



Κρήτη

Γαστρονομικό
Θησαυροφυλάκιο
Μια Θεωρία
για την Υγεία
και την Ποιότητα Ζωής



Δρ. Κυριάκος Γ. Κώτσογλου,
Μηχανικός Παραγωγής και Διοίκησης MSc, PhD,
Εντεταλμένος Περιφερειακός Σύμβουλος Κρήτης
Τουρισμού και Ηλεκτρονικής Διακυβέρνησης

Του
Δρ. Κυριάκου Γ. Κώτσογλου

«Μην ψάχνετε για το χάπι που υποκαθιστά την Κρητική διατροφή. Δεν υπάρχει κάτι τέτοιο».
(Serge Renaud, 1998)

Ίσως δεν υπάρχει πιο δύσκολη επιλογή, από τον τρόπο με τον οποίο πρέπει να γράψει κανείς για την Κρητική Διατροφή. Είναι άραγε η τουριστική διάσταση που εμπλουτίζει την ταξιδιωτική εμπειρία, την επιλογή και το οικονομικό «πακέτο» και εν τέλει μας αφορά ως προορισμό ή είναι η επιστημονική και ερευνητική πλευρά της, όπως εκφράζεται στον τίτλο από τον Serge Renaud; Ή τέλος είναι, μια θεωρία ζωής και ευεξίας, που αφορά στη ζωή μας την ίδια και χάνεται ή ήδη έχει χαθεί και πρέπει να διαφυλαχθεί και να αναδειχθεί ξανά, όσο είναι ακόμα «εν ζωή», μερικά από τα κομμάτια του παζλ που τη συνθέτουν. **Ως Κρητικός, νομίζω οφείλω να ξεκινήσω από το τρίτο...**

Μια θεωρία για την Ποιότητα Ζωής...

Ο θείος μου, ο «Σπανουδο-Νικολής», ο γιος του δασκάλου, είχε ένα όμορφο σπίτι αλλά περνούσε ελάχιστες ώρες μέσα του. Η ζωή του ήταν κυρίως στους πορτοκαλεώνες του, αλλά το πιο αγαπημένο του κομμάτι ήταν ένα μικρό περιβόλι, που ξεκίναγε έξω ακριβώς από την αυλή του σπιτιού του, από την πίσω πλευρά, όχι εκείνη του δρόμου, απ' όπου ξεκινούσε τον περίπατό του και ζούσε τα όνειρά του. Ένα μικρό μπαλκονάκι, πέτρινο, λες και ήθελε να θαυμάζει από κει το περιβολάκι του, από κάτω το κελάρι του και μια σκάλα, πέτρινη κι αυτή που συχνά καθόταν και αποσπέρριζε με μια ρακή και μια αγκινάρα που είχε κόψει κάποιο Μαγιάτικο απόγευμα και την καθάριζε φύλο - φύλο μέχρι να φτάσει στην «καρδιά» της, για να τη μοιραστεί με τον κάθε επισκέπτη και ν' αρχίσει, την ιστορία του.

Πορτοκαλιές, λεμονιές, κυδωνιές, αχλαδιές, κερασιές, νεραντζιές, δεσπολιές, μουρ(ν)ιές παχύδροσες, ένα κομμάτι με αγκιναροκούκια, ένα ξέφωτο με κηπικά, περιφραγμένο αυτό γιατί είχε και τις κότρες του μέσα στο περιβόλι. Η μπανανιά δεν του έπιανε, τον στεναχωρούσε που δεν είχε φρέσκα όσπρια, τον θυμάμαι να λέει ότι είχε πεθυμήσει τα φρέσκα ρεβίθια που έβγαζε κάποτε, γκρίνιαζε ότι μεγάλωσε πια. «Εδώ», μου έλεγε, **«δεν κόβουμε για να πουλήσουμε, εδώ κόβουμε για να απολαύσουμε εμείς τον Κρητικό καρπό. Ούτε τα βάζουμε σε φρουτιέρες, μακριά από το δέντρο, παρά μόνο αν πάνε να χαθούν... Εδώ, παίρνουμε πρωινό, δεκατιανό, απογευματινό, πάνω**

κατευθείαν από την πηγή της ζωής. Να το θυμάσαι αυτό...». Κοίταζε πλατιά στον απέναντι λόφο τις ελιές και λίγο παραπάνω το αμπέλι του, έκανε μια βόλτα μέσα στο κελάρι του που έκανε κρύο, χαίδευε ένα βαρέλι και ξεκινούσε...

