



Στέλιος Δρουδάκης
Υπεύθυνος Δημοσίων σχέσεων
Λέσχης Αρχιμαγείρων
Ελληνικής Γαστρονομίας
& Υπεύθυνος Περιφέρειας Κρήτης

Στέλιος Δρουδάκης

Παρουσίαση Κρητικού Εδέσματος και Κρητικών Πιάτων

Video



Κυρίες και κύριοι σύνεδροι καλημέρα σας. Η Κρητική διατροφή και η Κρητική κουζίνα είναι το σύνολο των γεύσεων και των διατροφικών συνηθειών του ανθρώπου που συναντώνται στην Κρήτη κατά την διάρκεια της ιστορίας της. Το βασικότερο συστατικό της Κρητικής διατροφής και μοναδική πηγή λιπαρών οξέων είναι το ελαιόλαδο. Τα χαρακτηριστικά της άφθονες φυτικές ίνες, γαλακτοκομικά προϊόντα καθημερινά σε μικρές ποσότητες, ψάρια- πουλερικά, κόκκινο κρέας, αρνί η κατσίκι και φυσικά ελαιόλαδο.

Στην Κρητική διατροφή καταναλώνονται ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα και φυσικά το γεύμα συνήθως συνοδεύεται από ένα ποτήρι κόκκινο κρασί.

Οι παράγοντες που συντέλεσαν στη διαμόρφωση του μοναδικού προτύπου της Κρητικής διατροφής είναι: οικονομικοί, κοινωνικοί, οικολογικοί, πολιτισμικοί, και θρησκευτικοί.

Σε γενικές γραμμές η Κρητική διατροφή είναι σύμφωνα με τους επιστήμονες το πρότυπο της Μεσογειακής διατροφής και κατ' επέκταση της παγκόσμιας. Αυτό το έχουν αποδείξει μελέτες μεγάλων πανεπιστημίων.

Σήμερα, ως Λέσχη Αρχιμαγείρων Ελληνικής Γαστρονομίας, έχουμε τη χαρά και την τιμή να σας παρουσιάσουμε ένα μικρό αλλά χαρακτηριστικό δείγμα της Κρητικής κουζίνας. Θα απολαύσετε Σφακιανή πίτα, καθώς και μια δημιουργική παραλλαγή της ειδικά για τη

σημερινή Ημερίδα.

Επίσης αρνί τσιγαριαστό επίσης με μια μικρή παραλλαγή, παραδοσιακή κρεατόπιτα ή κρεατότουρτα, Μακεδονική πορτοκαλόπιτα, και από τα χέρια του προέδρου μας, χαλβά σιμιγδαλένιο με άρωμα Κρήτης και προσθήκη αλευριού χαρουπιού.

Ως Λέσχη Αρχιμαγείρων Ελληνικής Γαστρονομίας σας ευχαριστούμε για την παρουσία σας εδώ φυσικά

όλους αυτούς που μας έδωσαν την ευκαιρία να παρουσιάσουμε τα σημερινά μας πιάτα από ντόπια και αγνά υλικά της Κρήτης.

Φυσικά ευχαριστούμε το Μεσογειακό Αγρονομικό Ινστιτούτο Χανίων για την υπέροχη φιλοξενία παρέχοντας μας αμέριστη βοήθεια και τέλος το «Κρητών Επιχειρείν» τον αξιότιμο κ. Λιακάκη Κώστα και την ομάδα του που φρόντισε να είναι όλα άψογα. Σας ευχαριστώ

