



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**“Καταγραφή τοπικών προϊόντων της Κρήτης, ως προς τα διατροφικά
συστατικά και τις προδιαγραφές τους”**

Εμμανουηλία Βιριράκη

ΑΜ: 2819013

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ

Θεοφάνης Γεωργόπουλος

ΚΑΡΔΙΤΣΑ 2025

Καταγραφή τοπικών προϊόντων της Κρήτης, ως προς τα διατροφικά συστατικά και τις προδιαγραφές τους

Πρόλογος

Η Κρητική Διατροφή, ένα από τα πιο διάσημα και διακεκριμένα πρότυπα διατροφής σε παγκόσμιο επίπεδο, αποδεδειγμένα συνδέεται με ιδιαίτερος σημαντικά οφέλη για την υγεία. Η πρόληψη καρδιαγγειακών νοσημάτων, η μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου και η παράταση του προσδόκιμου ζωής είναι μερικά από αυτά, ειδικά για εκείνους που την ακολουθούν και την έχουν κάνει τρόπο ζωής. Επιπλέον, η διατήρηση των διατροφικών συνηθειών της Κρητικής Διατροφής δε συμβάλει μόνο σε ένα καλό επίπεδο συνολικής υγείας, αλλά και στη διαφύλαξη της πολιτισμικής κληρονομιάς της Κρήτης, αφού αυτή η διατροφή είναι άμεσα συνδεδεμένη με την παράδοση της Κρήτης και τους κατοίκους της. Στην παρούσα εργασία αναλύονται τα πρότυπα της Μεσογειακής και Κρητικής διατροφής, καθώς και έξι επιλεγμένα παραδοσιακά προϊόντα της Κρήτης, συγκεκριμένα το κρητικό παξιμάδι, ο ντάκος, τα καλιτσούνια, τα ξεροτήγανα, το ξινόχοντρο και τη γραβιέρα. Μέσα από την επεξεργασία και τη σύγκριση των προϊόντων μεταξύ τους γίνεται απόπειρα ανάδειξης της διατροφικής αξίας τους και της συμβολής τους στην Κρητική Διατροφή.

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τον επιβλέποντα καθηγητή μου, για τη βοήθεια, την υποστήριξη και καθοδήγησή του από την αρχή μέχρι το τέλος της εργασίας μου. Ακόμη, θα ήθελα να πω «ευχαριστώ» στους ανθρώπους που ήταν κοντά μου στη διάρκεια των μηνών που έγραφα την εργασία μου.

Περίληψη

Η παρούσα πτυχιακή εργασία επικεντρώνεται στη μελέτη και ανάλυση έξι παραδοσιακών προϊόντων της Κρήτης —το κρητικό παξιμάδι, τον ντάκο, τα καλτσούνια, τα ξεροτήγανα, τον ξινόχοντρο και τη γραβιέρα. Στόχος της εργασίας είναι η ανάλυση των διατροφικών τους χαρακτηριστικών, η περιγραφή της συμβολής τους στην υγεία και η θέση τους στο πλαίσιο της Κρητικής Διατροφής. Η εργασία βασίζεται σε βιβλιογραφική έρευνα και διατροφική ανάλυση, συγκρίνοντας τα προϊόντα ως προς την ενεργειακή τους απόδοση, την περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες, λιπαρά, υδατάνθρακες και φυτικές ίνες.

Η Κρητική Διατροφή, ως μέρος της Μεσογειακής Διατροφής, έχει τεκμηριωθεί επιστημονικά ότι προάγει τη μακροζωία και μειώνει τον κίνδυνο χρόνιων ασθενειών. Στα πλαίσια της πτυχιακής εργασίας γίνεται αναφορά στη θετική συσχέτιση ανάμεσα στα τρόφιμα φυτικής προέλευσης, τα ψάρια και το κόκκινο κρασί, και στη μείωση της θνησιμότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα, σε αντίθεση με τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης, όπως το κόκκινο κρέας και τα παράγωγα του ψωμιού, που συνδέονται με υψηλότερα ποσοστά στεφανιαίας νόσου. Τα αποτελέσματα καταδεικνύουν ότι κάθε προϊόν έχει ξεχωριστά διατροφικά οφέλη, τα οποία ενισχύουν την ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή. Συμπερασματικά, η διατήρηση των παραδοσιακών διατροφικών συνηθειών της Κρήτης αποτελεί πολύτιμο στοιχείο για την υγεία και την πολιτισμική ταυτότητα.

Record of traditional Cretan products and their nutrient content

Abstract

This thesis focuses on the study and analysis of six traditional Cretan products — Cretan paximadi, dakos, kalitsounia, xerotigana, xinomizithra, and Cretan graviera. The aim of the research is to analyze their nutritional characteristics, describe their contribution to health, and examine their role within the framework of the Cretan Diet. The study is based on bibliographic research and nutritional analysis, comparing these products in terms of energy content, protein, fat, carbohydrates, and dietary fiber.

The Cretan Diet, as part of the Mediterranean Diet, has been scientifically proven to promote longevity and reduce the risk of chronic diseases. Within the scope of this thesis, there is a reference to the positive correlation between plant-based foods, fish, and red wine, and the reduction in mortality from cardiovascular diseases, in contrast to animal-based foods, such as red meat and refined bread products, which are associated with higher rates of coronary heart disease. The findings highlight that each product offers unique nutritional benefits that support a balanced and healthy diet. In conclusion, preserving the traditional dietary habits of Crete is a valuable element for both public health and cultural identity.

Πίνακας Περιεχομένων

Κεφάλαιο 1	1
1.1 Εισαγωγή	1
1.2 Στόχος της εργασίας	2
1.3 Δομή της εργασίας	3
1.4 Μεθοδολογία	4
Κεφάλαιο 2	
Μεσογειακή Διατροφή	6
2.1 Ορισμός	6
2.2 Γενικά χαρακτηριστικά	7
2.3 Διατροφή και Νοοτροπία	9
2.4 Μεσογειακή Διατροφή και Υγεία	10
2.5 Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής	10
Κεφάλαιο 3	
Κρητική Διατροφή	13
3.1 Μεσογειακή και Κρητική Διατροφή, ομοιότητες και διαφορές	13
3.2 Η ιστορία της Κρητικής Διατροφής	14
3.3 Τα χαρακτηριστικά της Κρητικής Διατροφής	16
3.4 Τα πλεονεκτήματα της Κρητικής Διατροφής	18
3.5 Οφέλη για την υγεία	20
3.6 Η μελέτη των επτά χωρών	22
3.7 Η έρευνα Lyon Heart	24
3.8 Η Κρητική Διατροφή στο σήμερα	25
3.9 Γαστρονομικός Τουρισμός στην Κρήτη	26
3.10 Προελεύσεις Προϊόντων και Πιστοποιήσεις	27
Κεφάλαιο 4	
Περιγραφή Προϊόντων	30
4.1 Κρητικό Παξιμάδι	30
4.1.1 Η ιστορία του	30
4.1.2 Προδιαγραφές Παραγωγής	31
4.1.2.1 Πρώτες ύλες	32
4.1.2.2 Τρόπος παρασκευής	34
4.1.3 Σχετική νομοθεσία και πιστοποιήσεις	35
4.1.4 Τρόπος χρήσης και συνταγές	35
4.2 Ντάκος	36

4.2.1 Προδιαγραφές Παραγωγής	36
4.2.1.1 Πρώτες ύλες	37
4.2.1.2 Τρόπος παρασκευής	37
4.2.1.3 Συνταγές	37
4.3 Καλιτσούνια	38
4.3.1 Η ιστορία τους	38
4.3.2 Προδιαγραφές Παραγωγής	39
4.3.2.1 Πρώτες ύλες και τρόπος παρασκευής	40
4.3.3 Σχετικές νομοθεσίες και Πιστοποιήσεις	44
4.3.4 Τρόπος χρήσης	44
4.4 Ξεροτήγανα	45
4.4.1 Η ιστορία τους	45
4.4.2 Προδιαγραφές Παραγωγής	46
4.4.2.1 Πρώτες ύλες και τρόπος παρασκευής	46
4.4.3 Σχετικές νομοθεσίες και Πιστοποιήσεις	49
4.4.4 Τρόπος χρήσης	49
4.5 Ξινόχοντρος	49
4.5.1 Η ιστορία τους	49
4.5.2 Προδιαγραφές Παραγωγής	50
4.5.2.1 Πρώτες ύλες	50
4.5.2.2 Τρόπος παρασκευής	50
4.5.3 Σχετικές νομοθεσίες και Πιστοποιήσεις	51
4.5.4 Τρόπος χρήσης	52
4.6 Γραβιέρα Κρήτης	52
4.6.1 Η ιστορία τους	52
4.6.2 Προδιαγραφές Παραγωγής	53
4.6.2.1 Τρόπος παρασκευής	53
4.6.3 Σχετικές νομοθεσίες και Πιστοποιήσεις	54
4.6.4 Τρόπος χρήσης και συνταγές	54
Κεφάλαιο 5	
Διατροφική Ανάλυση Προϊόντων	56
5.1 Διατροφική Ανάλυση τύπων κρητικού παξιμαδιού	56
5.1.1 Διατροφικά Χαρακτηριστικά πρώτων υλών	56
5.1.2 Διατροφικοί πίνακες παξιμαδιών	57
5.2 Διατροφικός Πίνακας ντάκου	60

5.3 Καλιτσούνια και διατροφική ανάλυση	60
5.3.1 Διατροφικά Χαρακτηριστικά πρώτων υλών	60
5.3.2 Διατροφικοί πίνακες για καλιτσούνια	62
5.4 Ξεροτήγανα και διατροφική ανάλυση	63
5.4.1 Διατροφικά Χαρακτηριστικά πρώτων υλών	63
5.4.2 Διατροφικοί πίνακες για ξεροτήγανα	63
5.5 Ξινόχοντρος και διατροφική ανάλυση	64
5.5.1 Διατροφικά Χαρακτηριστικά πρώτων υλών	64
5.5.2 Διατροφικοί πίνακες για τον ξινόχοντρο	65
5.6 Γραβιέρα Κρήτης και διατροφική ανάλυση	65
Κεφάλαιο 6	
Σύνοψη και συμπεράσματα	66
6.1 Σύγκριση προϊόντων	66
6.2 Γενικά συμπεράσματα	68
Βιβλιογραφία	69

Κεφάλαιο 1

1.1 Εισαγωγή

Η Μεσογειακή Διατροφή αποτελεί ένα από τα πιο διαδεδομένα διατροφικά πρότυπα σε παγκόσμιο επίπεδο, με οφέλη για την υγεία και τη μακροζωία, που είναι αναγνωρισμένα και αποδεδειγμένα επιστημονικά. Πρόκειται για ένα διατροφικό μοντέλο με ρίζες στις παραδοσιακές διατροφικές συνήθειες των πληθυσμών που ζούσαν στις χώρες που βρέχονταν από τη Μεσόγειο Θάλασσα, όπως η Ελλάδα, η Ιταλία και η Ισπανία. Οι βασικές διατροφικές αρχές της διατροφής είναι η υψηλή κατανάλωση φυτικών προϊόντων, το ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λίπους, η μέτρια κατανάλωση ψαριού, πουλερικών και γαλακτοκομικών, καθώς και η χαμηλή κατανάλωση σε κόκκινο κρέας και η περιστασιακή κατανάλωση κόκκινου κρασιού.

