

ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Η μεσογειακή διαίτα είναι τρόπος ζωής που χαρίζει μακροζωία και καλή υγεία. Είναι διεθνώς γνωστό ότι η κρητική διαίτα είναι το καλύτερο παράδειγμα μεσογειακής διατροφής. Η σύγχρονη διαιτολογία διαπίστωσε ότι οι κάτοικοι του νησιού έχουν τους μικρότερους δείκτες θνησιμότητας σε παγκόσμια κλίμακα από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνους και αναζήτησε τη διατροφή που χαρίζει στους Κρητικούς αυτά τα εξαιρετικά προνόμια υγείας. Η ιστορία της κρητικής διατροφής ξεκινά από πολύ παλιά και από ευρήματα των αρχαιολογικών ανασκαφών φαίνεται πως οι αρχαίοι Κρήτες και οι Μινωίτες, κατανάλωναν τα ίδια σχεδόν προϊόντα που καταναλώνονται και σήμερα. Στα δε ανάκτορα της μινωικής εποχής βρέθηκαν μεγάλα πιθάρια που χρησιμοποιούνταν για ελαιόλαδο,δημητριακούς καρπούς, όσπρια και μέλι. Ο αγροτικός πληθυσμός εξακολουθεί να αξιοποιεί τη φύση και τα προϊόντα της, που αποτελούν τη βάση της περίφημης κρητικής παραδοσιακής κουζίνας. Τα τελευταία χρόνια αναπτύσσονται οι βιοκαλλιέργειες λόγω των ευνοϊκών κλιματολογικών συνθηκών.

Το μυστικό της καλής υγείας και της μακροζωίας είναι απλό για τους Κρητικούς που τρώνε ότι παράγει η πλούσια γη τους. Φρούτα, λαχανικά, χόρτα, κηπευτικά, όσπρια, τυριά και ψωμί. Αρωματίζουν τη γεύση με θαυμάσια αρωματικά φυτά, παρασκευάζουν γλυκίσματα με μέλι και πετιμέζι, και συνοδεύουν το γεύμα τους με καλό κρητικό κρασί.



Αντιμέτωποι με το γρήγορο φαγητό

Οι Κρητικοί θέλουν να παραδώσουν στην ανθρωπότητα το μυστικό της ζωής που κρατούν στα χέρια τους με τη διατροφή τους, προσπαθώντας να διατηρήσουν τις παραδοσιακές διατροφικές συνήθειες των παλαιότερων, παρά τις προσπάθειες που γίνονται από κέντρα προώθησης άλλων διατροφικών προτύπων, κυρίως του γρήγορου φαγητού. Παραγωγοί και οι κρητικές εταιρείες επεξεργασίας, συσκευασίας και προώθησης διαβεβαιώνουν πως τα κρητικά προϊόντα παραμένουν αγνά.

Ελαιόλαδο



"Πόσο λάδι τρώνε θεέ μου"

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

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

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

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

Αρωματικά φυτά

Έχει παράδοση η Κρήτη

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

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

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

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

Κρασιά

Οι κρητικοί πίνουν με παρέα

Για τους Κρητικούς το κρασί είναι μέρος της κουλτούρας και συνοδεύει το γεύμα τους. Δεν πίνουν ποτέ μόνοι αλλά με παρέα, γελώντας και κουβεντιάζοντας. Πρέπει να πούμε, πως το αρχαιότερο πατητήρι, ηλικίας 3.500 ετών και άνω βρίσκεται στην Κρήτη, στις Αρχάνες. Η παράδοση αυτή ενώνει τη γνώση με την τεχνολογία. Οι Κρήτες οινοπαραγωγοί δεν αρκέστηκαν στην παράδοση αλλά συμπλήρωσαν τη γνώση τους με τις εξελίξεις και προτιμήσεις των καταναλωτών. Ειδικοί οινολόγοι δοκιμάζουν ποικιλίες, πειραματίζονται, αναδεικνύουν αρώματα και γεύσεις προσφέροντας στον καταναλωτή εκλεκτά κρασιά που ικανοποιούν όλα τα γούστα και απαιτήσεις.

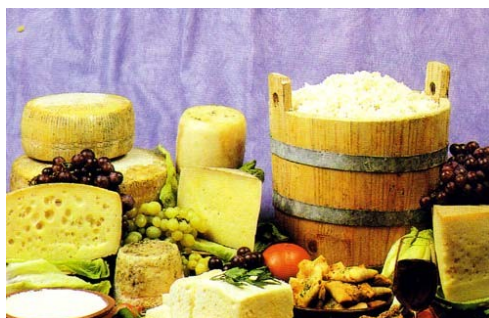
Κανείς, άλλωστε, δεν ξεχνά πως το αμπέλι καλλιεργείται συστηματικά εκεί τουλάχιστον 4000 χρόνια! Σύμφωνα με τη μυθολογία το κρασί είναι δώρο του θεού της χαράς, της ζωής και της παρέας του Διόνυσου. Η μυθολογία μας λέει πως αγαπημένη του συντρόφισσα ήταν η κόρη του Μίνωα, του μυθικού βασιλιά της Κρήτης, η Αριάδνη. Αυτά είναι, ίσως, οι ρίζες μιας ιστορίας που κανείς δεν ξέρει από πότε αρχίζει. Περιοχές παραγωγής οίνου: Αρχάνες, Πεζά (επαρχία Πεδιάδος), Δαφνές, Μονοφάτσι, Επαρχία Σητείας, Επαρχίες Κυδωνίας και Κισάμου.

