χρηματοδοτείται κατά 80% από κοινοτική συμμετοχή (ΕΤΠΑ) και 20% από κρατικούς πόρους. Η εκδήλωση επίσης υλοποιείται σε συμπληρωματικές χορηγίες οργανώσεων και ιδιωτών.

Τα παραδοσιακά προϊόντα της Κρήτης

Η Κρήτη έχει κάθε λόγο να υπερηφανεύεται για το κρασί το τυρί και το ψωμί και μάλιστα το φημισμένο παξιμάδι της.

Έτσι, με υπερηφάνεια οι παραγωγοί θα παρουσιάζουν στους κατοίκους της Κρήτης, τους επισκέπτες και του δημοσιογράφους τη δουλειά τους, το μόχθο, τις ελπίδες, τα όνειρά τους σε μια ανοικτή έκθεση στη μαγευτική λίμνη του Αγίου Νικολάου.

Η είσοδος είναι ελεύθερη. Οι επισκέπτες θα παίρνουν το ποτήρι τους με παρακαταθήκη ενός μικρού ποσού που θα παίρνουν πίσω όταν το επιστρέφουν.

Η έκθεση αυτή, φιλοδοξεί να επαναλαμβάνεται κάθε χρόνο την τελευταία Κυριακή του Ιουνίου, ώστε το κοινό να διατηρεί μια απτή εικόνα των εξελίξεων χρόνο με το χρόνο.

ΚΡΑΣΙ

Είναι το πιο γνωστό από τα τρία προϊόντα. Τα τελευταία χρόνια ο κρητικός αμπελώνας έχει κάνει συναρπαστικά βήματα: Αναβίωση και εξαιρετικές οινοποιήσεις τοπικών ποικιλιών σε μονοποικιλιακά προϊόντα ή επιτυχημένους συνδυασμούς, πειραματικές παλαιώσεις Λιάτικου, πάντρεμα δικών μας και ξένων ποικιλιών, παραγωγή αξιόλογων βαρελίσσιων λευκών... Η Κρήτη σήμερα στέκεται περήφανα δίπλα στις μεγάλες οινικές περιοχές της Ελλάδας και διαμορφώνει τη δική της ταυτότητα, τη δική της ποιότητα.

Καθώς νέοι μικροί παραγωγοί εμφανίζονται συνεχώς ο κρητικός αμπελώνας εμπλουτίζεται τόσο γρήγορα ώστε είναι δύσκολο να διατηρεί εικόνα των εξελίξεων. Η έκθεση αυτή αποσκοπεί στο να δώσει στο κοινό μια τέτοια εικόνα.

ΤΥΡΙ

Το νησί φημίζεται για τη πλούσια χλωρίδα του, αφού από το σύνολο των φυτών που ευδοκιμούν στην Ευρώπη, το 70% περίπου βρίσκεται στην Κρήτη. Χαρακτηριστικά θα βρείτε παντού θυμάρι, ρίγανη, θρούμπη, μέντα, δίκταμο, ραδίκια, φασκόμηλο, μαντζουράνα και πάρα πολλά άλλα αρωματικά φυτά και βότανα, πλούσια σε πρωτεΐνες .

Έτσι λοιπόν, τα γαλακτοφόρα ζώα έχουν την δυνατότητα σχεδόν όλο το χρόνο να τρέφονται ελεύθερα από την πλούσια βλάστηση του νησιού, και μόνο τις εποχές της ξηρασίας ή των βροχών τρέφονται με ζωοτροφές φυτικής προέλευσης. Αυτή η ποιοτική διατροφή συνεπάγεται ότι το γάλα που παράγεται είναι πλούσιο σε οργανοληπτικά χαρακτηριστικά, καθαρό, υγιεινό, και παράλληλα εύγευστο και αρωματικό. Η μεγαλύτερη ποσότητα προέρχεται από πρόβατα ενώ μια μικρότερη (περίπου το 30%) από κατσίκες.

Η Κρήτη και τα γαλακτοκομικά της

Το νησί της Κρήτης, το τρίτο μεγαλύτερο της Μεσογείου φημίζεται για την παράδοσή του στα τυροκομικά προϊόντα. Τα ζώα που ζουν στο νησί είναι κυρίως η προβατίνα και η κατσίκα, το γάλα των οποίων χρησιμοποιείται αποκλειστικά για την παρασκευή τυριού και άλλων προϊόντων γάλακτος. Γνωρίζουμε από την μυθολογία ότι ο Ζευς, πατέρας των αρχαίων θεών μεγάλωσε στα βουνά της Κρήτης τρεφόμενος από το γάλα της κατσίκας Αμαλθείας. Ενώ αρχαιολογικές έρευνες έχουν αποδείξει ότι τα προμινωικά χρόνια οι Κρήτες, χρησιμοποιούσαν τυρί στη διατροφή τους. Τα παραδοσιακά προϊόντα του νησιού είναι: Γραβιέρα Κρήτης ΠΟΠ, ανθότυρος φρέσκος και ώριμος (ξηρός) και φρέσκα αλοιφώδη τυριά (μυζήθρα, ξινομυζήθρα, πηχτόγαλο Χανίων) και γιαούρτι.