Η έννοια της Μεσογειακής Διατροφής διατυπώθηκε πρώτη φορά από τον Αμερικάνο φυσιολόγο Ancel Keys, τη δεκαετία του 1960, στα πλαίσια μελέτης των επτά χωρών. Από τη μελέτη αυτή αναδείχθηκε η θετική συσχέτιση μεταξύ της παραδοσιακής διατροφής της Μεσογείου και της μειωμένης θνησιμότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα. Από τότε, πλήθος ερευνών έχουν τεκμηριώσει τα ευεργετικά αποτελέσματα της Μεσογειακής Διατροφής στην καρδιαγγειακή υγεία, τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου, τον έλεγχο του σακχαρώδους διαβήτη τύπου II και την πρόληψη νευροεκφυλιστικών ασθενειών.

Μέσα σε αυτό το διατροφικό πλαίσιο, η Κρητική Διατροφή αποτελεί μια ιδιαίτερη και ξεχωριστή έκφραση της Μεσογειακής Διατροφής. Βασίζεται σε τοπικά προϊόντα, όπως το παρθένο ελαιόλαδο, τα άγρια χόρτα, τα όσπρια και τα φρούτα, ενώ χαρακτηρίζεται από χαμηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος και ζωικών λιπαρών. Η διατροφή των Κρητικών έχει αποτελέσει αντικείμενο πολυάριθμων ερευνών, καθώς έχει συνδεθεί με τα χαμηλότερα ποσοστά θνησιμότητας από καρδιαγγειακές νόσους και καρκίνο, σε σχέση με άλλες περιοχές της Μεσογείου και της Ευρώπης.

Η Κρητική Διατροφή, όπως αποδεικνύεται από τη βιβλιογραφία και μελέτες που ακολούθησαν τη μελέτη των επτά χωρών, έχει χαρακτηριστεί ως πρότυπο υγιεινής διατροφής. Σημαντικό στοιχείο της είναι η ποικιλία και η ποιότητα των τροφών. Τα

δημητριακά ολικής αλέσεως, τα όσπρια και οι ξηροί καρποί καταναλώνονται σε καθημερινή βάση, ενώ τα πουλερικά και τα ψάρια εμφανίζονται με μέτρια συχνότητα. Το κόκκινο κρασί, πλούσιο σε πολυφαινόλες, συνοδεύει συχνά τα γεύματα, ενώ τα γαλακτοκομικά προϊόντα, ιδιαίτερα τα τυριά από ζύμωση, καταναλώνονται σε μικρές έως μέτριες ποσότητες.

Οι ευεργετικές επιδράσεις της Κρητικής Διατροφής αποδίδονται στην υψηλή περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά, στην πληθώρα αντιοξειδωτικών συστατικών και στη χαμηλή κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών και επεξεργασμένων τροφίμων. Έρευνες έχουν δείξει ότι η υιοθέτηση της Κρητικής Διατροφής μειώνει τον κίνδυνο για χρόνιες παθήσεις, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο διαβήτης τύπου II, η παχυσαρκία και ορισμένες μορφές καρκίνου.

Η έρευνα Lyon Heart επιβεβαίωσε τη σημασία της Κρητικής Διατροφής για την καρδιαγγειακή υγεία. Σε αυτήν, παρατηρήθηκε μείωση κατά 70% στα ποσοστά θανάτων από καρδιακά επεισόδια σε ασθενείς που ακολούθησαν το Κρητικό διατροφικό πρότυπο. Οι συμμετέχοντες παρουσίασαν χαμηλότερα επίπεδα χοληστερόλης και μειωμένο κίνδυνο δευτερογενούς εμφράγματος, αποδεικνύοντας την προστατευτική δράση της συγκεκριμένης διατροφής.

Η Κρητική Διατροφή δεν είναι μόνο ένα διατροφικό μοντέλο, αλλά και τρόπος ζωής. Η σωματική άσκηση, η κοινωνικότητα και η ισορροπία στην κατανάλωση τροφών αποτελούν αναπόσπαστα στοιχεία αυτής της προσέγγισης. Ο παραδοσιακός τρόπος ζωής των Κρητικών, με έμφαση στις τοπικές πρώτες ύλες και την ήπια φυσική δραστηριότητα, συμπληρώνει το διατροφικό πλαίσιο και συμβάλλει στη συνολική ευεξία και μακροζωία.

1.2 Στόχος της εργασίας

Στόχος της παρούσας εργασίας είναι να αναλύσει τη σημασία και τα χαρακτηριστικά της Κρητικής Διατροφής, με έμφαση τα τοπικά προϊόντα της Κρήτης. Μέσα από την παρουσίαση της ιστορικής εξέλιξης και των βασικών των επιστημονικών ευρημάτων, επιδιώκεται η κατανόηση της θετικής επίδρασης της Κρητικής Διατροφής στην υγεία και τη μακροζωία. Επιπλέον, η εργασία στοχεύει να αναδείξει τα διατροφικά

χαρακτηριστικά της διατροφής, τα οποία μπορούν να εφαρμοστούν στη σύγχρονη κοινωνία, προκειμένου να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής και να μειωθεί ο κίνδυνος χρόνιων παθήσεων. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη σύνδεση της Κρητικής Διατροφής με την πρόληψη και αντιμετώπιση καρδιαγγειακών νοσημάτων, καθώς και στη διατήρηση της πολιτισμικής κληρονομιάς μέσω της διατροφής.

Η παρούσα πτυχιακή εργασία περιλαμβάνει την περιγραφή έξι τοπικών προϊόντων της Κρήτης. Στόχος της εργασίας είναι η αναλυτική παρουσίαση των προϊόντων, η καταγραφή των πρώτων υλών και του τρόπου παρασκευής τους, καθώς και η καταγραφή των διατροφικών συστατικών τους. Η τελευταία παρουσιάζεται σε διατροφικούς πίνακες, που περιλαμβάνουν την ενέργεια (kJ/kcal), πρωτεΐνες, λιπαρά, υδατάνθρακες και φυτικές ίνες.

1.3 Δομή της εργασίας

Η εργασία αρχίζει με αναλυτική, βιβλιογραφική παρουσίαση της Μεσογειακής Διατροφής. Περιλαμβάνει τον ορισμό, γενικά χαρακτηριστικά, διατροφή και νοοτροπία, επιπτώσεις στην υγεία και τη διατροφική της πυραμίδα.

Στο δεύτερο κεφάλαιο, παρουσιάζεται αναλυτικά η Κρητική Διατροφή. Ως κομμάτι της Μεσογειακής Διατροφής, καταγράφονται οι ομοιότητες και διαφορές τους, η ιστορική διαδρομή της, τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της, τα πλεονεκτήματά της και τα οφέλη της στην υγεία. Επιπλέον, περιγράφονται οι δύο πιο βασικές και διάσημες έρευνες στο χώρο της επιστήμης της διατροφής, η μελέτη των Επτά Χωρών και η μελέτη του «Lyon Heart», και γίνεται και αναφορά στο πώς μοιάζει και εφαρμόζεται η Κρητική Διατροφή σήμερα. Το κεφάλαιο κλείνει με μία αναφορά στην Κρήτη ως γαστρονομικό τουριστικό προορισμό, και αναφέρονται οι προελεύσεις προϊόντων και οι επίσημες πιστοποιήσεις.

Το τρίτο κεφάλαιο περιλαμβάνει αναφορές στα έξι τοπικά προϊόντα της Κρήτης, που επιλέχθηκαν για την εργασία, - το παξιμάδι Κρήτης, ο ντάκος, τα καλτσούνια, τα ξηροτήγανα, ο ξινόχοντρος και η γραβιέρα Κρήτης. Στις αναφορές περιέχονται η ιστορία τους, οι προδιαγραφές παραγωγής τους – πρώτες ύλες και τρόπος παρασκευής, η σχετική νομοθεσία και πιστοποίηση αν υπάρχει, τρόπος χρήσης και συνταγές.

Στο τέταρτο κεφάλαιο παρουσιάζονται αναλυτικά τα διατροφικά χαρακτηριστικά των έξι προϊόντων, σε μορφή διατροφικού πίνακα. Ακόμη, αναφέρονται τα οφέλη του κάθε προϊόντος για την υγεία. Στο πέμπτο κεφάλαιο γίνεται συγκριτική ανάλυση των προϊόντων μεταξύ τους, καθώς και επεξήγηση των αποτελεσμάτων βάσει δημοσιευμένων ερευνών. Τέλος, στο έκτο κεφάλαιο συνοψίζονται τα ευρήματα της εργασίας, ενώ σε αυτό το σημείο καταγράφονται προβλήματα και προτάσεις για βελτίωση. Ακολουθεί η βιβλιογραφία και τα παραρτήματα.

1.4 Μεθοδολογία

Οι μέθοδοι του ερευνητικού μέρους της παρούσας εργασίας βασίστηκαν σε τρεις βασικούς άξονες. Η έρευνα ξεκίνησε με αναζήτηση σε διαδικτυακές πηγές και βάσεις δεδομένων, όπως το Scopus, Google Scholar και ePUB, με σχετικές λέξεις κλειδιά. Αναζητήθηκαν, επίσης, βιβλία, δημοσιευμένες έρευνες, επιστημονικά άρθρα και πληροφορίες από ιστοσελίδες σχετικών φορέων με την Κρητική Διατροφή. Από το υλικό αυτό συντάχθηκε το εισαγωγικό, θεωρητικό κομμάτι της εργασίας.

Στη συνέχεια, ο δεύτερος άξονας κινήθηκε γύρω από την έρευνα σχετικά με τα έξι κρητικά προϊόντα. Η εργασία περιλαμβάνει πληροφορίες σχετικά με τα έξι προϊόντα, τα οποία αντλήθηκαν από δημοσιευμένα άρθρα και σχετικές ιστοσελίδες με την Κρητική διατροφή και παραδοσιακές συνταγές. Αποτελείται από:

A. Επίπεδα πληροφόρησης για καθένα από τα έξι κρητικά προϊόντα.

1. Γενικές πληροφορίες, όπως ιστορία και προδιαγραφές παραγωγής
2. Σχετική νομοθεσία και πιστοποιήσεις, αν υπάρχει
3. Τρόπος χρήσης, παραδοσιακές και τοπικές συνταγές

Στον τρίτο άξονα γίνεται η καταγραφή της διατροφικής αξίας των έξι προϊόντων, η σύγκριση μεταξύ τους, ανάλυση και επεξήγηση αποτελεσμάτων βάσει βιβλιογραφίας. Αποτελείται από:

B. Καταγραφή Διατροφικής Αξίας των πρώτων υλών

Αναλυτική παρουσίαση σε διατροφικές πίνακες

Γ. Καταγραφή Διατροφικής Αξίας των προϊόντων

Αναλυτική παρουσίαση σε διατροφικές πίνακες

Δ. Σύγκριση Προϊόντων

Σύγκριση των προϊόντων μεταξύ τους

Κεφάλαιο 2

Μεσογειακή Διατροφή

2.1 Ορισμός

Η Μεσόγειος είναι το βαθύτερο και μεγαλύτερο κλειστό θαλάσσιο τμήμα στη Γη. Βρίσκεται ανάμεσα σε τρεις διαφορετικές ηπείρους, Ευρώπη, Αφρική και Ασία και αποτελούσε από τα αρχαία χρόνια σημαντικό εμπορικό και πολιτισμικό σταυροδρόμι, ανταλλαγής προϊόντων και ιδεών (Coll et. al, 2010). Στις ακτές της αναπτύχθηκαν και άκμασαν πολλοί και διαφορετικοί πολιτισμοί, όπως οι Φοίνικες, οι Ρωμαίοι και οι Έλληνες. Η θάλασσα της Μεσογείου ευνοούσε το εμπόριο, προσφέροντας ανοιχτούς θαλάσσιους δρόμους στους κατοίκους των περιοχών αυτών, γεγονός που ευνόησε, όχι μόνο την ανταλλαγή προϊόντων, αλλά και τη διάδοση πολιτισμικών χαρακτηριστικών και πεποιθήσεων (Coll et. al, 2010).

