

Δίκτυο Κρητικής Γαστρονομίας

Το ελαιόλαδο αποτελεί το βασικό συστατικό της Κρητικής διατροφής, καθώς αντικαθιστά το βούτυρο και της διάφορες λιπαρές ουσίες, με την πληθώρα αντιοξειδωτικών που διαθέτει. Η Κρητική κουζίνα είναι η αριστοκρατική αρχόντισσα της Μεσογείου, με την ταπεινότητα των υλικών της, και με την τεράστια διατροφική αξία, τον εποχικών προϊόντων της, υπογραμμίζει ο Chef Γιάννης Αποστολάκης, στο Κρητών Επιχειρείν.

Γιάννης Αποστολάκης
Chef

Πότε δημιουργήθηκε το Δίκτυο Κρητικής Γαστρονομίας και ποιάς ο σκοπός;

Το Δίκτυο Κρητικής Γαστρονομίας ιδρύθηκε το 2007 με σκοπό, να αναδείξει την κουλτούρα της Κρητικής διατροφής, και την προβολή των προϊόντων και του πολιτισμού που σχετίζονται με αυτήν. Επίσης τη δημιουργική συνέχεια της Κρητικής κουζίνας και η προβολή της, σε εθνικό αλλά και σε διεθνές επίπεδο, αφορούν τους άμεσους στόχους του Δικτύου.

Αυτό μπορεί να γίνει με την ανάδειξη των προϊόντων τοπικής γαστρονομίας δια μέσου οργάνωσης συμποσίων, σεμιναρίων, εκθέσεων, εκδόσεων, και κάθε είδους εκδήλωσης σε αυτή την κατεύθυνση.

Η ανάδειξη των τοπικών πρώτων υλών ζωικής και φυτικής προέλευσης η δημιουργία νέων συνταγών με βάση των παραπάνω υλικών, η δημοσίευση αυτών σε ειδικά έντυπα, διοργάνωση γευστικών διαγωνισμών, η οργάνωση σεμιναρίων προ τα μέλη αλλά και κάθε ενδιαφερόμενο, η προβολή των τοπικών οίνων και ξεχασμένων ποικιλιών της Κρήτης, της τσικουδιάς και διαφόρων τοπικών αποσταγμάτων όπως μουνρόρακι, κουμαρόρακι.

Ποιά τα πλεονεκτήματα της Κρητικής Κουζίνας;

Η Κρητική κουζίνα και η διατροφή όπως έχω επισημάνει και παλιότερα είναι η κοιτίδα της μεσογειακής διατροφής, καθώς διακρίνεται, για την κατανάλωση προϊόντων, ανάλογα με την εποχή, μη επεξεργασμένα και με την απλότητα των συνταγών. Για διάφορους λόγους, σήμερα ονομάζεται μεσογειακή διατροφή.

Ένας από τους πρωταγωνιστές της Κρητικής κουζίνας είναι αναμφισβήτητο το ελαιόλαδο, ένα φυσικό προϊόν που αποτελεί το βασικό συστατικό της Κρητικής διατροφής καθώς αντικαθιστά το βούτυρο και της διάφορες λιπαρές ουσίες. Η διατροφική του αξία είναι μοναδική με την πληθώρα αντιοξειδωτικών που διαθέτει. Άλλωστε για αυτό το λόγο, έχουν ασχοληθεί επιστήμονες διαχρονικά με το θαύμα της Κρητικής διατροφής. Εκτός από το ελαιόλαδο καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες διάφορα είδη χόρτων, καλλιεργήσιμα και άγρια, λαχανικών, όσπρια, μικρές ποσότητες κρέατος,

ψάρια και φρούτα, όλα αυτά βέβαια ανάλογα με την εποχή.

Το παξιμάδι με τη μακραίωνα ιστορία του στη διατροφική αλυσίδα της Κρήτης. Άλλωστε είναι ένα από τα πρώτα τρόφιμα που ήταν μακράς διάρκειας, καθώς σήμερα χρησιμοποιείται σε διάφορες περιοχές του κόσμου, κάνοντας διεθνή καριέρα όπως και η χωριάτικη, το γιαούρτι και η φέτα.

