

Η διατροφή ως τρόπος ζωής και στοιχείο πολιτισμού

Ο Ιπποκράτης έλεγε «η τροφή να είναι το φάρμακό σου και το φάρμακό σου η τροφή σου».

Οι αρχαίοι χαρακτηρίζονταν για τη λιτότητά τους στα φαγητά και αντιμετώπιζαν τη γαστρονομία ως τέχνη, δεν έτρωγαν μοναχικά και επινόησαν τα συμπόσια. Τρώμε λοιπόν για να επικοινωνήσουμε πνευματικά και ψυχικά, γνωρίζοντας ότι η λέξη ΣΥΜΠΟΣΙΟ σημαίνει αποκλειστικά ομιλία-συζήτηση. Άλλωστε βασικό στοιχείο της παράδοσης μας είναι η συλλογικότητα σε αντίθεση με τον σύγχρονο πολιτισμό που προωθεί εξατομικευμένες μορφές ψυχαγωγίας.

Πατέρας της γαστρονομίας θεωρείται η ποιητής και φιλόσοφος ΑΡΧΑΙΣΤΡΑΤΟΣ. Είχε καταγωγή από τις Συρακούσες και το έργο του η ΗΔΥΠΑΘΕΙΑ γραμμένο στα μέσα του τέταρτου αιώνα π.χ. ήταν το πρώτο βιβλίο μαγειρικής τέχνης στον κόσμο. Το πρώτο γεύμα των αρχαίων, μετά την ανατολή του ήλιου και πριν αρχίσουν τις δουλειές τους, λεγόταν ΑΚΡΑΤΙΣΜΑ, ψωμί βουτηγμένο σε λίγο ανέρωτο κρασί. Προς το μεσημέρι ή το απόγευμα το γεύμα τους λεγόταν ΑΡΙΣΤΟΝ ήταν απλό και γρήγορο, πριν το βραδινό γεύμα έτρωγαν κάτι γρήγορο, το λεγόμενο ΕΣΠΕΡΙΣΜΑ. Προς το τέλος της ημέρας το κανονικό γεύμα που έπαιρναν ήταν προς το τέλος της ημέρας και λεγόταν ΔΕΙΠΝΟΝ. Το δείπνον τελείωνε με επιδόρπιο το λεγόμενο ΤΡΑΓΗΜΑ φρούτα φρέσκα ή ξερά, μέλι, καρύδια. Σχεδόν καθημερινά είχαν καλεσμένους. Βασικό τους ποτό ήταν το κρασί, το έπιναν συνήθως νερωμένο για να έχουν διαύγεια στη συζήτηση.

Η αρχαία Ελληνική κουζίνα ήταν πλούσια σε δημητριακά, λαχανικά, φρούτα, γαλακτοκομικά και λάδι. Χρησιμοποιούσαν καρυκεύματα στο φαγητό τους και πολλά εδέσματα τα έτρωγαν βραστά ή ψητά.

Πολλοί μύθοι, όπως αυτοί του Μινώταυρου, της Αριάδνης, του Δαίδαλου γεννήθηκαν στο νησί της Κρήτης. Ο Μινωικός πολιτισμός, από τους πρώτους της Μεσογείου, μας κληροδότησε στοιχεία ενός λαού με εκλεπτυσμένη κουλτούρα, σε θέματα διατροφής, όπως φάνηκε από τις ανασκαφές στα ανάκτορα της Μινωικής εποχής' μεγάλα πιθάρια για λάδι, ελιές, όσπρια, μέλι, κρασί. Στις εικονογραφικές μαρτυρίες βλέπουμε το πλήθος των Κρητικών φυτών και βοτάνων. Στο πέρασμα των

αιώνων οι Κρητικοί διατήρησαν τις διατροφικές συνήθειες, που κληρονόμησαν τρώγοντας ό,τι τους πρόσφερε η γη τους.

Τα τελευταία χρόνια η Κρητική διατροφή και η υγεία των ανθρώπων της Κρήτης, πήρε μεγάλες διαστάσεις, έγινε αντικείμενο ερευνών, συζητήσεων και συνεδρίων. Τα συμπεράσματα των ερευνών τα τελευταία εξήντα χρόνια δείχνουν, ότι πράγματι η Κρητική διατροφή, βοηθάει στη διατήρηση της καλής υγείας. Γεννήθηκε λοιπόν ένας νέος μύθος ο μύθος της Κρητικής διατροφής, που διαπιστώθηκε από ερευνητές, όπως το ίδρυμα ΡΟΚΦΕΛΕΡ το 1947, στην Λιόν ο Γάλλος ερευνητής Σερς Ρενο το 1988-1993, καθώς επίσης το 2000 το βασιλικό ιατρικό κολλέγιο που διοργάνωσε παγκόσμιο συνέδριο Μεσογειακής διατροφής και πολλές άλλες έρευνες. Η σύγχρονη διαιτολογία θεωρεί τη Μεσογειακή διατροφή ως τρόπο ζωής που χαρίζει καλή υγεία και μακροζωία, όλοι αποδέχονται την Κρητική διατροφή ως το καλύτερο και πιο χαρακτηριστικό δείγμα μεσογειακής διατροφής.

Η σύγχρονη Κρητική διατροφή περιλαμβάνει άφθονα κηπευτικά, χόρτα, λαχανικά, όσπρια και φρούτα, βότανα από τα βουνά του νησιού που χαρίζουν άρωμα στο φαγητό. Σημαντικό διατροφικό στοιχείο είναι το λάδι που χρησιμοποιείται σε μεγάλη ποσότητα είτε ωμό είτε μαγειρεμένο. Η ποικιλία των πιάτων, όπου κανένα δεν μονοπωλεί τη γεύση αλλά όλα μαζί αποτελούν ένα εύγεστο σύνολο. Η κρητική κουζίνα διαφοροποιείται από τις άλλες διότι δεν προσπαθεί να ανακατέψει τις γεύσεις, όσο και αν χρησιμοποιεί διαφορετικά υλικά, γιατί κάθε υλικό από αυτά διατηρεί τη ταυτότητά του την αυτονομία του τη γεύση του. Τα γαλακτοκομικά καταναλώνονται όλες τις ώρες της ημέρας και η ημερήσια κατανάλωσή τους είναι η υψηλότερη παγκοσμίως. Το κρασί είναι μέρος της κουλτούρας των Κρητικών με πολυάριθμες ποικιλίες οινοποιήσεων σταφυλιών. Από τα προϊστορικά χρόνια η Κρήτη παράγει μέλι με απόλυτα φυσικό τρόπο.

Η Κρήτη λοιπόν θεωρείται η πιο ενδιαφέρουσα, από γαστρονομικής άποψης περιοχή στην Ελλάδα και αυτό το οφείλει στη στάση ζωής των Κρητικών, οι οποίοι διατηρούν ζωντανή την παράδοση κάτι που αποτελεί στοιχείο ιδιαίτερης ταυτότητας και κουλτούρας. Με αυτό τον τρόπο νιώθουν πρεσβευτές της ιστορίας και της πολιτιστικής τους κληρονομιάς.