Οι λαοί, στα εδάφη γύρω από τη Μεσόγειο, διαμόρφωσαν κάποια κοινά στοιχεία, παρά τη διαφορετικότητά τους. Τα χαρακτηριστικά αυτά αναπτύχθηκαν μέσα από την επαφή μεταξύ τους, κυρίως λόγω του εμπορίου, αλλά και λόγω της γεωγραφικής τους θέσης και του κλίματος. Μία έκφραση αυτών των χαρακτηριστικών αποτελούσε η διατροφή. Οι λαοί της Μεσογείου ακολουθούσαν ένα κοινό διατροφικό πρότυπο και η κουζίνα τους αποτελούνταν από φαγητό, το οποίο λιγότερο ή περισσότερο περιλάμβανε κοινές πρώτες ύλες και παρασκευαζόταν με παρόμοιο, αν όχι ίδιο, τρόπο. Οι πιο διαδομένες πρώτες ύλες ήταν τα δημητριακά, το ελαιόλαδο, τα λαχανικά και τα φρούτα (Naska & Trichopoulou, 2014), (Salas-Salvadó et. al, 2018).

Η έννοια της Μεσογειακής Διατροφής αναφέρθηκε για πρώτη φορά το 1960, από τον Ancel Keys. Ήταν Αμερικανός φυσιολόγος, ο οποίος ερεύνησε και ανέλυσε τις διατροφικές συνήθειες επτά χωρών γύρω από τη Μεσόγειο θάλασσα (Serra-Majem, 2019). Μέσα από την έρευνά του, προσδιόρισε τις διατροφικές συνήθειες των λαών που ζούσαν γύρω από τη Μεσόγειο, και οδηγήθηκε σε ένα συγκεκριμένο τύπο διατροφής που ακολουθούσαν, πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά, ιδιαίτως αυτά που ανήκουν στην ομάδα των λιπιδίων, όπως το ελαιόλαδο. Περαιτέρω, στη μελέτη του παρατήρησε τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης διατροφής. Το υψηλότερο προσδόκιμο ζωής, τα

μειωμένα ποσοστά εμφάνισης καρδιακών παθήσεων, νεοπλασιών και άλλων χρόνιων παθήσεων, αλλά και τα ποσοστά θνησιμότητας λόγω αυτών, ήταν μερικά από αυτά (Amoni et, al, 2015), (Serra-Majem, 2019).

Από την εποχή των ερευνών του Keys, ο ορισμός της Μεσογειακής Διατροφής με το πέρασμα των χρόνων και ως αποτελέσματα επιπρόσθετων ερευνών έχει εξελιχθεί, επαναπροσδιοριστεί και εμπλουτιστεί (Amoni et, al, 2015). Παρ' όλα αυτά είναι σημαντικό να επισημανθεί ότι στα πλαίσια της παρούσας εργασίας, με τον όρο Μεσογειακή Διατροφή εννοείται η παραδοσιακή διατροφή των χωρών της Μεσογείου, όπως αναφέρει στη δημοσίευσή της η Τριχοπούλου (Trichoroulou, 2007).

Η Μεσογειακή Διατροφή αποτελεί το διατροφικό πλάνο που ακολουθούσαν οι πληθυσμοί που ζούσαν στις ακτές της Μεσογείου, περιοχές ευνοϊκές για την καλλιέργεια ελαιώνων και αμπελώνων. Το παραδοσιακό διατροφικό πλάνο έχει τη βάση του στην τριάδα «ψωμί – ελαιόλαδο - κρασί». Την τριάδα εμπλουτίζουν τα τυριά, τα όσπρια και το κρέας σε μικρότερο βαθμό, το οποίο προτιμούσαν σε ειδικές περιστάσεις (Capurso, 2024).

2.2 Γενικά χαρακτηριστικά

Η Μεσογειακή Διατροφή παρουσιάζει μια κοινή βάση για τους λαούς της Μεσογείου, αλλά και ταυτόχρονα διαφορές. Οι διαφορές αυτές οφείλονται στη θρησκευτική και την πολιτισμική διαφορετικότητα, τη γεωγραφική τοποθεσία, την ιστορία κάθε τόπου και τους διαφορετικούς πληθυσμούς που φιλοξένησε ανά τους αιώνες (Serra-Majem, 2019). Συχνό φαινόμενο, ήταν η επιρροή στις διατροφικές συνήθειες και στη γαστρονομία από κυρίαρχες φυλές που εγκαθίσταντο σε «ξένες» περιοχές. Με την άφιξή τους, έφερναν μαζί τους νέες πρακτικές παρασκευής γευμάτων, ξένα τρόφιμα και διαφορετικές διατροφικές συνήθειες, οι οποίες άφηναν το αποτύπωμά τους στο τοπικό διατροφικό πλάνο (Capurso. 2024).

Παρ' όλα αυτά, η βάση της Μεσογειακής Διατροφής είναι τα φυτικής προέλευσης τρόφιμα. Συγκεκριμένα, τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια, οι καρποί και τα δημητριακά ολικής αλέσεως. Το ελαιόλαδο αποτελεί τη βασική πηγή κατανάλωσης λίπους, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα αυγά, τα πουλερικά και οι ξηροί καρποί εμπλουτίζουν τη

διατροφή, όμως σε μικρότερες σχετικά ποσότητες, ενώ το κόκκινο κρέας καταναλώνεται σε ελάχιστες ποσότητες. Τελευταίο, το κόκκινο κρασί από χαμηλότερες έως μέτριες ποσότητες, ακόμη και σε καθημερινή βάση (Mastorakou et. al, 2019).

Πιο αναλυτικά, σύμφωνα με τους Salas-Salvadó και Papandreou, η Μεσογειακή Διατροφή χαρακτηρίζεται από αφθονία φυτικών τροφών, που περιλαμβάνουν μη επεξεργασμένα δημητριακά, ειδικά ολικής άλεσης, όπως το ψωμί, τα ζυμαρικά, το ρύζι και το κουσκούς. Ακόμη, από ποικιλία φρούτων και ειδών λαχανικών, είτε σε μορφή ωμής σαλάτας, είτε βρασμένα ή σε συνταγή. Επιπλέον, αποτελείται από όσπρια, όπως φασόλια ή φακές, ξηρούς καρπούς, όπως φιστίκια ή καρύδια και σπόρους, καθώς και από κατανάλωση ελαιόλαδου, είτε ωμό σε σαλάτες ή σε συνταγές με όσπρια ή λαχανικά, το οποίο αποτελεί την κύρια πηγή λίπους. Παρομοίως, η χρήση μπαχαρικών αποτελεί βασικό χαρακτηριστικό στην Παρασκευή μεσογειακών συνταγών (Salas-Salvadó & Papandreou, 2020).

Σε πιο μέτριες ποσότητες, συμπεριλαμβάνεται η κατανάλωση ψαριού και θαλασσινών, αυγών, αλλά και γαλακτοκομικών προϊόντων, τα οποία έχουν υποστεί διαδικασία ζύμωσης, όπως γιαούρτι, τυρί και κεφίρ. Σε μικρά ποσοστά κατανάλωσης υπάρχει το κόκκινο κρέας, ενώ τα πουλερικά είναι περισσότερο προτιμητέα (Salas-Salvadó & Papandreou, 2020).

Τα επεξεργασμένα τρόφιμα, όπως τα αρτοποιήματα βιομηχανικής παρασκευής, προϊόντα και ροφήματα που περιέχουν ζάχαρη, επεξεργασμένα κρέατα και ζωικά βούτυρα προτείνονται σε αρκετά χαμηλές ποσότητες. Τέλος, η κατανάλωση αλκοόλ, συμπεριλαμβάνεται όταν πρόκειται για κόκκινο κρασί, ως συνοδευτικό γεύματος σε μέτριες ποσότητες, από ενήλικα άτομα (Salas-Salvadó & Papandreou, 2020).

Ένας πολύ σημαντικός άξονας της Μεσογειακής Διατροφής είναι η ισορροπία και η αναλογία στην κατανάλωση τροφικών ομάδων. Ως προς την ισορροπία των θρεπτικών συστατικών, είναι σημαντικό να καταναλώνονται οι ομάδες τροφών ποσοστιαία. Συγκεκριμένα, οι πρωτεΐνες να αποτελούν το 15-20% της ενεργειακής πρόσληψης, οι υδατάνθρακες το 35-40% της ενεργειακής πρόσληψης και τα λιπαρά το 35-45% της ενεργειακής πρόσληψης (Salas-Salvadó & Papandreou, 2020). Η διαφορά

της από άλλα πρότυπα διατροφών είναι στην ποσότητα κατανάλωσης φυτικών πρωτεϊνών, η οποία είναι συγκριτικά υψηλότερα (Salas-Salvadó & Papandreou, 2020).

Ένα, ακόμη, αξιοσημείωτο χαρακτηριστικό της Μεσογειακής Διατροφής είναι η υψηλή περιεκτικότητά της σε μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά. Συγκεκριμένα, η κατανάλωσή των πρώτων ξεπερνά το 50% του συνολικού λίπους και, όπως προαναφέρθηκε, προέρχεται, κυρίως, από το ελαιόλαδο, αλλά και τους ξηρούς καρπούς. Για τα πολυακόρεστα λίπη, περιλαμβάνει διατροφικές πηγές, όπως τα ψάρια και τα θαλασσινά (ωμέγα-3 λιπαρά). Στον αντίποδα, τα κορεσμένα και τρανς λιπαρά, τα οποία είναι επιβλαβή για την υγεία, συμπεριλαμβάνονται σε χαμηλές ποσότητες (Salas-Salvadó & Papandreou, 2020).

Επιπροσθέτως, χαρακτηρίζεται ως μια διατροφή πλούσια σε βιταμίνες και μέταλλα, καθώς και αντιοξειδωτικές ουσίες φυτικής προέλευσης, όπως οι πολυφαινόλες, οι οποίες έχει αποδειχθεί βιβλιογραφικά ότι είναι ευεργετικές για το καρδιαγγειακό σύστημα, ενώ λειτουργούν προληπτικά σε χρόνιες ασθένειες, όπως ο καρκίνος. Τέλος, περιλαμβάνεται η κατανάλωση σε αλατιού σε μέτριες ποσότητες (Salas-Salvadó & Papandreou, 2020).

