

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Β4 ΕΡΓΑΣΙΑ

Κρητική Διατροφή



Μια διατροφή στην οποία αξίζει να στρέψουμε το ενδιαφέρον μας και να την ακολουθήσουμε

Η **Κρητική Διατροφή** αποτελεί τα τελευταία χρόνια αντικείμενο μελέτης, αφού η πλειοψηφία των ερευνών αναδεικνύουν την κρητική κουζίνα ως το πιο χαρακτηριστικό και ποιοτικά υψηλό παράδειγμα μεσογειακής διατροφής. Πολλοί κάνουν λόγο για το «**θαύμα της κρητικής διατροφής**». Διαπιστώθηκε ότι οι κάτοικοι της Κρήτης έχουν τους χαμηλότερους δείκτες θνησιμότητας και τα πιο μικρά αναλογικά και σε παγκόσμια κλίμακα ποσοστά θνητότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνους. Μία πολύχρονη μελέτη διεξήχθη από το πανεπιστήμιο της Μινεσότα και τον Καθηγητή Ansel Keys σε 7 χώρες μεταξύ των οποίων και η Ελλάδα, σε 11.500 άτομα, με σκοπό να εξετάσει τη σχέση των διατροφικών συνηθειών των διαφόρων περιοχών με ασθένειες, όπως ο καρκίνος και οι καρδιοπάθειες. Η αρχή της έρευνας αυτής έγινε το 1956. Δεκαπέντε χρόνια αργότερα, το 1971 που ανακοινώθηκαν τ' αποτελέσματα της μελέτης, φάνηκε ότι η Κρήτη ήρθε τελευταία σε αριθμό θανάτων και διατυπώθηκε ότι αυτό οφειλόταν στη διατροφή των Κρητικών αλλά και γενικότερα στον τρόπο ζωής τους.

Οι Κρητικοί τρέφονται με τα προϊόντα που παράγει η γη τους, δηλαδή τρώνε άφθονα κηπευτικά, χόρτα και λαχανικά, χοχλιούς, όσπρια και φρούτα, αρωματίζουν το φαγητό τους με βότανα και φυτά από τα βουνά του νησιού, ενώ σχεδόν πάντα συνοδεύουν το φαγητό με κρασί από τα τοπικά αμπέλια. Το κυριότερο όμως διατροφικό στοιχείο είναι το ελαιόλαδο, το οποίο για τους Κρητικούς αποτελεί τη βασική πηγή λίπους.

Το **ελαιόλαδο** αποτελεί τη **βάση της κρητικής και μεσογειακής διατροφής**, και χρησιμοποιείται στα περισσότερα πιάτα εκτοπίζοντας το βούτυρο ή άλλα είδη λαδιού που χρησιμοποιούνται σε άλλες περιοχές του κόσμου. Η θρεπτική αξία του ελαιολάδου είναι τεράστια καθώς αποτελεί το πιο ισχυρό αντιοξειδωτικό της φύσης, προστατεύοντας δηλαδή τον οργανισμό από την οξειδωση και την ανάπτυξη των ελεύθερων ριζών που προκαλούν σοβαρές παθήσεις.

Η Κρήτη με το μεσογειακό της κλίμα και τη καλή σύσταση του εδάφους της επιτρέπει στο ελαιόδενδρο όχι μόνο να ευδοκιμεί παντού, τόσο σε πεδινές όσο και σε ορεινές περιοχές, αλλά και να αποδίδει ελαιόλαδο κορυφαίας ποιότητας. Το γεγονός ότι οι Κρητικοί ζουν περισσότερο και έχουν τους χαμηλότερους δείκτες στην εμφάνιση ασθενειών φαίνεται να συνδέεται άμεσα με το ότι είναι οι μεγαλύτεροι καταναλωτές ελαιολάδου παγκοσμίως.

Τι ισχύει σήμερα

Τα θετικά για τους Κρητικούς αποτελέσματα των ερευνητικών μελετών, δυστυχώς αναφέρονταν στις προηγούμενες γενιές. Τα πράγματα άλλαξαν όσον αφορά τις διατροφικές συνήθειες της νέας γενιάς Κρητικών (όπως και των άλλων Ελλήνων). Αλλοιώθηκε το παραδοσιακό διατροφικό πρότυπο και ο τρόπος ζωής. Σήμερα διατηρούνται λίγα από τα στοιχεία της διατροφής-δίαιτας αυτής.

Τα υψηλά ποσοστά παχυσαρκίας αλλά και οι κυριότερες αιτίες θανάτων που παρατηρούνται και σχετίζονται άμεσα με την κακή διατροφή μας οδηγούν στο συμπέρασμα ότι είναι επιτακτική η ανάγκη ευαισθητοποίησης των ανθρώπων και ιδιαίτερα των παιδιών και η στροφή τους προς μια σωστή διατροφή που να προάγει την υγεία και την ποιότητα ζωής. Και αυτή η διατροφή δεν είναι άλλη από την **παραδοσιακή κρητική διατροφή**.