Το Κρητικό τυρί

Απόλαυση γεύσης

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

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



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

Στη Μυθολογία λέγεται, πως τα γαλακτοκομικά προϊόντα της Κρήτης έθρεψαν τον μεγάλο θεό Δία, που γεννήθηκε σ' ένα σπήλαιο, έχοντας συντροφιά και τροφό του μίαν

αίγα, την Αμάλθεια. Από τότε η κτηνοτροφία στην Κρήτη δεν έχει αλλάξει χαρακτήρα. Στηρίζεται σε μικρά ζώα (αίγες, πρόβατα) ενώ οι αγελάδες είναι ελάχιστες. Επίσης, στηρίζεται στην ελεύθερη βοσκή. Δεν υπάρχουν κτηνοτροφικές επιχειρήσεις που να κρατούν κλεισμένα σε συγκεκριμένο χώρο τα ζώα για μεγάλα χρονικά διαστήματα· τα ζώα της Κρήτης είναι όλο το χρόνο ελεύθερα στα βουνά ή στα χειμαδιά και τρέφονται σχεδόν κατ' αποκλειστικότητα με άγρια χόρτα, κρητικά βότανα και θάμνους.

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

Φρούτα

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



Οι Ευρωπαίοι περιηγητές που έφταναν στην Κρήτη το 19ο αιώνα εγκωμιάζαν τα πορτοκάλια του νησιού. Η μυθολογία μας λέει πως τα εσπεριδοειδή ήταν το δώρο που έκανε η Γαία(γη), στο γάμο του πατέρα των Θεών, Δία με την Ήρα. Αυτό το δώρο, που κρατήθηκε, σύμφωνα πάντα με την μυθολογία, στους κήπους των Εσπερίδων, μακριά από ανθρώπους, καλλιεργείται σε μια εκτεταμένη περιοχή στα Χανιά.

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

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

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

Ψωμί - παξιμάδι

Οι κρητικοί είχαν δίκαιο

Ξένοι περιηγητές της Κρήτης, περιέγραφαν το ψωμί των Κρητικών όχι με τα καλύτερα λόγια. Ο σοφός Άγγλος Ρόμπερτ Πάσλεϋ, εντυπωσιάστηκε από το ωραίο μαύρο ψωμί των καλογήρων της Κρήτης, που παρασκευαζόταν με σιτάρι, κριθάρι και σίκαλη. Πέρασαν πολλά χρόνια, έγιναν μελέτες, και αποδείχθηκε πως οι Κρητικοί είχαν δίκιο! Οι ίνες που περιέχει το παραδοσιακό ψωμί βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου, και ιδιαιτέρως του παχέος εντέρου. Το πλήρες ψωμί έχει μεγαλύτερες ποσότητες βιταμινών του συμπλέγματος Β, που είναι απαραίτητες για τη σωστή λειτουργία του νευρικού συστήματος. Ακόμη, λέγεται πως το πλήρες ψωμί πιθανόν προλαμβάνει τον καρκίνο του γαστρεντερικού σωλήνα, ιδιαιτέρως του παχύ εντέρου!



Το κρητικό παξιμάδι είναι αναγνωρισμένο από την Ευρωπαϊκή Κοινότητα κατακτώντας τους καταναλωτές, λόγω των αγνών φυσικών υλικών που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή του και λόγω της υψηλής διατητητικής του αξίας.

Ντάκος

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

Σταφίδα - Ξηροί καρποί

Στην Κρήτη η σταφίδα είναι ένα μυστικό υγείας των Κρητικών για τις βιταμίνες (A, B1, B2, B3, B6 κ.α.)

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

Μέλι

Σχέση αγάπης του Κρητικού με τη μέλισσα

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

Το κρητικό μέλι είναι απολύτως φυσικό προϊόν και παράγεται σε περιοχές με ενδημική βλάστηση. Όπως είναι γνωστό σήμερα, το βιοσύστημα του νησιού πλούσιο σε αυτοφυή και αρωματικά φυτά, τα οποία προσφέρουν στις κρητικές μέλισσες την



αγαπημένη τους τροφή. Χιλιάδες θάμνοι μοσκομυρίζουν μερικοί από τους οποίους φυτρώνουν μόνο στην Κρήτη. Οι μελισσοπαραγωγοί δεν χρειάζεται να ταΐζουν ζάχαρη τις μέλισσες, γιατί δεν υπάρχουν νεκρές εποχές, ούτε περίοδοι που η άγρια βλάστηση είναι καλυμμένη με χιόνι. Από τα προϊστορικά χρόνια μέχρι σήμερα η Κρήτη παράγει συνεχώς μέλι που είναι το πιο αρωματικό ανά τον κόσμο.

Κηπευτικά



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

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

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

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

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

Μαθητής: Βασιλάκης Γιώργος