2.3 Διατροφή και Νοοτροπία

Η Μεσογειακή Διατροφή δεν είναι μόνο ένα διατροφικό πλάνο ή μια σειρά από διατροφικές συνήθειες, αλλά ένας τρόπος ζωής (Boccardi et. al, 2018). Πιο αναλυτικά, η έννοια του μέτρου, της ισορροπίας και της ποικιλίας είναι άμεσα συνδεδεμένες με τη συγκεκριμένη διατροφή (Altomare et. al, 2013). Το μέτρο, η κατανάλωση κάθε ομάδας τροφίμων στις ωφέλιμες για το σώμα ποσότητες, η ισορροπία, δηλαδή αυξημένη συχνότητα κατανάλωσης ποσοτήτων σε τρόφιμα που προάγουν την υγεία και μειωμένες ποσότητες σε πιο βλαβερές τροφές, όπως η ζάχαρη και τα λιπαρά και, τέλος η ποικιλία, δηλαδή η κατανάλωση τροφών από πολλές και διαφορετικές ομάδες, αποτελούν μαζί με τα είδη των τροφών και την παρασκευή γευμάτων μέρος του προτύπου της Μεσογειακής Διατροφής (Altomare et. al, 2013). Ακόμη, μέσα από την παρατήρηση των μεσογειακών λαών, έχει διαπιστωθεί ότι το φαγητό είναι συνδεδεμένο με το οικογενειακό

τραπέζι, με τους φίλους, το μοίρασμα και την αλληλοβοήθεια, καθώς και σημαντικές κοινωνικές περιστάσεις (Boccardi et. al, 2018).

Επιπλέον, η βιβλιογραφία αναφέρει ότι η σωματική άσκηση και η φυσική δραστηριότητα περιλαμβάνεται στη νοοτροπία των λαών που τρέφονται με βάση τη Μεσογειακή Διατροφή. Οι διατροφικές συνήθειες και η φυσική άσκηση στην καθημερινή ζωή συμβάλλουν στη μακροζωία και στη συνολική υγεία, σωματική και ψυχική (Del Chierico et. al, 2014).

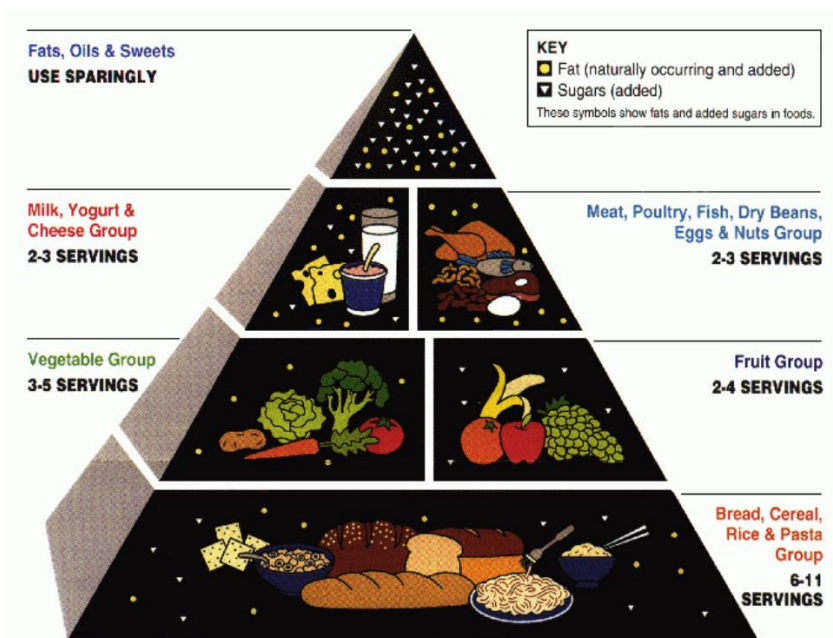
2.4 Μεσογειακή Διατροφή και Υγεία

Τα αποτελέσματα ερευνών και κλινικών μελετών αποδεικνύουν την υπεροχή της Μεσογειακής Διατροφής και της θετικής επίδρασης που έχει στην υγεία. Εκτός από το γεγονός ότι προλαμβάνει από καρδιαγγειακές παθήσεις, καρδιακά και εγκεφαλικά επεισόδια (Amoni et, al, 2015), (Serra-Majem, 2019), συμβάλλει βοηθητικά σε ανθρώπους που πάσχουν από καρκίνο (McHugh et. al, 2024), λειτουργεί προληπτικά στην εμφάνιση καρκίνου, έχει συνδεθεί με θετικές επιπτώσεις σε ασθενείς με διαβήτη τύπου II, καρδιαγγειακά προβλήματα, προβλήματα θυρεοειδούς αδένος και σεξουαλική δυσλειτουργία (Serhan & Julien, 2024) (Sultan, Ibrahim & Youssef, 2024). Ακόμη, έχει χρησιμοποιηθεί ως μοντέλο διατροφικής προσέγγισης με σκοπό την πρόληψη και ρύθμιση της παχυσαρκίας, ενώ έχει ερευνητικά έχει αποδειχθεί ότι σχετίζεται με χαμηλότερο σωματικό βάρος, καθώς και με απώλεια βάρους, ασχέτως θερμιδικού ελλείμματος (Poulimeneas et. al, 2020).

2.5 Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφικής

Τον Ιανουάριο του 1993 πραγματοποιήθηκε συνέδριο με θέμα τον αντίκτυπο της μεσογειακής διατροφής στην υγεία. Το συνέδριο αυτό οργανώθηκε από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO), το Oldways Preservation and Exchange Trust και το Food and Agriculture Organization (FAO) (Willett et. al, 1995). Από το συνέδριο προέκυψε και

η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής. Στόχος ήταν, εκτός από την απεικόνισή της, να μπορεί να αποτελέσει εργαλείο, εύκολο για να ακολουθηθεί.



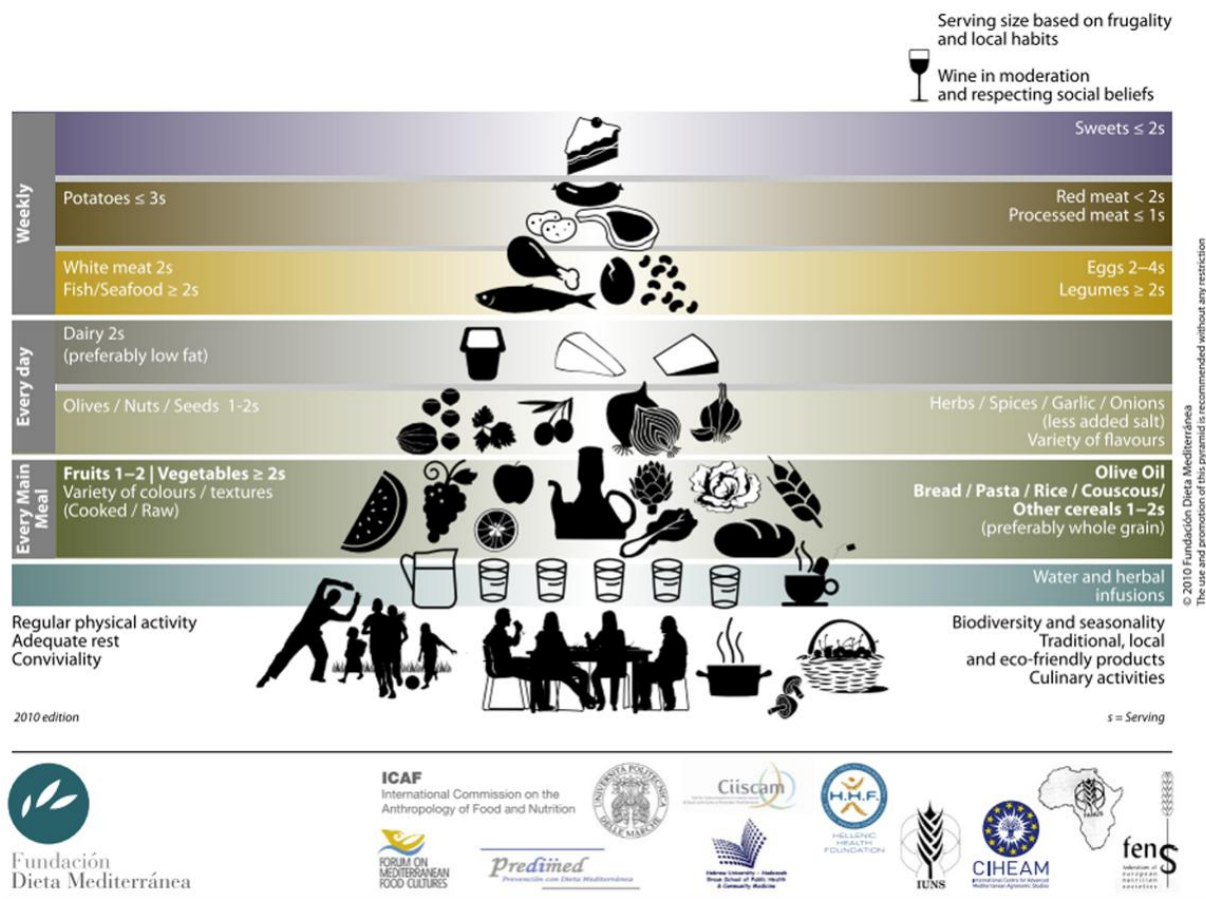
Εικόνα 2.1 Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής, από το συνέδριο του 1993 (Willett et. al, 1995)

Επί του παρόντος, η αποδεκτή πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής είναι αυτή που παρουσιάζεται από το Ίδρυμα Μεσογειακής Διατροφής, έναν μη κερδοσκοπικό οργανισμό στην Ισπανία, που προωθεί γενικότερα το μεσογειακό διατροφικό πρότυπο. Ουσιαστικά αποτελεί την ανανεωμένη εκδοχή της κλασικής πυραμίδας, η οποία όμως είναι προσαρμοσμένη στα πρόσφατα κοινωνικοπολιτιστικά πλαίσια των περιοχών της μεσογείου.

Σύμφωνα με την πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής, η βάση της πυραμίδας περιλαμβάνει τα δημητριακά – μη επεξεργασμένα-, όπως ψωμί, ζυμαρικά, δημητριακά ολικής άλεσης, μη αποφλοιωμένο ρύζι, και τα προϊόντα τους. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά, διότι αποτελούν πηγή υδατανθράκων και είναι χαμηλά σε λιπαρά. Προτιμώνται όταν είναι ολικής αλέσεως, καθώς παρέχουν και ποσότητες φυτικών ινών. Ακόμη, στη βάση της πυραμίδας περιλαμβάνονται τα φρούτα, τα λαχανικά και το ελαιόλαδο, ομοίως σε καθημερινή βάση.