Ωστόσο, καθώς η τυροκομία της Κρήτης βαδίζει το δρόμο της αναζήτησης και της ποιότητας, η έκθεση θα προσφέρει πολλές ευχάριστες εκπλήξεις.

ΚΡΗΤΙΚΟ ΠΑΞΙΜΑΔΙ

Το παξιμάδι, πανάρχαιο διατροφικό προϊόν του κρητικού πολιτισμού επιβίωσε αναλλοίωτο μέσα στους αιώνες σε πείσμα των πολλών που προσπάθησαν να το παραχαράξουν, για να φτάσει τον 20^ο αιώνα να μπει στη μεγάλη αρένα της παγκόσμιας αγοράς, για να γίνει πρεσβευτής της Κρήτης στα πέρατα του κόσμου. Σήμερα που οι αγορές το έχουν δεχθεί και η ζήτηση έχει πάρει την ανιούσα, οι δραστήριοι και εφευρετικοί παραγωγά έχουν αποδοθεί σε ένα αγώνα ποιότητας, ευρηματικότητας, καινοτομίας : παξιμάδια κάθε είδους με αρώματα βοτάνων ή κρητικών τυριών, με πειραματικά άλευρα εμπλουτισμένα με αντιοξειδωτικά και πολλά ακόμα...ένα ταξίδι με καπετάνιο τη φαντασία, τη τόλμη, τη ποιότητα.

ΟΧΙ ΜΟΝΟ ΔΙΑΣΚΕΛΑΣΗ

Οι οργανωτές ζήτησαν από τους εκθέτες να έχουν την δυνατότητα να πουλούν κάποια από τα προϊόντα τους κατά την διάρκεια της έκθεσης. Υπάρχουν ακόμα κάποια διαδικαστικά προβλήματα που πρέπει να ξεπεραστούν, αλλά οι επισκέπτες θα μπορούν να αγοράσουν το κρασί η το τυρί που τους άρεσε.

ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΔΗΜΟ ΓΕΡΟΠΟΤΑΜΟΥ

Στον Αχλαδέ του Δήμου Γεροποτάμου πραγματοποιήθηκε στις 27 Ιουλίου 2005, εκδήλωση με αφορμή το πρόγραμμα << Παραδοσιακή Μαγειρική και Κρητική Διατροφή >> που εκπονήθηκε από τη Διεύθυνση Πολιτισμού της Νομαρχίας Ρεθύμνου, τη ΝΕΛΕ Ρεθύμνου – Κέντρο Λαϊκής Επιμόρφωσης Περάματος και το ΚΑ.Π.Η του Δήμου Γεροποτάμου.

Στην αυλή του δημοτικού σχολείου Αχλαδέ φιλοξενήθηκαν εκατοντάδες πιάτα μαγειρεμένα από τις νοικοκυρές του Κ.Α.Π.Η με ξεχασμένες γεύσεις της Κρήτης.

Στην εκδήλωση παραβρέθηκε ο νομάρχης Ρεθύμνου, ο δήμαρχος Γεροποτάμου καθώς και πολλοί δημοτικοί και νομαρχιακοί σύμβουλοι. Μετά το χαιρετισμό του νομάρχη Γ. Παπαδάκη, της παρέδρου Αχλαδέ και προέδρου της Δημοτικής Επιτροπής Πολιτισμού του Δήμου Γεροποτάμου, Μαριάννας Πολυμίλη και του προέδρου του πολιτιστικού συλλόγου Αχλαδέ, Τ. Πολυμίλη, παρουσιάστηκε σύντομα το πρόγραμμα από την Αγάπη Βολτυράκη.

Ακολούθησε η ομιλία του Ζ. Χαρωνίτη, διαιτολόγου – διατροφολόγου, για την κρητική δίαιτα και τις σύγχρονες διατροφικές συνήθειες, ενώ η κριτική επιτροπή που αποτελούνταν από τέσσερις σεφ, βράβευσε τρία αντιπροσωπευτικά πιάτα κρητικής παραδοσιακής κουζίνας από την ομάδα εκπαιδευόμενων στο πρόγραμμα της ΝΕΛΕ. Τα βραβεία πήραν η Ελένη Μαθιουδάκη για το πιάτο κουκιά κοπανιστά φάβα, η Μαρίκα Γεραρχάκη για το πιάτο καλιτσούνια με μυζήθρα και η Χρυσούλα Αντωνάκη για το πιάτο ανεβατά τυροπιτάκια.

ΦΙΛΟΔΟΞΗ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΓΕΡΟΠΟΤΑΜΟΥ

Ένα πολύ φιλόδοξο πρόγραμμα για την περιοχή του Μυλοποτάμου παρουσιάστηκε σε ειδική εκδήλωση στο δημοτικό αναψυκτήριο << ΨΗΛΟΡΕΙΤΗ ΓΕΥΣΕΙΣ >> που λειτουργεί εδώ και ένα μήνα στο Μπαλί στις 15 Σεπτεμβρίου 2005.

Το πρόγραμμα <<Ψηλορείτη Γεύσεις >> θα δώσει ώθηση στην τοπική επιχειρηματικότητα, θα συμβάλλει αποφασιστικά στη μείωση της ανεργίας, αλλά και θα αναδείξει τα τοπικά παραδοσιακά προϊόντα της Κρήτης.