Επιβάλλεται να γνωρίσουμε τις βασικές αρχές και τα χαρακτηριστικά της **κρητικής διατροφής**, να τη διαφοροποιήσουμε από τη διατροφή που έχουμε εμείς σήμερα, αλλά και τη διατροφή άλλων χωρών. Ας προσπαθήσουμε να την εφαρμόσουμε προσαρμόζοντάς τη στις σύγχρονες συνθήκες ζωής, να την αναδείξουμε και να τη διαφυλάξουμε.





Κρητική Διατροφή

Η ΕΠΙΤΟΜΗ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Τα τελευταία χρόνια το ενδιαφέρον της διεθνούς επιστημονικής κοινότητας στρέφεται όλο και περισσότερο στην αναζήτηση της ιδανικής διατροφής για την προαγωγή της υγείας. Στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος βρίσκεται η κρητική

διατροφή, αφού η πλειονότητα των ερευνών αναδεικνύουν την κρητική κουζίνα ως το πιο χαρακτηριστικό και ποιοτικά υψηλό παράδειγμα μεσογειακής διατροφής. Οι κάτοικοι της Κρήτης, διαπιστωμένα, παρουσιάζουν τους υψηλότερους δείκτες μακροβιότητας και τα πιο μικρά αναλογικά και σε παγκόσμια κλίμακα ποσοστά θνησιμότητας από ασθένειες-μάστιγες όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα και ο καρκίνος.

Ποιο είναι όμως το μυστικό της κρητικής διατροφής; Η Κρήτη διαθέτει μια από τις αρχαιότερες και πιο εύγευστες κουζίνες στον κόσμο. Αποτελεί τη

συνέχεια της παράδοσης
γεύσεων, αρωμάτων,
υλικών και τεχνοτροπιών
που έχει τις ρίζες της στη
μινωική εποχή και φτάνει
ως τις μέρες μας. Από τα
ευρήματα των
αρχαιολογικών
ανασκαφών φαίνεται πως
και οι αρχαίοι Κρήτες,
πριν από 4.000 χρόνια,
κατανάλωναν σχεδόν τα
ίδια προϊόντα που
καταναλώνει και ο

σημερινός Κρητικός. Στα
μινωικά ανάκτορα
βρέθηκαν πολλά μεγάλα
πιθάρια για λάδι, κρασί,
δημητριακά, όσπρια και
μέλι.



Η «συνταγή της μακροζωίας» ποτέ δεν ήταν πιο νόστιμη...

Η Κρήτη στο διάβα των αιώνων έχει δεχθεί πολλές γαστρονομικές επιρροές, αφού δεν ήταν λίγοι οι λαοί που κατά καιρούς προσπάθησαν να την κατακτήσουν. Αν όμως εξετάσουμε προσεκτικά αυτή τη χρονική διαδρομή, θα διαπιστώσουμε πως οι Κρητικοί είχαν τον τρόπο να «φιλτράρουν» την κάθε διατροφική συνήθεια και να την προσαρμόζουν

στα δικά τους δεδομένα, προσδίδοντάς της ξεχωριστό χαρακτήρα. Όσο κι αν περνούσαν οι αιώνες, η ψυχή, η γλώσσα και η κουζίνα του Κρητικού παρέμεναν αναλλοίωτες!

Αυτή η συνέχεια και η ικανότητα του νησιού να διατηρεί τον προσωπικό του χαρακτήρα, παρά τις αλλαγές και τις αντιξοότητες, δημιούργησαν μια παράδοση που αποδεικνύεται σήμερα ιδιαίτερα πολύτιμη, με δεδομένο ότι η διεθνής επιστημονική κοινότητα κάνει λόγο όχι μόνο για την κρητική κουζίνα, αλλά και για το «θαύμα της κρητικής διατροφής»!

Η κουζίνα της Κρήτης δεν χαρακτηρίζεται «πλούσια», με βάση τη σύγχρονη αντίληψη, όσον αφορά στην ποικιλία των υλικών. Είναι κουζίνα βασισμένη σε αυτά που προσφέρει η κρητική γη. Ρίχνει περισσότερο βάρος στην τέχνη του μαγειρέματος και της επεξεργασίας των απλών υλικών, παρά στη χρήση σύνθετων και σπάνιων συνδυασμών ακριβών πρώτων υλών.

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



Η κάθε περιοχή της
Κρήτης έχει τις δικές
της... σπεσιαλιτέ. Οι
Κρητικοί τρέφονται με τα
προϊόντα που παράγει η
γη τους: άφθονα
οπωροκηπευτικά,
λαχανικά, χορταρικά,
όσπρια και φρούτα.

Η χρήση του κρέατος στην Κρήτη είναι σχετικά περιορισμένη, χωρίς να λείπει, ενώ ιδιαίτερη θέση στο τραπέζι κατέχουν τα τυροκομικά. Το φαγητό νοστιμίζει με βότανα και φυτά από τα βουνά του νησιού. Σχεδόν πάντα το μεσημεριανό ή το δείπνο συνοδεύονται με κρασί από τα τοπικά αμπέλια και εξαιρετικά νόστιμο ζυμωτό ψωμί. Γενικά θα μπορούσαμε να πούμε ότι η κρητική κουζίνα αποτελεί μια ευφάνταστη, δημιουργική και ιδιαίτερα αρωματική πρόταση, βασισμένη στα απλά υλικά της κάθε εποχής και στην περίσσια τέχνη που αναβλύζει από την αγάπη για τον τόπο και την προσήλωση στους παραδοσιακούς τρόπους μαγειρέματος.