Στο αμέσως επόμενο επίπεδο βρίσκονται τα βότανα, τα μπαχαρικά, το σκόρδο και το κρεμμύδι, καθώς και διάφοροι σπόροι, ξηροί καρποί και ελιές, που σημαίνει ότι

χρειάζονται σε συχνή κατανάλωση.



Εικόνα 2.2 Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής (πηγή <https://dietamediterranea.com>)

Στο τρίτο επίπεδο της πυραμίδας βρίσκονται τα γαλακτοκομικά προϊόντα, προτείνονται σε χαμηλά λιπαρά. Στο τέταρτο επίπεδο περιλαμβάνονται τα ψάρια, τα θαλασσινά, τα πουλερικά, τα αυγά και τα όσπρια, πλούσια σε πρωτεΐνης υψηλής αξίας και ιχνοστοιχεία, ενώ προτείνεται να καταναλώνονται σε εβδομαδιαία βάση. Στο προτελευταίο επίπεδο, βρίσκεται το κόκκινο κρέας, μοσχάρι, χοιρινό, αρνίσιο, το οποίο προτείνεται να καταναλώνεται σε περιορισμένη ποσότητα, δηλαδή 2-3 φορές το μήνα. Τέλος, στην κορυφή της πυραμίδας έχουν τοποθετηθεί τα προϊόντα που περιέχουν ζάχαρη και τα γλυκά, που συμβάλλουν στην αύξηση σωματικού βάρους και είναι επιβλαβή για την υγεία. Τέλος, το κόκκινο κρασί, όπως έχει ήδη αναφερθεί, προτείνεται έως 1-2 μερίδες την ημέρα, καθώς προσφέρει οφέλη στην καρδιά και έχει αντιοξειδωτική δράση (Dernini & Berry, 2014).

Κεφάλαιο 3

Κρητική Διατροφή

3.1 Μεσογειακή και Κρητική Διατροφή, ομοιότητες και διαφορές

Στην Ελλάδα, η Μεσογειακή διατροφή εμφανίστηκε τις δεκαετίες 1950 και 1960, σε περιοχές που βρέχονται από τη Μεσόγειο, και ιδιαιτέρως στην Κρήτη (Salas-Salvadó & Papandreou, 2020). Η Κρητική Διατροφή αποτελεί κομμάτι της Μεσογειακής Διατροφής, μοιράζεται κοινά στοιχεία με εκείνη, αλλά παρουσιάζει και διαφορές (Καλπίδης, 2014). Η Κρητική Διατροφή αποτελεί συχνό αντικείμενο έρευνας και μελέτης από την επιστημονική κοινότητα, καθώς η κρητική κουζίνα, της δεκαετίας του 1960, αποτελεί το πλέον χαρακτηριστικό παράδειγμα εφαρμογής του μοντέλου της Μεσογειακής Διατροφής (Willett, 1995). Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, οι ευεργετικές επιδράσεις της Κρητικής Διατροφής στην υγεία είναι συγκριτικά μεγαλύτερες από τις υπόλοιπες Μεσογειακές περιοχές (Simopoulos, 2001).

Έχουν διεξαχθεί έρευνες σχετικά με το πλάνο διατροφής και την κατάσταση της υγείας των διαφορετικών πληθυσμών που ζουν γύρω από τη Μεσόγειο. Οι έρευνες αυτές δείχνουν σημαντικές διαφορές τόσο στη διατροφή όσο και στην υγεία τους. Υπάρχουν ορισμένα προϊόντα, τα οποία αποτελούν την βάση της Μεσογειακής Διατροφής, όπως είναι το ελαιόλαδο. Όμως, ένα πρότυπο διατροφής δεν καθορίζεται μόνο από τα προϊόντα, αλλά από το σύνολο των τροφών, την ποσότητα, την ποιότητα, την αναλογία τους, καθώς και τον τρόπο ζωής των ατόμων που την ακολουθούν (Αγοραστάκης, 2004).

Η Κρητική Διατροφή αποτελεί τμήμα της Μεσογειακής Διατροφής και εμπεριέχει πολυάριθμα στοιχεία από εκείνη. Συγκεκριμένα, η Κρητική βασίζεται στο ελαιόλαδο, τα δημητριακά, το ψωμί, τα όσπρια, τα φρούτα και τα λαχανικά, τα τυριά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, με μικρή ποσότητα κόκκινου κρασιού, ως συνοδευτικό του γεύματος (Willett, 1995), (Nikos & Psilakis, 1995). Οι διαφορές μεταξύ τους είναι στην κατανάλωση της ποσότητας του ψωμιού και του κρασιού, οι οποίες είναι μικρότερες στην Κρητική Διατροφή, αλλά και σε χαμηλότερη συχνότητα. Ακόμη, η κατανάλωση του κόκκινου κρέατος βρίσκεται σε συχνότητα 1-2 φορές το μήνα, ενώ τα όσπρια, τα φρούτα

και το ελαιόλαδο υπάρχουν στη διατροφή συχνότερα σε σχέση με τη Μεσογειακή (Καλπίδης, 2014). Επιπλέον, στην Κρητική διατροφή, σημαντική θέση κατέχουν τα άγρια τοπικά χόρτα και τα βότανα, τα οποία εκτός από την ιδιαίτερη γεύση τους έχουν και ιδιότητες που συμβάλουν ουσιαστικά στην υγεία.

Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι δεν υπάρχει μόνο ένα πλάνο Μεσογειακής Διατροφής, αλλά στην πραγματικότητα υπάρχουν πολλές μεσογειακές δίαιτες, καθώς οι χώρες που βρέχονται από τη Μεσόγειο έχουν αναπτύξει διαφορετικά πολιτισμικά στοιχεία και διαφορετικές θρησκευτικές πεποιθήσεις. Οι μουσουλμάνοι, για παράδειγμα, οι οποίοι δεν εμπεριέχουν το χοιρινό κρέας στη διατροφή τους ούτε και το κρασί, όπως και τα υπόλοιπα αλκοολούχα ποτά. Ένα, ακόμη, παράδειγμα αποτελούν οι Ορθόδοξο Χριστιανοί, οι οποίοι αποφεύγουν το κρέας και το κρασί κάθε Τετάρτη και Παρασκευή (Αγοραστάκης, 2004), (Simopoulos, 2001). Όσον αφορά στο ελαιόλαδο, το οποίο λιγότερο ή περισσότερο αποτελεί κοινό στοιχείο σε όλες τις μεσογειακές διατροφές, δεν εμφανίζεται σε όλες στην ίδια ποσότητα (Simopoulos, 2001).

Πιο αναλυτικά, στην Κρητική διατροφή το ελαιόλαδο αποτελεί τη βασική κατανάλωση λιπαρών και συγκεκριμένα το παρθένο ελαιόλαδο, το οποίο καταναλώνεται σε μεγάλες ποσότητες, που ξεπερνούν τα 30 κιλά κατά άτομο το χρόνο. Συγκριτικά με τις υπόλοιπες μεσογειακές χώρες, το ελαιόλαδο καταναλώνεται σε ποσότητες από 0,5 έως 11 κιλά το χρόνο, και όχι απαραίτητα το παρθένο ελαιόλαδο (Αγοραστάκης, 2004), (Simopoulos, 2001).

Μία, επίσης, σημαντική διαφορά που υπάρχει στην Κρητική Διατροφή είναι η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων λαχανικών, άγριων χόρτων, φρούτων, ξηρών καρπών και οσπρίων. Τα παραπάνω είναι ιδιαιτέρως ευεργετικά για την υγεία, διότι αποτελούν πλούσιες πηγές βιταμινών Ε και C, μεταλλικών στοιχείων και άλλων αντιοξειδωτικών (Αγοραστάκης, 2004), (Simopoulos, 2001).

3.2 Η ιστορία της Κρητικής Διατροφής

Τα διαθέσιμα στοιχεία για τη διατροφή του ανθρώπου στη διάρκεια της ιστορίας του προέρχονται από αρχαιολογικές, ζωολογικές, και γεωγραφικές έρευνες, μέσα από έργα τέχνης, αγγειοπλαστικής και απεικονίσεις με θέμα τα τρόφιμα, αλλά και από

εργαλεία που έχουν βρεθεί σε ανασκαφές, τα οποία χρησιμοποιούσαν για να επεξεργάζονται τις τροφές τους, ήδη από τα προϊστορικά χρόνια, καθώς και γραπτά κείμενα που έχουν διασωθεί και αποτελούν πολύτιμες πηγές πληροφοριών σχετικά με τη διατροφή ανά τους αιώνες (Skiadas & Lascaratos, 2001), (Pérez-López et. al, 2009). Η Κρητική Διατροφή έρχεται από το βαθύ παρελθόν, ήδη από τη νεολιθική εποχή (Renaud, 2001).

Σύμφωνα με αρχαιολογικές ανασκαφές, έχουν βρεθεί δείγματα ότι οι αρχαίοι λαοί που κατοικούσαν στην Κρήτη συμπεριλάμβαναν στη διατροφή τους σχεδόν τις ίδιες τροφές που καταναλώνουν και οι σύγχρονοι Κρητικοί, όπως το ελαιόλαδο, καρπούς, όσπρια, δημητριακά και μέλι. Συγκεκριμένα, τα τρόφιμα αυτά υπήρχαν φυλαγμένα σε πιθάρια μέσα στα ανάκτορα των Μινωιτών, ενώ σύμφωνα με τις εικονογραφήσεις της ίδιας περιόδου, υπήρχε πλούσια ποικιλία σε βότανα και φυτά. Στους επόμενους αιώνες, στην αρχαία Ελλάδα, όπως αναφέρει και ο Πλάτων στο έργο του «Πολιτεία», τα στοιχεία της υγιεινής διατροφής, που είναι η απλή, λιτή διατροφή, αποτελούμενη από τυρί, ψωμί, σπόρους, ελιές και λαχανικά. Ακόμη και στα χρόνια του Βυζαντίου, υπήρχε μια μορφή που μοιάζει με τη σημερινή Κρητική Διατροφή, διατηρώντας τις βασικές τροφές (Renaud, 2001).

Μέσα από έρευνες που πραγματοποιήθηκαν στους λαούς που ζούσαν γύρω από τη Μεσόγειο, παρατηρήθηκαν κοινά διατροφικά στοιχεία. Τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα λιπαρά ψάρια, τα όσπρια, τα λαχανικά και φρούτα, η χαμηλή κατανάλωση κρέατος, δίνοντας έμφαση στην ποικιλία. Μεταξύ των πληθυσμών της Μεσογείου, οι Κρητικοί ξεχώριζαν για τα χαμηλότερα ποσοστά νοσηρότητας και θνησιμότητας από νόσους της καρδιάς και από καρκίνο. Η Κρητική Διατροφή, πλούσια σε καλά λιπαρά λόγω της κατανάλωσης σε ελαιόλαδο και η προσθήκη του κόκκινου κρασιού, σε μέτριες ποσότητες, έδινε στους ακολούθους της επιπλέον πλεονεκτήματα από την εκδοχή της Μεσογειακής Διατροφής των υπόλοιπων λαών (Widmer et. al, 2015), (Kwan et. al, 2017). Η Κρητική Διατροφή έχει αφήσει ιστορικό αποτύπωμα και είναι πιστοποιημένη ως πρότυπο υγιεινής διατροφής (Αγοραστάκης, 2004).