• << ΨΗΛΟΡΕΙΤΗ ΓΕΥΣΕΙΣ >>

Το πρόγραμμα του ΑΚΟΜΜ << Γη του Ψηλορείτη >> το έχει αναλάβει η Δημοτική Επιχείρηση του Δήμου Γεροποτάμου και το έργο εντάσσεται στο << LEADER PLUS.>>

Ο Δήμαρχος Βαγγέλης Μαυρομάτης μιλώντας στους δημοσιογράφους τόνισε ότι << γίνεται μια προσπάθεια διάδοσης της παραδοσιακής κρητικής κουζίνας. Ο επισκέπτης μπορεί να απολαύσει την παραδοσιακή γνήσια κρητική κουζίνα, πιστεύω, με ένα άψογο service. Είναι πιλοτικό αυτό το κατάστημα, θα υπάρξουν και άλλα καταστήματα.>>.

Η αλυσίδα των χώρων εστίασης << ΨΗΛΟΡΕΙΤΗ ΓΕΥΣΕΙΣ >> είναι μια εναλλακτική πρόταση στο γρήγορο, τυποποιημένο και πολλές φορές ξενόφερτο φαγητό με το απλό, το εποχιακό και το ποιοτικό.

Με σεβασμό στην κάλυψη του καθημερινού διαιτολογίου προτείνει την ακολουθία των γευμάτων όπως υπήρχαν πάντα στις παραδοσιακές διατροφικές συνήθειες, τοποθετώντας το << γρήγορο >> στην ώρα που του ανήκει (πρωινό, κολατσιό και άλλα)

Με τον αυστηρό έλεγχο της ΑΚΟΜΜ – ΨΗΛΟΡΕΙΤΗΣ Α.Ε. και του δικτύου <<ΓΗ ΤΟΥ ΨΗΛΟΡΕΙΤΗ >> για την τήρηση όλων των προδιαγραφών από την παραγωγή των πρώτων υλών, έως την Παρασκευή των εδεσμάτων, τη συσκευασία και το σερβίρισμα τους το ΑΚΟΜΜ ΨΗΛΟΡΕΙΤΗΣ Α.Ε. είναι ένας συλλογικός αναπτυξιακός φορέας της ευρύτερης περιοχής του Ψηλορείτη.

Ένα από τα κύρια προγράμματα που υλοποιεί είναι η κοινοτική πρωτοβουλία LEADER PLUS, ως Ομάδα Τοπικής Δράσης. Στο πλαίσιο αυτό έχει εντάξει στο τοπικό του πρόγραμμα, ως πιλοτική ενέργεια, τη δημιουργία χώρων εστίασης με την επωνυμία << ΨΗΛΟΡΕΙΤΗ ΓΕΥΣΕΙΣ >>.

Οι χώροι εστίασης << Ψηλορείτη Γεύσεις >>, φιλοδοξούν να λειτουργήσουν ως άμεσες, ευκρινείς και ευανάγνωστες εικόνες που θα παραπέμπουν στην ιδιαιτερότητα της Κρητικής Διατροφής και θα αναδεικνύουν τα παραδοσιακά προϊόντα της Κρήτης.

CONCRED

Γενικά

Το πρόγραμμα CONCRED (Διατηρώντας τη Κρητική Διατροφή) είναι ένα πρόγραμμα που χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, την Περιφέρεια Κρήτης και τους φορείς :

- Ελληνική Ακαδημία Γεύσης (ΕΛ.Α.Γ.) (συντονιστής του Προγράμματος)
- Οργανισμός Ανάπτυξης Σητείας (Σύμβουλος Διαχείρισης)
- Ένωση Ξενοδόχων Ηρακλείου
- Σύνδεσμος Ξενοδόχων Λασιθίου
- Σύλλογος Ξενοδόχων Ρεθύμνου
- Σύλλογος Ξενοδόχων Χανίων

Το πρόγραμμα ακόμα 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 συμβάλλει :

- στην διατήρηση του γαστρονομικού χαρακτήρα της κρητικής κουζίνας.
- στην διατήρηση του υγιεινού χαρακτήρα της.
- στην ανάδειξη της κρητικής κουζίνας σε συγκριτικό πλεονέκτημα και σημαντικό πόρο 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 στη συνέχεια .

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

Διάρκεια

Η διάρκεια του προγράμματος είναι δύο χρόνια. Για να εξασφαλιστεί η συνέχεια του προγράμματος, τα πιστοποιημένα σημεία θα εντάσσονται αυτομάτως σε δίκτυο που θα αποσκοπεί στην εξέλιξη και στην προβολή τους καθώς και στην εδραίωση τους, μέσα από συνεργασίες με αντίστοιχα δίκτυα άλλων περιοχών της Μεσογείου. Το πρόγραμμα προβλέπει ότι το δίκτυο αυτό θα διαχειρίζεται το ποσό 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 το σκοπό της, δηλαδή να προβάλλει τα πιστοποιημένα εστιατόρια και να τα βοηθήσει να εξελιχθούν. Όσο διαρκεί το πρόγραμμα, την 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 όσοι διαρκεί το πρόγραμμα. Μετά το τέλος του προγράμματος η διαχείριση θα γίνεται αποκλειστικά από το δίκτυο.

ΠΟΙΟΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

Όλα τα εστιατόρια της Κρήτης που λειτουργούν είτε αυτόνομα είτε μέσα σε ξενοδοχεία, ανεξάρτητα από την κατηγορία ή το μέγεθός τους εφόσον προσφέρουν κυρίως Κρητική Κουζίνα.

Δεν θα αποκλεισθούν και πιάτα άλλης κουζίνας π.χ. σπαγγέτι , εφόσον όμως προσφέρουν κυρίως κρητική κουζίνα.

Για το λόγο αυτό, μαζί με την αίτηση, ζητάμε και ένα κατάλογο του εστιατορίου. Δεν έχει καμία σημασία το μέγεθος του καταλόγου. Ένα εστιατόριο που μαγειρεύει κάθε μέρα δύο διαφορετικά πιάτα, θα πιστοποιηθεί το ίδιο όπως και ένα με σαράντα. Αν ακολουθεί τους κανόνες που εξηγούνται παρακάτω :

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ

Ένα εστιατόριο πιστοποιείται ως εξής :

1. Συμπληρώνει μία αίτηση που ο εστιάτορας μπορεί να βρει στις Ενώσεις Ξενοδόχων των 4 νομών, των ΟΑΣ ή να ζητήσει στα τηλέφωνα που δίνουμε για πληροφορίες στο τέλος. Με την αίτηση, ζητάμε και ένα κατάλογο του εστιατορίου.
2. Καταθέτει το ποσό των 150 € (εκατόν πενήντα ευρώ) στο λογαριασμό που αναγράφεται στην αίτηση.
3. Μέσα σε ένα μήνα από τη στιγμή που υπέβαλλε την αίτηση, θα επισκεφθούν το εστιατόριο οι αξιολογητές, χωρίς ειδοποίηση. Οι αξιολογητές θα εμφανισθούν σαν πελάτες και θα κάνουν την αξιολόγηση. Αφού ολοκληρώσουν, θα ζητήσουν να μιλήσουν με τον ιδιοκτήτη. Θα του εξηγήσουν σε γενικές γραμμές τον τρόπο που αξιολόγησαν και ενδεχομένως θα του κάνουν κάποιες παρατηρήσεις. Εφόσον το αποτέλεσμα της αξιολόγησης είναι θετικό, μέσα σε μερικές μέρες θα αποστέλλεται στο εστιατόριο η έκθεση αξιολόγησης και το σήμα.

4. Στην περίπτωση που η αξιολόγηση είναι αρνητική, ο εστιάτορας πάλι θα παραλάβει αναλυτική έκθεση γιατί δικαιούται δεύτερη αξιολόγηση. Ορίζεται μαζί με τον εστιάτορα προθεσμία για την συμμόρφωση του στις παρατηρήσεις των αξιολογητών και επαναλαμβάνεται η αξιολόγηση μετά την ημερομηνία αυτή χωρίς νέα αίτηση.
5. Εάν και τη δεύτερη φορά δεν υπάρξει θετική αξιολόγηση, η αίτηση απορρίπτεται.
6. Με την πιστοποίηση του, ένα εστιατόριο αποκτά δικαιώματα και υποχρεώσεις. Τα δικαιώματα του είναι η συμμετοχή στο δίκτυο των πιστοποιημένων εστιατορίων και τα οφέλη από τη διαφήμιση του. Οι υποχρεώσεις του είναι να εξακολουθεί να τηρεί τις οδηγίες του προγράμματος και να δέχεται τους αξιολογητές του προγράμματος απροειδοποίητα, γιατί σύμφωνα με το πρόγραμμα, κάθε εστιατόριο θα ελέγχεται τουλάχιστον μία φορά το χρόνο. Με την παραλαβή του σήματος θα υπογράφεται λοιπόν σύμβαση που κατοχυρώνει τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις του εστιάτορα.

ΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ

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

Οι οδηγίες αυτές χωρίζονται σε τρία μέρη :

1. ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΙ ΟΡΟΙ.

Είναι επτά (7) απλές προϋποθέσεις για κάθε εστιατόριο, ανεξάρτητα μεγέθους ή κατηγορίας. Αν έστω και μία δεν τηρείται, η αξιολόγηση είναι αρνητική.

2. ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΔΟΚΙΜΗ .

Η γευστική δοκιμή έχει σκοπό να διαπιστώσει ότι η κουζίνα που προσφέρεται είναι ευπρεπής και αποδεκτή σαν κρητική κουζίνα.

2. ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ.

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.

1 ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΙ ΌΡΟΙ .

1.1. Καθαριότητα.

Τα εστιατόρια που θα υποβάλλουν αίτηση θα πρέπει οπωσδήποτε :

- να έχουν άψογη καθαριότητα στους χώρους παρασκευής, εστίασης, στις προθήκες και στους χώρους αποθήκευσης.
- να έχουν **άψογη καθαριότητα** στους χώρους υγιεινής.
- το προσωπικό θα πρέπει να τηρεί τους όρους της προσωπικής υγιεινής.