Έκοβε ένα πορτοκάλι, έβγαζε το σφαλιχτάρι του, το καθάριζε με τη μία, βγάζοντας μια λεπτή πλεξίδα και προστατεύοντας τις άσπρες ίνες, το μοιραζόταν μαζί μου κι έβαζε την πορτοκαλόφλουδα στη λαίνοθέστρα... Με χαιρετούσε μάλλον αντρικά, εγώ τον αγκάλιαζα πολύ κι έφευγε για το χωράφι. Το μεσημέρι θα γύριζε πάντα με λίγη ρίγανη ή κάτι άλλα βότανα που δεν ήξερα τι ήταν, όλα μύριζαν υπέροχα μέσα κι έξω από τα βαζάκια τους... Η θεία μου, η Χαζηρο-Κλεάνθη, χωρίς να ρωτήσει, έβλεπε αφημένη πάνω στην στάμνα την πορτοκαλόφλουδα και έστηνε το τσικάλι για φακές, ήθελε να απορροφήσουμε όσο γίνεται περισσότερη βιταμίνη C, αναρωτιέμαι χωρίς απάντηση αν άραγε ήξερε... Το απόγευμα θα μου 'δινε μισή τσάντα ξερά αμύγδαλα να τα σπάσω στην σκάλα κι ένα μαστραπά, να τα βάλω, με την παραγγελιά να είναι με τέχνη σπασμένα, ολόκληρα, αλλά και μετά να μην πετάξω τα φλούδια να τα κάνω κι αυτά όσο γίνεται σκόνη για να τα βάλει στις γλάστρες, κάνοντας έναν κύκλο, όπου τίποτα, σχεδόν, δεν πετιόταν, έναν κύκλο άγνωστο στο σημερινό νοικοκυριό, **μια θεωρία ευζωίας, πολύ πάνω από τη γαστρονομία.**

Μια θεωρία για την Υγεία, τη Δίαιτα και την «Μεσογειακή» διάσταση...

Οι μελέτες που έχουν γίνει, άγνωστες δυστυχώς εν πολλοίς ακόμα και στο ευρύ σημερινό Κρητικό κοινό, ακόμα περισσότερο στο παγκόσμιο, αφορούν το σημαντικότερο των αγαθών. Την Υγεία! Αν η «Μελέτη των Επτά Χωρών» του Ancel Keys έθεσε

Το σύνολο της διαβίωσης του ανθρώπου και τον ρόλο τις διατροφής αλλά και της κατανάλωσης των περιττών, σε μια Ιπποκρατική λογική «πρόσληψης και αποβολής», τροφών και ασκήσεων, για την διατήρηση της υγείας

τις βάσεις για αυτή τη θεωρία υγείας, παράλληλα «δημιούργησε» τον στυλοβάτη της, τον Αντώνη Καφάτο, έναν άνθρωπο που θα έπρεπε, να πάρει τη θέση του δίπλα στους Μεγάλους Κρητικούς. Ο φίλος του, ο Serge Renaud με την μελέτη Lyon Heart ήρθε να επιβεβαιώσει και να τεκμηριώσει ότι η υγεία και η μακροβιότητα των Κρητικών οφείλεται στην Κρητική Διατροφή. Τι κι αν τα αποτελέσματα δημοσιεύθηκαν στο Lancet, στο American Journal of Clinical Nutrition και στο Circulation, τι κι παρουσιάστηκαν από τον ίδιο τον Serge Renaud εδώ, στο διεθνές συνέδριο που έγινε στην Αγία Πελαγία το 2003 ή και τον Α. Καφάτο σε πλήθος διαλέξεων με τίτλο «Κρητική Διατροφή: παρελθόν και παρόν», το παρόν δείχνει να επισκιάζει μοιραία, δυστυχώς, το παρελθόν.

Παρότι ο επιστημονικός λόγος δεν μπορεί να εξαντληθεί σε μερικές αράδες, αρκεί να τονίσουμε δυο ακόμα πράγματα για αυτό το «θησαυρό» που κληρονομήσαμε από τους προηγούμενους κι οφείλουμε να κληροδοτήσουμε στους επόμενους. Το πρώτο αφορά στη **διαφορά μεταξύ «γαστρονομίας» και «δίαιτας»**. Ενώ η πρώτη καλύπτει τις ανάγκες που πηγάζουν από τον ίδιο τον όρο, αφορώντας τις τροφές και τα ποτά που προσλαμβάν-

νουμε, το δεύτερο αφορά το σύνολο της διαβίωσης του ανθρώπου και τον ρόλο τις διατροφής αλλά και της κατανάλωσης των περιττών, σε μια Ιπποκρατική λογική «πρόσληψης και αποβολής», τροφών και ασκήσεων, για την διατήρηση της υγείας. Ο ίδιος ο Καφάτος, αναρωτιόταν αν οι έφηβοι και οι κόρες της Κνωσού είχαν πράγματι τόσο λεπτές μέσες ή ήταν υπερβολή του καλλιτέχνη, σίγουρα όμως ήταν

Υγεία και Κληρονομιά ευζωία και παράδοση

ο στόχος, μακριά απ' τη σημερινή παχυσαρκία.