Τα χόρτα με το σταμναγκάθι να είναι ξεχωριστό στις προτιμήσεις των καταναλωτών, το απάκι, τα σύγλινα, τα σκιουφιχτά, η γραβιέρα, το γιαούρτι το γαμοπίλαφο, τα σαλιγκάρια, τα βότανα, το μέλι. Προϊόντα που περιλαμβάνονται στις αυθεντικές συνταγές, έχουν μεγάλο γαστρονομικό ενδιαφέρον για τους επισκέπτες, και όχι μόνο, καθώς είναι προϊόντα και συνταγές που παρασκευάζονται με αγάπη και σεβασμό, στη διαχρονική παράδοση, στα σπίτια μας και σε πολλά εστιατόρια.

Οι οινοποιοί στη Κρήτη κάνουν θαύματα, με οινοποιήσεις γηγενών ποικιλιών μοναδικών σε γεύσεις και αρώματα, των ποικιλιικών αποσταγμάτων.

Η γαστρονομία της Κρήτης έχει διακριθεί βάσει επιστημονικών μελετών, για τη διατροφική της αξία ως η διατροφή που προστατεύει τη καρδιά από διάφορες παθήσεις, και βοηθά στην ευζωία των ανθρώπων που ακολουθούν τη Κρητική διατροφή.

Η φιλοσοφία του Κρητικού φαγητού βασίζεται στην απόλυτη φρεσκάδα της πρώτης ύλης, στη λιτότητα της παρασκευής και στην ισορροπία ανάμεσα στα λιγυστά στοιχεία που απαρτίζουν ένα έδεσμα. Κυρίαρχο στοιχείο είναι το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο και τα προϊόντα που παράγονται ανάλογα με την εποχή.

Ποιά η συμβολή της Κρητικής Γαστρονομίας στην εξωστρέφεια;

Η συμβολή της Κρητικής κουζίνας στην εξωστρέφεια είναι σημαντική καθώς κάθε χρόνο, ο τουρισμός αυξάνεται και γίνεται γνωστή η ύπαρξη της Κρήτης με σημαντική αναγνώριση στον παγκόσμιο χάρτη της γαστρονομίας.

Το βέβαιο είναι ότι, η γαστρονομία, είναι κομμάτι της ταυτότητας μας. Είναι κάτι που αναζητεί ο κάθε επισκέπτης, που εκτός από τον ήλιο τη θάλασσα αναζητεί την αυθεντικότητα τον γεύσεων

και των φυσικών προϊόντων.

Μην ξεχνάμε η Κρητική κουζίνα είναι η αριστοκρατική αρχόντισσα της Μεσογείου, με την ταπεινότητα των υλικών της, και με την τεράστια διατροφική αξία, τον εποχικών προϊόντων που χρησιμοποιεί. Ανεμοδαρμένα προϊόντα που έχουν ποτιστεί με την αλμυρά της θάλασσας και έχουν αναπυχθεί με αυτό το μοναδικό υπέροχο φως, που μας λούζει. Έχοντας σαν αιχμή του δόρατος το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, τα χόρτα, τα βότανα, και τα προϊόντα εποχής. Άλλωστε είναι γνωστό ότι το 44% των επισκεπτών είναι οι λεγόμενοι γαστροναύτες, η γαστρονομάδες, είναι οι επισκέπτες που αναζητούν και θέλουν να δοκιμάσουν τα προϊόντα που παράγονται στην περιοχή που επισκέπτονται. Πολλά δε από τα εστιατόρια έχουν αντιληφθεί την υπεραξία της Κρητικής κουζίνας και έχουν προσαρμοστεί πάνω στις ανάγκες των επισκεπτών που επιθυμούν να γνωρίσουν και να δοκιμάσουν νέες συνταγές εδεσμάτων. Δημιουργούν μενού με δημιουργικές συνταγές στηριζόμενες στην αυθεντικότητα, με έμφαση στα Κρητικά προϊόντα. Παράλληλα η λίστες κρασιών περιλαμβάνουν κρασιά και αποστάγματα προερχόμενα από γηγενής ποικιλίες, τελευταία παρουσιάζονται επίσης λίστες ελαιολάδων με σημαντική ζήτηση και εκδήλωση ενδιαφέροντος από τους επισκέπτες.