Ο έλεγχος των αξιολογητών δεν υποκαθιστά τον έλεγχο των αρμοδίων υπηρεσιών. Συνιστά έλεγχο << με μάτι πελάτη >>. Στον έλεγχο αυτό, το εστιατόριο πρέπει να περνά σαν καθαρό.

1.2. Ελαιόλαδο.

Τα εστιατόρια που θα υποβάλλουν αίτηση θα πρέπει να χρησιμοποιούν αποκλειστικά **εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο**.

Αν , σε εξαιρετικές περιπτώσεις, κάποια συνταγή απαιτεί βούτυρο, θα χρησιμοποιηθεί βούτυρο γάλακτος τοπικής παραγωγής και καλής ποιότητας. Στην περίπτωση αυτή θα πρέπει να **αναφέρεται στον κατάλογο**. Για τα τηγανητά, απαιτείται επίσης η χρήση ελαιολάδου. Συνιστούμε τη χρήση τηγανιού, ή τουλάχιστον μικρής φριτέζας (π.χ. 4 λίτρων) ώστε το ελαιόλαδο να αλλάζει τακτικά με μικρό σχετικά κόστος.

▪ *Η αποκλειστική χρήση ελαιολάδου είναι εξαιρετικά σημαντική γιατί διασφαλίζει τόσο την γευστική ταυτότητα όσο και τον υγιεινό χαρακτήρα της κρητικής κουζίνας. Κάθε παράβαση συνιστά λόγο αρνητικής πιστοποίησης ή αφαίρεσης του σήματος. Λόγω της σοβαρότητας του όρου αυτού , η χρήση ελαιολάδου θα διαπιστώνεται με λήψη δειγμάτων που θα αναλύονται σε φασματογράφο. Γι' αυτό, οι εστιατορες θα πρέπει να αναγράφουν οπωσδήποτε τις συνταγές που περιέχουν ζωικά λίπη και να προσέχουν από πού προμηθεύονται το ελαιόλαδο.*

1.3. " Ελληνική Σαλάτα " .

Πρέπει να προσφέρεται << ελληνική σαλάτα >> με την περιγραφή << ντομάτα, αγγούρι, κρεμμύδι, πιπεριά, ελιές, ρίγανη, φέτα ή καλό λευκό τυρί Κρήτης και ελαιόλαδο >>, να σερβίρεται φρεσκοκομμένη και με άριστης ποιότητας παρθένο ελαιόλαδο. Μπορεί να εμπλουτίζεται με χορταρικά και μυρωδικά εποχής. (π.χ. ρόκα, γλιστρίδα, μαϊντανό, ραδίκιο κάπαρη) .

Λάχανο , καρότο και μαρούλι **δεν επιτρέπονται**.

▪ *Ο Ε.Ο.Τ. προσπαθεί με αντίστοιχο πρόγραμμα να καθιερώσει την ονομασία << ελληνική >> αντί για το άκομψο << χωριάτικη >> και να προτυποποιήσει τη σαλάτα αυτή για να εξαλειφθούν οι γνωστές κακομοιρίες. Θεωρήσαμε σωστό να στηρίζουμε την ίδια λογική.*

1.4. Τυρί.

Πρέπει να προσφέρονται 2 τουλάχιστον κρητικά τυριά.

- *Η Ελλάδα είναι η πρώτη χώρα στην κατανάλωση τυριών και ειδικά η Κρήτη έχει τεράστια τυροκομική παράδοση. Θεωρήσαμε επιβεβλημένο να συμπεριληφθούν 2 τουλάχιστον τοπικά τυριά της Κρήτης στον κατάλογο.*

1.5. Τηγανιτές πατάτες.

Εφόσον το εστιατόριο προσφέρει πατάτες τηγανιτές, θα τις ονομάζει <<Ελληνικές πατάτες τηγανιτές>> με την υποχρεωτική περιγραφή <<Πατάτα φρέσκια τηγανισμένη σε ελαιόλαδο>>.

Η κακομοιριά της προτηγανισμένης πατάτας στα γράσσα της φριτέζας δεν είναι αποδεκτή. Εφόσον υπάρχει τηγανιτή πατάτα θα είναι αυθεντική και θα κοστολογείται ανάλογα. Αν ο εστιατορας δεν θέλει να μπει στην διαδικασία της σωστής τηγανιτής πατάτας, υπάρχουν τόσα άλλα είδη πατάτας που μπορούν να συνοδεύσουν άριστα κάθε φαγητό.

1.6. Καφές.

Πρέπει να προσφέρεται και ελληνικός καφές που θα παρασκευάζεται στη φωτιά. (όχι στη μηχανή εσπρέσο)

1.7. Κουβέρ.

Το κουβέρ πρέπει να περιλαμβάνει: ελιές ή/και αρωματισμένα λάδια, ή/και πάστα ελιάς, ή/και τοπικό ορεκτικό. Επίσης πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον ενός είδους καλής ποιότητας **φρέσκο μαύρο ψωμί και κρητικό παξιμάδι**, κατά προτίμηση διαφόρων τύπων.