Κρητική Δίαιτα!!

Το δεύτερο αφορά την ίδια την έννοια την Κρητική ή Μεσογειακή Διατροφή. Θα παραθέσω απλά, την άποψη του Γιώργου Αγοραστάκη, από το αντίστοιχο βιβλίο του, που επίσης είναι κάτι που δεν



πρέπει να λείπει από τη βιβλιοθήκη μας. Ο όρος «Μεσογειακή Διατροφή» είναι μια απλή σκοπιμότητα, με προφανή στόχο. Η παραδοσιακή διατροφή των Ελλήνων διαφέρει από αυτή των Αράβων, των Τούρκων από των Ισπανών, των Γάλλων από των Σέρβων, των Ιταλών από των Αλγερινών κ.ο.κ. Ακόμα και στην περίπτωση του ελαιολάδου, που θεωρητικά αποτελεί το κοινό σημείο των μεσογειακών περιοχών και από το οποίο προσδιορίζεται η μεσογειακή διατροφή, δεν έχει την ίδια συμμετοχή στη διατροφή. Η Κρητική διατροφή διακρίνεται από την καθολική χρήση ελαιολάδου και μάλιστα παρθένου σε μεγάλη ποσότητα, που ξεπερνά τα 30 κιλά κατ' άτομο το χρόνο, ενώ στις άλλες μεσογειακές χώρες κυμαίνεται από 0,5 - 11 κιλά και όχι παρθένου. Στην υπόλοιπη δε Ελλάδα η μέση κατανάλωση ελαιολάδου είναι στο μισό από αυτό της Κρήτης.

«....κατευθείαν
από την πηγή της
ζωής.
Να το θυμάσαι αυτό...»

Ακόμα κι αν υιοθετήθηκε και από εμάς τους ίδιους, ας μην υιοθετηθεί από τους Κρήτες.

Κρητική Γαστρονομία, μια ευκαιρία για το σήμερα και το αύριο. Ή μια υποχρέωση;



Ξεκινήσαμε το άρθρο αυτό μη Τουριστικά, με σκοπό να δείξουμε τις δυο άλλες διαστάσεις του θέματος. Υγεία και Κληρονομιά, ευζωία και παράδοση τα ονομάσαμε, θα μπορούσαν να υπάρχουν χιλιάδες άλλες ονομασίες. Λίγη σημασία θα είχε... Στην πραγματικότητα, εμείς, στην Περιφέρεια Κρήτης, λογίζουμε την Κρητική Γαστρονομία σαν έναν από τους (4) βασικούς πυλώνες που στηρίζεται το ερώτημα «Γιατί η Κρήτη είναι ένας προορισμός που πρέπει να δεις στη ζωή σου». Και την τοποθετούμε δίπλα στην αξεπέραστη φύση μας, τον αδιαμφισβήτητο πολιτισμό και την ιστορία μας, τη μοναδική φιλοξενία μας. Είναι όμως πρώτη στην θεματική μας αρχιτεκτονική, είναι εκείνη που θα συνδέσει τον πρωτογενή μας τομέα με τον τουρισμό, είναι ένας συνδετήριος κρίκος αειφορίας με κρίκους, το παράγω σωστά, τρέφομαι σωστά, αποκτώ ευζωία, κουλτούρα διατροφής, ολιστική δίαιτα και ξανά από την αρχή... Γι αυτό το λόγο η Περιφέρεια δίνει τόσο βάρος στην Αγροδιατροφική σύμπραξη, για αυτό και συμμετέχουμε σε όλα τα γαστρονομικά φεστιβάλ, από το Λονδίνο ως τη Βιέννη, για αυτό και θα συνεχίσουμε, να παράγουμε Κρητική Διατροφή, για αυτό και η πρώτη μας δουλειά στην νέα μας καμπάνια ήταν «Crete, Sense the Authentic Taste» μια δουλειά γύρω από την ουσία της ζωής και όχι την φτιαχτή τελειότητα... Φέτος, είχαμε προγραμματίσει, σε μια εκδήλωση Κρητικής Διατροφής, στην Βιέννη, να παρέχουμε σε 4.000 υπαλλήλους του Ο.Η.Ε. Κρητική Γαστρονομία. Η Πανδημία ακύρωσε τα σχέδιά μας, όμως δεν σταματάμε και σύντομα, πάλι, θα γίνει πράξη το, «Κρήτη παντού!!!».