Στην Ελλάδα, στη δεκαετία του 1950, έγινε μια λεπτομερής έρευνα στις διατροφικές συνήθειες των Κρητικών και στις συνθήκες ζωής τους. Η έρευνα αυτή

πραγματοποιήθηκε από το ίδρυμα Rockefeller, που βρίσκεται στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής, το οποίο κλήθηκε από την ελληνική κυβέρνηση να αναλάβει τη βελτίωση διαβίωσης του πληθυσμού που ζούσε στην Κρήτη. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η διατροφή των Κρητικών ήταν πλήρης, παρ' όλο που οι οικονομικές συνθήκες που επικρατούσαν εκείνη την εποχή στην ήταν συνθήκες εξαθλίωσης (Allbaugh, 2015).

Αργότερα, στη δεκαετία του 1960, ο Ancel Keys, ήταν ο πρώτος που διατύπωσε τον όρο «Μεσογειακή Διατροφή», στη μελέτη των επτά χωρών που δημοσίευσε. Η μελέτη των επτά χωρών αφορούσε στην παρατήρηση των διατροφικών συνηθειών των λαών της Μεσογείου και μέσα από την παρατήρηση των προτύπων που ακολουθούσαν. Ακολούθησαν πολυάριθμες έρευνες και μελέτες γύρω από αυτήν τη διατροφή, η οποία είναι υπεύθυνη για την διατήρηση καλών επιπέδων υγείας και ιδιαίτερως, στην περιοχή της Κρήτης, της ευρύτερης Ελλάδας και Νότιας Ιταλίας (Gutiérrez-Díaz et. al, 2016), (Georgoulis, Kontogianni & Yiannakouris, 2014).

Μετά τη μελέτη των επτά χωρών, πραγματοποιήθηκαν δύο μακρόχρονες έρευνες παρατήρησης του πληθυσμού της Κρήτης. Από εικοσαετή έρευνα προέκυψε ότι το ποσοστό θνησιμότητας, λόγω διάφορων αιτιών, ήταν μικρότερο σχετικά με άλλες χώρες (Menotti et. al, 1999) και έπειτα από εικοσιπενταετή παρόμοια έρευνα, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα ποσοστά θανάτων από τη στεφανιαία νόσο ήταν ιδιαίτερως χαμηλότερα σε σχέση με τους κατοίκους της Βόρειας Ευρώπης και των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής (Menotti et. al, 1999). Μία από τις πιο σημαντικές έρευνες στο χώρο της διατροφής, είναι η μελέτη του Lyon Heart, στην οποία συμμετείχαν ασθενείς που είχαν περάσει έμφραγμα του μυοκαρδίου. Τα αποτελέσματα απέδειξαν ότι όσοι ακολούθησαν τη Μεσογειακή Διατροφή, σε διάρκεια 4 ετών, παρουσίασαν μικρότερο ποσοστό θανάτων κατά 70% λόγω καρδιάς (De Lorgeril et. al, 1999).

3.3 Τα χαρακτηριστικά της Κρητικής Διατροφής

Ένα από τα βασικά διατροφικά χαρακτηριστικά της Κρητικής Διατροφής είναι η κατανάλωση δημητριακών, ψωμιού και ζυμαρικών ολικής άλεσης και μη επεξεργασμένα, καθώς και το αναποφλοίωτο ρύζι. Βρίσκονται, όπως και στη Μεσογειακή Διατροφή, στη βάση της διατροφικής πυραμίδας (Αγοραστάκης, 2004), που σημαίνει ότι συνίσταται η

κατανάλωσή τους σε καθημερινή βάση. Οι τροφές αυτές είναι πλούσιες σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, υπεύθυνες για εύρυθμη λειτουργία του νευρικού συστήματος (Melanson et. al, 2006).

Στη βάση της διατροφικής πυραμίδας βρίσκονται, επίσης, τα φρούτα και τα λαχανικά. Η κατανάλωσή τους προτείνεται να είναι καθημερινή. Είναι πλούσια σε βιταμίνες Α, C, Κ, λυκοπένιο, φυλλικό οξύ, που συμβάλλουν στη διατήρηση ενός ισχυρού ανοσοποιητικού συστήματος, απομακρύνουν τις ελεύθερες ρίζες, και έχουν θετική επίδραση στην πρόληψη καρδιαγγειακών νόσων (Sami et. al, 2024) (Shah & Dhalla, 2021), Ακόμη, στο επίπεδο αυτό, βρίσκονται και τα άγρια χόρτα. Στην Κρητική Διατροφή συμπεριλαμβάνονται πάνω από 150 είδη άγριων χόρτων, καθώς και βότανα, τα οποία συλλέγονται και δεν καλλιεργούνται, με αποτέλεσμα να διατηρούν ζωντανά τα ευεργετικά τους συστατικά (Οικονομάκης. 2015). Ψ Ενδεικτικά κάποια από αυτά είναι η κάπαρη, η γλιστρίδα, η παπαρούνα, το κρίταμο, η πικραλίδα (Οικονομάκης, 2015).

Το ελαιόλαδο, ως η βασική πηγή κατανάλωσης λιπαρών είναι πλούσιο σε βιταμίνη Ε4, αντιοξειδωτικά συστατικά, αλλά και μονοακόρεστα λιπαρά οξέα. Αυτά λειτουργούν βοηθητικά και προστατευτικά για τον οργανισμό, ενώ συμβάλλουν και στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και την πρόληψη από καρδιαγγειακές παθήσεις (Guasch-Ferré et, al, 2014). Όπως προαναφέρθηκε, στην Κρητική δίαιτα το ελαιόλαδο αποτελεί την βασική πηγή λιπαρών και συνίσταται η καθημερινή κατανάλωση του.

Επιπλέον χαρακτηριστικό της διατροφής είναι τα όσπρια. Αποτελούν πηγή πρωτεϊνών, υδατανθράκων και φυτικών ινών, ενώ περιέχουν ιχνοστοιχεία, όπως σίδηρο, μαγνήσιο, και ψευδάργυρο και βιταμίνες του συμπλέγματος Β (Jwaili, 2022). Έχει τεκμηριωθεί ότι τα όσπρια λειτουργούν βοηθητικά στη ρύθμιση των τριγλυκεριδίων στο αίμα (Naureen et al, 2022), ενώ συμβάλλουν και στην μείωση του ρίσκου καρδιαγγειακών παθήσεων (Thorisdottir et. al, 2023).

Τα πουλερικά, τα αυγά και τα ψάρια αποτελούν, επίσης, σημαντικά στοιχεία της Κρητικής Διατροφής. Η κατανάλωση τους συνίσταται σε 2-3 φορές την εβδομάδα (Simopoulos, 2001). Τα πουλερικά αποτελούν βασική πηγή πρωτεΐνης, όπως και τα λιπαρά ψάρια, οποία αποτελούν μέρος της Κρητικής Διατροφής, διότι είναι πλούσια ω-3

λιπαρά οξέα (Kafatos et. al, 2000). Όσον αφορά στα γαλακτοκομικά προϊόντα, η κατανάλωσή τους προτείνεται ακόμη και σε καθημερινή βάση, και συγκεκριμένα η κατανάλωση αυτών με χαμηλά λιπαρά, όπως και εκείνων που έχουν υποστεί διαδικασία ζύμωσης, δηλαδή το τυρί και το γιαούρτι (Simopoulos, 2001), Αντιθέτως, η κατανάλωση του κόκκινου κρέατος και του βουτύρου προτείνεται 1-2 φορές τον μήνα , ενώ υπάρχει στο διατροφικό πρόγραμμα διότι περιέχει τη βιταμίνη B12 (Kafatos et. al, 2000), (Simopoulos, 2001),

Τέλος, οι ξηροί καρποί, πλούσιοι σε βιταμίνη E και αντιοξειδωτικά συστατικά, δεν μπορούν να λείπουν από το Κρητικό διατροφικό πρόγραμμα σε μικρότερες ποσότητες, καθώς και το κόκκινο κρασί (Simopoulos, 2001). Για το τελευταίο συνίσταται η κατανάλωση ενός ποτηριού με το κυρίως γεύμα, καθώς έχει συνδεθεί με την ομαλή λειτουργία της καρδιάς, ενώ ταυτόχρονα έχει αποδειχθεί ότι μειώνει την κακή χοληστερόλη και αυξάνει την καλή (Tresserra-Rimbau et. al, 2015).

3.4 Τα πλεονεκτήματα της Κρητικής Διατροφής

Η Κρητική Διατροφή είναι παγκοσμίως γνωστή για τα οφέλη της. Επιστήμονες διατροφολόγοι ανά τον κόσμο την προτείνουν, διότι εμπεριέχει φυσικά τρόφιμα πλούσια σε θρεπτική αξία και συνταγές βασισμένες στις παραδόσεις, όχι μόνο εύγευστες, αλλά και που προάγουν το μεσογειακό τρόπο ζωής. Επιπλέον, είναι η διατροφή που μπορεί να οδηγήσει στη μακροζωία, ενώ προσφέρει πολυάριθμα οφέλη στην υγεία (Wines of Crete, 2012).

Το πιο γνωστό συστατικό στοιχείο της Κρητικής Διατροφής είναι το ελαιόλαδο, γνωστό για την περιεκτικότητά του σε καλά λιπαρά και αντιοξειδωτικά. Συγκεκριμένα για το ελαιόλαδο, υπάρχει μία γνωστή ιστορία που κυκλοφορεί σαν ανέκδοτο. Τέλη της δεκαετίας του 1950, ο Ancel Keys, γιατρός και ειδικός της διατροφής, στην επίσκεψή του στην Κρήτη προσπαθούσε να διερευνήσει το μυστικό της μακροζωίας των Κρητικών. Μεγάλη του έκπληξη ήταν οι «πλημμυρισμένες» σε ελαιόλαδο χωριάτικες σαλάτες τους, πράγμα πρωτοφανές για εκείνον. Αυτό, λοιπόν, ήταν το «μυστικό» των κατοίκων της Κρήτης, πάντα παρόν σε κάθε γεύμα. Εκτός της αντιοξειδωτικής του δράσης, προσφέρει πολλαπλά οφέλη στον οργανισμό, όπως την προστασία της καρδιάς, τη

μείωση της χοληστερόλης, τη σωστή λειτουργία του ήπατος και πρόληψη κατά του καρκίνου (Wines of Crete, 2012).

Μία, επίσης ιδιαίτερα σημαντική προσθήκη της Κρητικής διατροφής, είναι το ψωμί ολικής αλέσεως. Παρασκευάζεται από σιτάρι, κριθάρι και σίκαλη και αποτελεί βασικό συστατικό στοιχείο αυτής της διατροφής για αιώνες. Οι Κρητικοί έτρωγαν λευκό ψωμί μόνο σε ειδικές περιστάσεις, όπως σε γιορτές ή το Πάσχα. Το «μαύρο» ψωμί, όπως και το παξιμάδι, είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες και βιταμίνες του συμπλέγματος Β, συμβάλλουν στην θεραπεία του καρκίνου του παχέος εντέρου (Wines of Crete, 2012).