Ελαιόλαδο και κρασί, μια «ιερή συμμαχία» για καλή υγεία

Κάνοντας σήμερα μια περιήγηση στα χωριά της κρητικής ενδοχώρας, το βλέμμα μας συναντά, όπου και αν στραφεί, την ιερή συμμαχία που

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

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

Το δεύτερο, αλλά όχι λιγότερο σημαντικό, κεφάλαιο στην κρητική διατροφή είναι το κρασί. Τα τελευταία χρόνια έχει αποδειχτεί πως δυο-τρία ποτήρια κρασί την ημέρα προστατεύουν από καρδιαγγειακά νοσήματα. Και πως οι ουσίες που περιέχονται στο φλοιό της ρώγας σε αλληλεπίδραση με το βαρέλι όπου αποθηκεύεται το προϊόν δημιουργούν τις πολυφαινόλες, ισχυρότατες αντιοξειδωτικές ουσίες με έντονες αντικαρκινικές ιδιότητες! Για τους Κρητικούς όμως δεν χρειάζονται ιατρικές μελέτες που να αποδεικνύουν πως το κρασί, όταν καταναλώνεται με μέτρο, έχει ευεργετικές επιπτώσεις στην υγεία. Γι' αυτούς υπάρχει μόνο ο παραδοσιακός τρόπος ζωής, που θεωρεί τον οίνο συνοδευτικό τού γεύματος ή του δείπνου. Γιατί στην Κρήτη το κρασί είναι μέρος της κουλτούρας των ανθρώπων.

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

Τα βασικά χαρακτηριστικά της κρητικής διατροφής

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

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

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

Πάντως θα μπορούσαμε να συνοψίσουμε τα βασικά χαρακτηριστικά της κρητικής διατροφής ως εξής: τα προϊόντα που χρησιμοποιούνται στην κρητική κουζίνα είναι πάντα ντόπια και εποχιακά. Τα άγρια χόρτα τρώγονται ωμά ή βραστά, είτε ως κύριο υλικό στο μαγείρεμα είτε ως

συνοδευτικό ή σαλάτα, άλλοτε δε ως μυρωδικό. Το κρέας προέρχεται κυρίως από κατσίκια (συνήθως ελευθέρας βοσκής), πουλερικά και χοιρινά. Τα μπαχαρικά δηλώνουν πάντα την παρουσία τους, αλλά διακριτικά.

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

Τοπικές λιχουδιές...

Ένα ποτήρι κοτσιφάλι συνοδευόμενο από λίγη κεφαλογραβιέρα είναι η καλύτερη «εισαγωγή» σε ένα κρητικό γεύμα. Άλλωστε, εδώ στο νησί το τυρί προηγείται του κυρίως πιάτου, για να καθαρίσει τη γευστική παλέτα και να ανοίξει την όρεξη. Ιδανικός μεζές για κρασί ή τσικουδιά είναι επίσης το κρητικό «απάκι», φέτες από καπνιστό χοιρινό ψαρονέφρι. Ονομαστά είναι και τα κρητικά χωριάτικα λουκάνικα, με χοιρινό κιμά και πολλά μπαχαρικά, σε διάφορες... παραλλαγές.

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

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

Το κρητικό γαστρονομικό δαιμόνιο έχει εντάξει μάλιστα και το ίδιο το αμπέλι στις πρώτες ύλες της ντόπιας μαγειρικής.

Σε κάποιες καλά κρυμμένες ταβέρνες της κρητικής υπαίθρου μπορεί κανείς να γευτεί την άνοιξη μια σπάνια σπεσιαλιτέ: κατσίκι μαγειρεμένο με φρέσκους βλαστούς αμπέλου.

Ιδιαίτερος φημισμένα είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα του νησιού. Η γραβιέρα, το ημίσκληρο κεφαλοτύρι, το γιδοτύρι, η νωπή (ή ανθότυρο) και η ξερή μυζήθρα ξεχωρίζουν και συγκαταλέγονται ανάμεσα στα καλύτερα ελληνικά τυριά. Χαρακτηριστική λιχουδιά ο «ντάκος» με κρητικό κρίθινο παξιμάδι (κριθαροκουλούρα) πάνω στο οποίο μπαίνει ντομάτα, λάδι και νωπή μυζήθρα.

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

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

Με κρητική μυζήθρα, μέλι και κανέλα γίνονται επίσης τα περίφημα κρητικά «καλλιτσούνια» ή «λυχνάρια». Στους γάμους και τα

βαφτίσια οι Κρητικοί κερνάνε «ξεροτήγανα», ένα είδος «δίπλας» περιχυμένης με ντόπιο, αρωματικό μέλι.

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



ΤΕΛΟΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