- *Στην Κρήτη, όπως και στην υπόλοιπη Ελλάδα, το πιο συνηθισμένο ψωμί, το ψωμί του λαού, που αποδείχθηκε ένας από τους ακρογωνιαίους λίθους της υγείας των Κρητικών, ήταν το μαύρο ψωμί. Η ποικιλία των ψωμιών και των αρτοσκευασμάτων είναι επιθυμητή, όμως το πρόγραμμα ζητάει τουλάχιστον ένα μαύρο ψωμί και ένα μαύρο παξιμάδι, μια και το τοπικό παξιμάδι είναι προϊόν συνυφασμένο με τη Κρήτη.*
- *Το κουβέρ, εκτός από το ψωμί πρέπει να προσφέρει και ένα τουλάχιστον από τα προϊόντα που αναφέρονται. Για την Κρήτη, τοπικά ορεκτικά θα μπορούσαν ενδεικτικά να είναι: ζύγαλο ή αντίστοιχο μαλακό τυρί, ντιπ με γιαούρτι, γαύρος μαρινάτος, ψητή πιπεριά, μελιτζανοσαλάτα κ.λ.π. Σε καμία περίπτωση βουτυράκι. Ο εστιατορας μπορεί να πρόσφερε βούτυρο σε πελάτες που το ζητούν αλλά δεν θα το προσφέρει στο κουβέρ.*

ΓΕΥΣΤΙΚΗ ΔΟΚΙΜΗ

Οι αξιολογητές εξετάζουν το γευστικό αποτέλεσμα. Αποφαίνονται θεματικά εφόσον το φαγητό είναι παραδεκτό, ευπρεπές.

Ένα καλό γευστικό αποτέλεσμα είναι δυνατόν να αξιολογηθεί αρνητικά στην ακραία περίπτωση που το σέρβις είναι κακό ή αργό ή η παρουσία του πιάτου είναι κακή.

- *Οι αξιολογητές δεν βαθμολογούν το φαγητό, απλώς **αποφαίνονται αν περνά ή δεν περνά** διασφαλίζοντας ότι το εστιατόριο δεν σερβίρει κακό φαγητό.*
- *Στην αξιολόγηση λαμβάνεται υπόψη αν το φαγητό σερβίρεται όσο πρέπει ζεστό, αν τα υλικά είναι καλής ποιότητας ή το ίδιο το φαγητό είναι φρέσκο. Ακόμη ελέγχεται η ορθή εκτέλεση των συνταγών, που αναφέρονται με την παραδοσιακή τους ονομασία. Γι' αυτό, αν ο εστιατορας δεν ακολουθεί την ορθή παρασκευή ή δεν χρησιμοποιεί τα σωστά υλικά, δεν πρέπει να αναφέρει το πιάτο με την παραδοσιακή του ονομασία.*
- *Ειδική μέριμνα υπάρχει για εστιατόρια που σερβίρουν δημιουργική κουζίνα. Στην περίπτωση αυτή, η αξιολόγηση γίνεται από επιλεγμένη ομάδα ειδικών αξιολογητών. Η ανάγκη ειδικής αξιολόγησης διαπιστώνεται από τον κατάλογο που επισυνάπτεται στην αίτηση. Στην περίπτωση της δημιουργικής κουζίνας, για να χαρακτηριστεί κρητική, πρέπει να βασίζονται τα πιάτα σε κλασικούς συνδυασμούς γεύσεων της κρητικής κουζίνας και να τηρούνται οι οδηγίες του Αρχέστρατου για τις αραιές σάλτσες και τα διακριτικά μπαχαρικά και αρώματα.*

Το καλό φαγητό είναι ο πιο σπουδαίος λόγος για να πιστοποιηθεί ένα καλό εστιατόριο.

ΟΔΗΓΙΕΣ

Αν το εστιατόριο πληρεί τους υποχρεωτικούς όρους του προτύπου και περάσει τη γευστική δοκιμή, τότε αξιολογείται με βάση μια σειρά οδηγιών. Στην αξιολόγηση αυτή μετρά το είδος, η κατηγορία και το μέγεθος του εστιατορίου.

1. Εδεσματολόγιο.

Αξιολογείται το εδεσματολόγιο, ως προς τα εξής σημεία:

- **Πρωτοτυπία:** δηλαδή η προσπάθεια του εστιατορα να περιλάβει στο εδεσματολόγιο συνταγές χαρακτηριστικές για μια περιοχή της Κρήτης και όχι πολύ συνηθισμένες, έτσι ώστε να διαφοροποιείται από τα άλλα εστιατόρια της περιοχής του.
- **Μετάφραση:** αν υπάρχει μετάφραση θα πρέπει να είναι σωστή.

•**Επεξηγήσεις** : ο κατάλογος πρέπει να επεξηγεί τα εδέσματα αναφέροντας προέλευση, βασικά υλικά και τρόπο παρασκευής ιδίως αν απευθύνεται σε μη ντόπιους.

•**Εμφάνιση** : αξιολογείται η αισθητική του καταλόγου.