Τα φρούτα και τα λαχανικά αποτελούν μέρος της Κρητικής Διατροφής και μάλιστα σε κατανάλωση ποσοτήτων τριπλάσιων συγκριτικά με τους λαούς της υπόλοιπης Ευρώπης. Αποτελούν, επίσης, συστατικό που συμβάλει στην μακροζωία. Τα λαχανικά, οι ντομάτες και τα χόρτα έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες και βοηθούν στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος και στην πρόληψη νόσων της καρδιάς. Ακόμη, το κρασί, η σταφίδα και οι ξηροί καρποί, είναι αναπόσπαστο κομμάτι της συγκεκριμένης διατροφής. Οι σταφίδες, πλούσιες σε βιταμίνες Β και οι ξηροί καρποί, αποτελούν σημαντική πηγή λινολεϊκού οξέος και συμβάλλουν στην αναδόμηση των κυττάρων και λειτουργούν ως προστάτες της καρδιάς (Wines of Crete, 2012).

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν επίσης μέρος της Κρητικής διατροφής και κυρίως τα τυριά. Τα διάσημα τοπικά τυριά, όπως η γραβιέρα, η κεφαλογραβιέρα, η μυζήθρα, γλυκιά και ξινή, και το κεφαλοτύρι είναι σύμβολα της κρητικής γαστρονομίας και καταναλώνονται σε καθημερινή βάση. Είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, βιταμίνες, αμινοξέα και μέταλλα (Wines of Crete, 2012). Ομοίως φημισμένη είναι η Κρήτη και για την ποικιλία βοτάνων και αρωματικών φυτών που διαθέτει. Στις παραδοσιακές κρητικές συνταγές αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι, προσφέροντας άρωμα και γεύση, ενώ επειδή συλλέγονται και δεν υφίστανται επεξεργασία, διατηρούν τις ιδιότητές τους, οι οποίες είναι εξαιρετικά θεραπευτικές. Χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι η ρίγανη, το δίκταμο, η μαλοτίρα, το χαμομήλι, η δάφνη, το θυμάρι, ο δυόσμος και πολλά ακόμη (Wines of Crete, 2012). Τέλος, το μέλι για τους Κρητικούς είναι ανεκτίμητο και υπάρχει στη διατροφή τους από το βαθύ παρελθόν, όπως αποδεικνύουν αρχαιολογικές ανασκαφές. Το μέλι περιέχει θρεπτικά συστατικά, βιταμίνη

Ε, αντιοξειδωτικά, ενώ έχει την ιδιότητα να βοηθάει τον οργανισμό να αποβάλλει τοξικές ουσίες, όπως αυτές που προέρχονται από το κάπνισμα (Wines of Crete, 2012).

3.5 Οφέλη για την υγεία

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, τα οφέλη της Κρητικής Διατροφής είναι πολυάριθμα. Εκτός από τη συμβολή της στην εξασφάλιση της μακροζωίας, προστατεύει από καρδιαγγειακά νοσήματα, διαβήτη τύπου II, τη νόσο Alzheimer και Parkinson, καθώς και από τον καρκίνο και την παχυσαρκία.

Πιο αναλυτικά, όσον αφορά στη μακροβιότητα, αν και το γήρας αποτελεί μια αναπόφευκτη και φυσιολογική εξέλιξη του οργανισμού, μία ωφέλιμη διατροφή, όπως η Κρητική, μπορεί να επιβραδύνει την διαδικασία. Συγκεκριμένα, μπορεί να επιβραδύνει μη αναστρέψιμες κυτταρικές βλάβες, που είναι υπεύθυνες για τις σωματικές αλλαγές λόγω του γήρατος του οργανισμού (Cannella, Savina & Donini, 2009). Σύμφωνα με μελέτες, οι ακόλουθοι της Μεσογειακής Διατροφής παρουσιάζουν μεγαλύτερο χρόνο ζωής (Trichoroulou et. al, 2005), (Sofi et. al, 2008).

Η Κρητική Μεσογειακή Διατροφή λειτουργεί προστατευτικά απέναντι σε καρδιαγγειακά νοσήματα. Πιο συγκεκριμένα, συμβάλλει στην πρόληψη της στεφανιαίας νόσου και του εμφράγματος του μυοκαρδίου, ενώ ταυτόχρονα προστατεύει από εγκεφαλικά επεισόδια, όπως δείχνουν τα αποτελέσματα της μελέτης των επτά χωρών. Ακόμη, σε άλλη έρευνα, που πραγματοποιήθηκε στην Αμερική, βρέθηκε ότι σε ομάδα ασθενών που ακολούθησαν τη μεσογειακή διατροφή και ταυτόχρονα έκαναν σωματική άσκηση, το ποσοστό των θανάτων λόγω καρδιαγγειακών προβλημάτων μειώθηκε έως και 50%. Ένας από τους λόγους που η διατροφή αυτή συμβάλλει στη σωστή λειτουργία της καρδιάς είναι ότι εμπεριέχει κόκκινο κρασί, σε μέτριες ποσότητες, το οποίο είναι πλούσιο σε φλαβονοειδή και αντιοξειδωτικά συστατικά (Knoops et. al. 2005).

Ομοίως, σημαντικά είναι και τα οφέλη της απέναντι στο σακχαρώδη διαβήτη τύπου II δρώντας προληπτικά, ενώ λειτουργεί βοηθητικά και στην επιβράδυνση της εξέλιξής του στους ήδη ασθενείς (Salas-Salvadó et. al, 2011). Η Μεσογειακή Διατροφή δημιουργεί έναν προστατευτικό μηχανισμό απέναντι στο διαβήτη τύπου II, αλλά και στο μεταβολικό σύνδρομο, παράγοντας της παχυσαρκίας (Schröder, 2007). Όσον αφορά σε

ασθενείς με διαβήτη, συμβάλλει αποτελεσματικά στον έλεγχο των συμπτωμάτων τους, ενώ αποτελέσματα ερευνών αποδεικνύουν ότι οι ασθενείς με διαβήτη τύπου II, που ακολουθούν τη Μεσογειακή Διατροφή, καθυστερούν να ξεκινήσουν φαρμακευτική αγωγή (Esposito et. al, 2009).

Εξαιρετική είναι και η συμβολή της Μεσογειακής Διατροφής ως προς τη συχνότητα εμφάνισης των νευροεκφυλιστικών ασθενειών. Χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι οι νόσοι Alzheimer και Parkinson, που εμφανίζονται κατά βάση σε ηλικιωμένα άτομα και μάλιστα με αυξημένη συχνότητα τα τελευταία χρόνια (Gardener & Caunca, 2020). Τα αποτελέσματα ερευνών αποδεικνύουν ότι στους πάσχοντες που ακολουθούν τη Μεσογειακή Διατροφή, τα συμπτώματα είναι περισσότερο ελεγχόμενα, ενώ η αποκατάστασή τους αυξάνεται με αξιοσημείωτο τρόπο και ταχύτητα (Paknahad et. al, 2020). Ταυτόχρονα, σε άτομα με προδιάθεση για Parkinson ή Alzheimer, δρα «προστατευτικά», ρυθμίζοντας το εντερικό μικροβίωμα (Solch et. al, 2022). Σε άλλες έρευνες αποδεικνύεται ότι η Μεσογειακή Δίαιτα έχει συσχετιστεί θετικά με τη μείωση των πιθανοτήτων εμφάνισης πρόδρομων συμπτωμάτων της νόσου του Parkinson, καθώς και με τη μείωση ρίσκου για εμφάνιση άνοιας της νόσου του Parkinson (Maraki et. al, 2023).

Η Μεσογειακή και η Κρητική Διατροφή έχουν συσχετιστεί με την πρόληψη του καρκίνου σε πολλαπλές έρευνες των τελευταίων δεκαετιών. Συγκεκριμένα, η Μεσογειακή Διατροφή, που θεωρείται μία από τις πιο υγιεινές διατροφές, συνδυάζοντας τροφές πλούσιες σε αντιοξειδωτικά και αντιφλεγμονώδη συστατικά, συμβάλλει στον περιορισμό οξείδωσης των κυττάρων και στη μείωση των φλεγμονών του οργανισμού. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την καταστολή της εξάπλωσης των καρκινικών κυττάρων στο σώμα και τη μείωση των επιπτώσεων της ασθένειας στον οργανισμό (Mentella et. al, 2019). Ακόμη, η Μεσογειακή λειτουργεί προληπτικά απέναντι σε πολλούς τύπους καρκίνου (Schwingshackl et, al, 2017), όπως στον καρκίνο του μαστού (La Vecchia, 2004), (Turati et. al, 2018) και του προστάτη (Itsiopoulos, Hodge & Kaimakamis, 2009). Καθώς, η Κρητική Διατροφή αποτελεί μέρος της Μεσογειακής, είναι επόμενο να επιφέρει τις ίδιες θετικές επιδράσεις στο σώμα (Simopoulos, 2001), (Simopoulos, 2004), (de Lorgeril & Salen, 2000).

Όσον αφορά στην παχυσαρκία, οι αρχές της Μεσογειακής Διατροφής έχουν συσχετιστεί με πολυάριθμα οφέλη για την υγεία και έχει αποδειχθεί ότι λειτουργεί προληπτικά απέναντι σε αρκετές παθολογίες συμπεριλαμβανομένου και την παχυσαρκία (D'Innocenzo et. al, 2019). Ενδεικτικά, σε σχέση με άλλα διαιτητικά προγράμματα, παρ' όλο που η Μεσογειακή Διατροφή εφαρμοσμένη σε άτομα με παχυσαρκία, σε θερμιδικό έλλειμμα, ενώ παρατηρήθηκε απώλεια βάρους τους πρώτους 6 μήνες όπως ακριβώς και με τις υπόλοιπες δίαιτες, οι θετικές της επιδράσεις απέναντι στη νόσο ήταν εμφανείς ακόμα και μετά από 12 μήνες (Estruch & Ros, 2020).

3.6 Η μελέτη των επτά χωρών

Ο Ancel Keys (1904 - 2004), φυσιολόγος με ειδικότητα στη διατροφή, πραγματοποίησε το 1958 τη μελέτη των επτά χωρών, διερευνώντας τη συσχέτιση μεταξύ διατροφικών προτύπων και την πρόληψη της στεφανιαίας νόσου στην Ελλάδα, νότια Αφρική, Ισπανία, Ιαπωνία και Φινλανδία (The online scientists, 2014). Μετά την επίσκεψη του στο νοσοκομείο της Νάπολης, παίρνοντας δείγματα αίματος από εργαζόμενους σε ένα εργοστάσιο της ίδιας πόλης, τα σύγκρινε με δείγματα αίματος ανδρών που ζούσαν στη Μινεσότα, και παρατήρησε ότι οι τιμές χοληστερόλης ήταν σαφώς διαφορετικές. Ο Keys ξεκίνησε να διερευνά τη διατροφή των εργατών της Νάπολης, η οποία ήταν πλούσια σε λαχανικά, όσπρια, φρούτα, ακατέργαστα δημητριακά, γαλακτοκομικά, και ελάχιστο κόκκινο κρέας μόνο κάθε Κυριακή βράδυ. Κατέληξε, λοιπόν, στο συμπέρασμα ότι η διατροφή ήταν ο βασικός παράγοντας στο γεγονός ότι τα ποσοστά των περιστατικών καρδιακής προσβολής της Νάπολης ήταν ιδιαιτέρως μικρότερα σε σχέση με αυτά των Ηνωμένων Πολιτειών και, έτσι, γεννήθηκε η μελέτη των επτά χωρών (Moro, 2016).