Ποιές δράσεις προγραμματίζει το Δίκτυο;

Τα τελευταία χρόνια λόγω της πανδημίας είχαμε περιορίσει τις δράσεις μας αλλά τώρα επανερχόμαστε δυναμικά με πρώτη μας δράση την εξοικείωση με το ποιοτικό ελαιόλαδο τα μυστικά του, την σωστή χρήση του, συνδυασμό φαγητού με ελαιόλαδο. Ελαιόλαδο προερχόμενο από διαφορετικές περιοχές της Κρήτης, με το μικρόκλιμα της κάθε περιοχής να επιδρά στη γεύση του, με τις διάφορες ποικιλίες ελαιόδεντρων.

Σεμινάρια για τη δημιουργία διάφορων, συνταγών, παρασκευών στην κουζίνα μας, των θαλάσσιων εισβολέων όπως τα μπλε καβούρια, των λεσεψιανών μεταναστών /λεοντόψαρα, γερμανούς, γουρουνόψαρα καθώς οι καταναλωτές τα αντιμετωπίζουν με επιφύλαξη.

Την προβολή και διάδοση σε κάθε ενδιαφερόμενο την παρασκευή ξυδιού από μέλι, τη χούμμελ.

Προϊόντα της μέλισσας που κάποιοι μελισσοκόμοι τα έχουν διαφυλάξει σαν κόρη οφθαλμού.

Την τεχνική παλαιώσης γραβιέρας, ανθότυρο ξερό σε στάχτη από εσπεριδοειδή.

Σε συνεργασία με το Βοτανικό πάρκο περιήγηση και αναγνώριση των βρώσιμων χόρτων και τον βοτάνων.

Βιογραφικό

1957 Έτος γέννησης στα Χανιά

1973 - '79 Μετανάστευση στον Καναδά, εκπαίδευση σε σχολή μαγειρικής, εργασία σε διάφορα εστιατόρια

1979/ 86 Επιστροφή στα Χανιά εργασία σε διάφορα εστιατόρια και ξενοδοχεία

1983 Γάμος

1988 Γεννήθηκε ο Αλέξανδρος

1990 Γεννήθηκε ο Μάρκος

1986 - 2019 στο Μ.Α.Ι.Χ

2004 Συνταγές με Αβοκάντο περιοδικό «Φρουτονέα»

2007 Δίκτυο Κρητικής Γαστρονομίας

2008 Έκδοση βιβλίου μαγειρικής «Ονείρου Γεύσεις»

2009 Παρουσίαση Κρητικής κουζίνας στο Παρίσι με τη συνεργασία του κ. Ανδρέα Μαυρομάτη σε 140 δημοσιογράφους γεύσης

2012 - 2019 Διάφορα σεμινάρια με ΚΕΚ ΜΑΙΧ

2012 Συνταγές για τα έντυπα Real Taste, Go Travel

2015 Συνταγές για το έντυπο με τίτλο Locavores

2015 Προβολή της Κρητικής Κουζίνας στη SHANGHAI στα ξενοδοχεία Sheraton, Westin Martin

2016 Προβολή της Κρητικής κουζίνας στις Βρυξέλλες με την Terra Creta

2017 Προβολή της Κρητικής κουζίνας στη GUANGZHOU και στο ξενοδοχείο Sofitel

2019 Προβολή της Κρητικής κουζίνας στη Κύπρο με το ΜΑΙΧ

Πληθώρα παρουσιάσεων συνταγών στη τοπική τηλεόραση και στο ΣΚΑΪ.

Πληθώρα δημοσιεύσεων άρθρων και συνταγές στον τοπικό και Αθηναϊκό Τύπο για διάφορα προϊόντα της Κρήτης.