▪ *Για το πρόγραμμα το εδεσματολόγιο είναι το σημαντικό, ενώ ο κατάλογος δεν είναι. Με την έννοια αυτή, αν ένα εστιατόριο μαγειρεύει κάθε μέρα τρία φαγητά και τα παρουσιάζει σε ένα πίνακα, είναι απλώς σεβαστό. Ωστόσο, η πρωτοτυπία είναι βασική ποιότητα που οδηγεί στην αναζήτηση και κατ' επέκταση στη διάσωση της παράδοσης και γι' αυτό αξιολογείται με 20 βαθμούς σε σύνολο 45 για την οδηγία αυτή. Ακολουθεί η ερμηνεία του καταλόγου με 10 βαθμούς που έχει ιδιαίτερη σημασία για τα καταστήματα στα οποία συχνάζουν αλλοδαποί. Μετά η επεξήγηση των εδεσμάτων με 9 βαθμούς και η αισθητική του καταλόγου. Στην αισθητική εννοούμε το να μην είναι κακόγουστος ή λερωμένος ο κατάλογος σε σημείο που να ενοχλεί.*

2. Κρασί.

Υπάρχουν δύο οδηγίες. Η μια αφορά στην μεταχείριση του προϊόντος και η άλλη στον κατάλογο.

2.1 Σερβίρισμα και φύλαξη.

Μεγάλη προσοχή πρέπει να δίνεται στην θερμοκρασία σερβιρίσματος των κρασιών και στο ποτήρι σερβιρίσματος. Επίσης θα ελέγχεται αν ο χώρος φύλαξης τα προφυλάσσει από τις ακτίνες του ήλιου, τις οσμές και απότομες αλλαγές της θερμοκρασίας.

Οι θερμοκρασίες σερβιρίσματος πρέπει να είναι:

- 6-8°C για τα γλυκά και αφρώδη
- 8-12°C για τα λευκά και ροζέ ξηρά
- 10-14°C για τα νέα φρουτώδη κόκκινα
- 16-18°C για ώριμα κόκκινα

Η φύλαξη των κρασιών πρέπει να γίνεται σε χώρους με όσο το δυνατόν σταθερή θερμοκρασία, προφυλαγμένους από φως, οσμές, κραδασμούς. Ιδανικοί είναι οι χώροι με θερμοκρασία 14-16°C και σχετική υγρασία 70-75%.

Το ποτήρι πρέπει να είναι υποχρεωτικά κολονάτο με χείλη γυρτά προς τα μέσα (τουλίπα). Η οδηγία αυτή έχει 20 βαθμούς.

2.2 Κατάλογος κρασιών (Οινολόγιο)

Θα αξιολογείται η προσπάθεια του εστιατόρα να παρουσιάσει τον κρητικό αμπελώνα με ικανή εκπροσώπηση στον κατάλογο των εμφιαλωμένων οίνων. Εφόσον υπάρχουν οίνοι από άλλες περιοχές θα αξιολογείται η προσπάθεια παρουσίασης χαρακτηριστικών οίνων από την υπόλοιπη Ελλάδα. Συνιστάται η σύντομη περιγραφή των βασικών χαρακτηριστικών τους όπως προέλευση (περιοχή-ονομασία προέλευσης), χρονιά, χρώμα (λευκός- ροζέ-ερυθρός), τα σάκχαρα (ξηρός-ημίξηρος-ημίγλυκος-γλυκός) και η ποικιλία. Χύμα κρασί επιτρέπεται. Και στην περίπτωση αυτή, συνιστάται να αναγράφονται τα ίδια στοιχεία στον κατάλογο.

- Η οδηγία αυτή παίρνει 10 βαθμούς και μετρά ιδιαίτερα η κατηγορία και το είδος του καταστήματος.

3. Σέρβις.

Οι σερβιτόροι του καταστήματος πρέπει να είναι ενημερωμένοι για τα προσφερόμενα φαγητά και κρασιά. Το δίκτυο θα επιδιώξει να συμβάλει στη διαδικασία αυτή με εκπαιδευτικά προγράμματα αλλά αυτό δεν απαλλάσσει τον εστιάτορα από την υποχρέωση να διδάσκει το προσωπικό του για τα συστατικά και την προέλευση των παραδοσιακών πιάτων, την προέλευση και την χρονιά παραγωγής των κρασιών.

- Βαθμολογείται με 10 βαθμούς, αξιολογείται το είδος και η κατηγορία του εστιατορίου.

4. Βιτρίνα, χώρος, αισθητική.

Η βιτρίνα, η διακόσμηση και η επίπλωση δεν θα πρέπει να είναι ευτελούς αισθητικής και υλικής αξίας.

▪ *Πλαστικά πιάτα, ευτελή πλαστικά καθίσματα, ευτελή πλαστικά φυτά, συνιστούν λόγω αρνητικής αξιολόγησης. Σε πολυτελή εστιατόρια, μωρωδιές και θόρυβοι κουζίνας είναι απαράδεκτοι. Το νόημα αυτής της οδηγίας είναι να αξιολογείται αν ο εστιάτορας παρέχει ένα ευχάριστο, μη ευτελές, περιβάλλον εστίασης. Οι αξιολογητές δεν κρίνουν την διακόσμηση ή την αξία της αλλά καλούνται να απαντήσουν σε δύο ερωτήματα:*

- Είναι ευχάριστο το περιβάλλον του εστιατορίου;
- Θα ξαναγύριζα με την παρέα μου για φαγητό;

► Η οδηγία αυτή αξιολογείται με 15 βαθμούς.

Για τις 4 παραπάνω οδηγίες που αξιολογούνται, το εστιατόριο θα πρέπει να συγκεντρώνει τουλάχιστον 65/100 της βαθμολογίας.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΙ ΑΠΩΛΕΙΑ ΤΟΥ ΣΗΜΑΤΟΣ

Το σήμα που συνοδεύει την πιστοποίηση ισχύει μέχρι του τέλους του προγράμματος CONCREED. Μετά από την ημερομηνία αυτή, το δίκτυο θα αποφασίσει για την διαδικασία ανανέωσης των σημάτων.

Τα εστιατόρια που έχουν πιστοποιηθεί **XANOYN** το σήμα τους:

- ▶ Αν βρεθούν ότι έπαυσαν να τηρούν κάποιο από τους υποχρεωτικούς όρους ή αξιολογηθούν αρνητικά σε μελλοντικές πιστοποιήσεις
- ▶ Αν αλλάξει η άδεια του εστιατορίου λόγω αλλαγής ιδιοκτήτη
- ▶ Αν μετακομίσει σε άλλο κτήριο (στην περίπτωση αυτή, απλά καταβάλλεται το παράβολο του αρχικού ελέγχου και το σήμα χορηγείται με σύντομη διαδικασία)
- ▶ Αν αλλάξει ο χαρακτήρας του εστιατορίου με αποτέλεσμα να πάψει να προσφέρει κυρίως κρητική κουζίνα

ΠΡΩΤΟΠΟΡΟΙ

Το **CONCRED** είναι πράγματι ένα καινοτόμο πρόγραμμα στο οποίο πολύ 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 τη 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 σε αυτούς που νοιάζονται για την παράδοση του τόπου τους, σε 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...

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Για περισσότερες πληροφορίες για το πρόγραμμα ή για ηλεκτρονική αποστολή των εντύπων μπορείτε να επικοινωνήσετε με τους συνεργαζόμενους φορείς:

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΓΕΥΣΗΣ
ΤΗΛ. 2810-301406
ΦΑΞ. 2810-301407
e-mail:academy@stepc.gr

ΕΝΩΣΗ ΞΕΝΟΔΟΧΩΝ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ
ΤΗΛ. 2810-288108/ 288905
ΦΑΞ. 2810-287975
e-mail:info@cretehotels.org

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΞΕΝΟΔΟΧΩΝ ΡΕΘΥΜΝΗΣ
ΤΗΛ. 28310-55873
ΦΑΞ. 28310-55873
e-mail:rethotel@otenet.gr

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΞΕΝΟΔΟΧΩΝ ΧΑΝΙΩΝ
ΤΗΛ. 28210-91129
ΦΑΞ. 28210-91129

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΞΕΝΟΔΟΧΩΝ ΛΑΣΙΘΙΟΥ
ΤΗΛ. 28410-24749
ΦΑΞ. 28410-24570

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΕΠΙΣΤΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ
FOOD AND BEVERAGE MANAGEMENT
ΖΑΧΑΡΙΑΣ ΤΖΩΡΑΚΟΛΕΥΘΕΡΑΚΗΣ
Εκδ. οίκος INTERBOOKS 1999

Η ΚΟΥΖΙΝΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ
ΜΥΡΣΙΝΗ ΛΑΜΠΡΑΚΗ
Εκδ. οίκος ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ 2002

ΚΡΗΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ
Παραδοσιακές Μεσογειακές Γεύσεις
ΜΑΡΙΑ ΣΤΡΑΤΗΓΟΠΟΥΛΟΥ-ΦΘΕΝΑΚΗ
Εκδ. οίκος Κ. ΑΔΑΜ ΕΚΔΟΤΙΚΗ 2005

ΚΡΗΤΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ
Το θαύμα της κρητικής διατροφής
ΜΑΡΙΑ ΚΑΙ ΝΙΚΟΣ ΨΙΛΑΚΗΣ
Εκδ. οίκος ΚΑΡΜΑΝΩΡ 2001

Ο ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΛΙΑΣ
ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ
ΝΙΚΟΣ ΚΑΙ ΜΑΡΙΑ ΨΙΛΑΚΗ-ΗΛΙΑΣ
ΚΑΣΤΑΝΑΣ
Εκδ. οίκος ΚΑΡΜΑΝΩΡ
1999

ΗΜΕΡΗΣΙΟΣ ΤΥΠΟΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ

ΚΡΗΤΗ Press

ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ (ένθετο στο περιοδικό ΚΡΗΤΙΚΟ ΠΑΝΟΡΑΜΑ)

ΚΡΗΤΙΚΗ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗ

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΟΥ ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΟΥ ΜΟΥΣΕΙΟΥ ΖΑΡΟΥ 2007

ΝΕΑ ΚΡΗΤΗ

ΡΕΘΕΜΝΙΩΤΙΚΑ ΝΕΑ

ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

-WWW.ACADEMY OF TASTE.GR
-WWW.CONCRED.GR
-WWW.SEDIK.GR
-WWW.SYNEDRIO.GR
-WWW.RETHIMNO.GR