Η μελέτη των επτά χωρών προέρχεται από τα αποτελέσματα μίας προοπτικής μελέτης, η οποία πραγματοποιήθηκε από την συνεργασία του Keys με τον διεθνούς φήμης καρδιολόγο Paul Dudley White. Οι δύο επιστήμονες, αφού επί σειρά ετών πραγματοποιούσαν διαφορετικές ανεπίσημες έρευνες συγκρίνοντας δεδομένα από διαφορετικούς μεταξύ τους πληθυσμούς, διεξάγουν μια τελική έρευνα σε μεσήλικες άντρες, ηλικιών 40-51 ετών, από 8 διαφορετικά έθνη, 7 χωρών. Σχηματίστηκαν συνολικά 16 ομάδες, μία εκ των οποίων εντάχθηκε στις ΗΠΑ, δύο στη Φινλανδία, 3 στην

Ιταλία, μία στην Ολλανδία, 2 στη Γιουγκοσλαβία, τρεις στη Σερβία, 2 στην Ελλάδα και δύο στην Ιαπωνία. Η κάθε ομάδα αντιπροσώπευε διαφορετικές κουλτούρες και σχετικά διαφορετικές παραδοσιακές διατροφικές συνήθειες. Οι τρεις βασικές υποθέσεις της έρευνας των επτά χωρών ήταν το αν οι διαφορετικοί πληθυσμοί εμφάνιζαν διαφορές ως προς τα ποσοστά εμφάνισης, αλλά και θνησιμότητας από τη στεφανιαία νόσο και άλλων καρδιαγγειακών νοσημάτων, σε περίπτωση που οι διαφορές επαληθεύονταν, το αν η εξήγηση προερχόταν από το γεγονός των ιδιαίτερων διατροφικών συνηθειών της κάθε χώρας, και τέλος αν, εντός ενός πληθυσμού, είναι δυνατόν να προβλεφθεί η εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων στο μέλλον (Menotti & Puddu, 2015).

Ξεκινώντας, λοιπόν, από την υπόθεση ότι σε πληθυσμούς με αντικρουόμενους παραδοσιακούς τρόπους διατροφής θα υπάρχουν διαφορετικά αποτελέσματα στην υγεία τους, η μελέτη τεκμηρίωσε ότι τα ποσοστά εμφάνισης περιστατικών στεφανιαίας νόσου σχετίζονται με τη διατροφή, αλλά και τον εκάστοτε πολιτισμό, ενώ απέδειξε και ότι οι βασικοί παράγοντες κινδύνου είναι παγκόσμιοι (The online scientists, 2014). Πιο αναλυτικά, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, όσον αφορά στην πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών, τα υψηλότερα ποσοστά φάνηκαν στην Φινλανδία, τις ΗΠΑ και την Ολλανδία και τα χαμηλότερα στις νοτιοευρωπαϊκές ομάδες, ιδιαίτερα στις μεσογειακές και στην Ιαπωνία. Ως προς τις ομάδες τροφίμων, η ομάδα της Φινλανδίας έδειξε υψηλότερη κατανάλωση σε γαλακτοκομικά, πατάτες, βρώσιμα λίπη και αρτοσκευάσματα, ακολουθούσε, με ελαφρώς χαμηλότερα ποσοστά, η ομάδα της Ολλανδίας. Η κατανάλωση κρέατος, αρτοσκευασμάτων και φρούτων ήταν τα ίδια στις ΗΠΑ, ενώ υψηλά στην κατανάλωση ψωμιού βρέθηκε η ομάδα της Γιουγκοσλαβίας. Η Ελλάδα εμφάνισε υψηλά ποσοστά στην κατανάλωση ελαιόλαδου, φρούτων, ψαριών, ρυζιού ενώ σε παρόμοια ποσοστά βρέθηκε και η Ιαπωνική ομάδα με εξαίρεση την συμπερίληψη στα προϊόντα σόγιας (Kromhout & Bloemberg, 2011).

Πιο αναλυτικά, για την Ελλάδα, όπου χρησιμοποιήθηκαν δύο ομάδες, μία από την Κρήτη και μία από την Κέρκυρα. Η ομάδα της Κρήτης αποτελούνταν από άντρες, οι οποίοι κατοικούσαν σε χωριά γύρω από το Ηράκλειο, η διατροφή των οποίων ήταν ιδιαίτερα πλούσια σε ελαιόλαδο. Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης ομάδας έδειξαν τα χαμηλότερα ποσοστά θνησιμότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα, παρ' όλο που οι

κάτοικοι κατανάλωναν από τις μεγαλύτερες ποσότητες λίπους. Η ομάδα της Κέρκυρας, επίσης, αποτελούνταν από άντρες που κατοικούσαν σε χωριά, και οι οποίοι, όπως έδειξε η έρευνα, κατανάλωναν την υψηλότερη ποσότητα ελαιόλαδου από όλες τις υπόλοιπες ομάδες (Widmer et al, 2015).

Από τα πιο σημαντικά ευρήματα της έρευνας ήταν η θετική συσχέτιση ανάμεσα στα τρόφιμα ζωικής προέλευσης, όπως κρέας, γάλα, βούτυρο, τη ζάχαρη και τα παράγωγα του ψωμιού και των ποσοστών θνησιμότητας από τη στεφανιαία νόσο. Αντιθέτως, οι ομάδες τροφίμων φυτικής προέλευσης, τα όσπρια, τα ψάρια και το κόκκινο κρασί έδειξαν αρνητική συσχέτιση (Menotti & Puddu, 2015). Περαιτέρω σημαντικά ευρήματα προέκυψαν από τις συγκρίσεις των διαφορετικών χωρών που συμμετείχαν στη μελέτη. Συγκεκριμένα, τα ποσοστά εμφάνισης στεφανιαίας νόσου στις ΗΠΑ και των χωρών της Βόρειας Ευρώπης ήταν σαφώς υψηλότερα σε σχέση με εκείνα της νότιας Ευρώπης. Η Κρήτη, παρουσίασε τα χαμηλότερα ποσοστά θνησιμότητας από τη στεφανιαία νόσο, σε αντίθεση με τη Φινλανδία, που παρουσίασε τα υψηλότερα (Hatzis, Sifaki-Pistolla, & Kafatos, 2015).

Η μελέτη των επτά χωρών στάθηκε πρωτοπόρα στο χώρο της έρευνας της διατροφής και επηρέασε πλήθος μελετών που διεξήχθησαν μετέπειτα. Η μελέτη απέδειξε ότι υπάρχουν παγκοσμίως κοινοί παράγοντες, που οδηγούν στην εμφάνιση στεφανιαίας νόσου, όπως είναι η χοληστερόλη στο αίμα, η πίεση του αίματος, ο διαβήτης και το κάπνισμα. Επειδή ακριβώς, τα αποτελέσματα των πληθυσμών της Μεσογείου και της Ιαπωνίας, στη δεκαετία του 1960, έδειξαν χαμηλά ποσοστά εμφάνισης και θνησιμότητας τόσο από τη στεφανιαία νόσο όσο και από άλλα καρδιαγγειακά προβλήματα, αποδεικνύεται ότι μία υγιεινή διατροφή, σε συνδυασμό με φυσική άσκηση, συμβάλλει όχι μόνο στη μακροζωία, αλλά και σε καλύτερα επίπεδα υγείας και ενέργειας (The online scientists, 2014).

3.7 Η έρευνα Lyon Heart

Η έρευνα Lyon Heart, των Serge Renaud και Michel de Longeril, είναι μεταγενέστερη της μελέτης των επτά χωρών και μία από τις πλέον σημαντικές για την Κρητική Διατροφή. Στην έρευνα συμμετείχαν 605 ασθενείς, που είχαν υποστεί οξύ

έμφραγμα του μυοκαρδίου και οι οποίοι χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Η μία ομάδα ακολούθησε μία μεσογειακή διατροφή, πλούσια σε άλφα – λινολενικό οξύ, και η άλλη ομάδα διατροφή από την Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία, ενώ και στις δύο ομάδες εφαρμόστηκε παράλληλα φαρμακευτική αγωγή (de Lorgeril et. al, 1998). Οι ασθενείς ακολούθησαν τις διατροφής σε διάστημα διάρκειας 4 ετών, όπου στο τέλος τα αποτελέσματα έδειξαν σχεδόν ανύπαρκτες διαφορές στις λιποπρωτεΐνες και τα λιπίδια του πλάσματος. Όμως, στην ομάδα της μεσογειακής διατροφής, παρατηρήθηκε μείωση στα ποσοστά θανάτων από καρδιαγγειακά αίτια κατά 70%, λόγω καρκίνου κατά 61%, ενώ το ποσοστό συνολικής θνησιμότητας μειώθηκε κατά 56% (de Lorgeril et. al, 1998), (de Lorgeril & Salen, 2005). Τα αποτελέσματα των ερευνών αποδεικνύουν ότι μια διατροφή προσαρμοσμένη κατάλληλα για την προστασία της καρδιάς μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικά μειωμένα ποσοστά θνησιμότητας (de Lorgeril et. al, 1998).

3.8 Η Κρητική Διατροφή στο σήμερα

Τις τελευταίες δεκαετίες, η Κρητική Διατροφή εξακολουθεί να υπάρχει στην καθημερινή ζωή πολυάριθμων ανθρώπων και αποτελεί ένα αξιόλογο διατροφικό πλάνο. Ένας μεγάλος αριθμός ερευνών, σε παγκόσμιο επίπεδο, συνεχίζει να πραγματοποιείται ως προς το αντίκτυπο της διατροφής στη συνολική υγεία του ανθρώπου. Χαρακτηριστικό της διατροφής είναι η ποικιλία συνταγών και έντονων γεύσεων. Όπως αποδεικνύεται, σχετίζεται θετικά με την πρόληψη ποικιλίας νόσων, όπως και την αντιμετώπιση των συνεπειών τους, κυρίως λόγω των τροφίμων φυτικής προέλευσης (Ψιλάκης & Ψιλάκη, 2001).

Οι Κρητικοί τρέφονται κατά βάση με προϊόντα που παράγουν από τη γη τους. Η διατροφή τους είναι πλούσια σε λαχανικά, χόρτα και κηπευτικά, όπως για παράδειγμα βραστά βλίτα με πατάτες και ελαιόλαδο ή γλιστρίδα, ωμή σε σαλάτα με ντομάτα και φέτα στην παραδοσιακή εκδοχή της συνταγής της χωριάτικης κρητικής σαλάτας. Από τα κηπευτικά, συνήθως είναι παρόντα τα κολοκύθια, οι πιπεριές και οι μελιτζάνες, ειδικά το καλοκαίρι, με ή χωρίς γεμιστά με ρύζι, καθώς και κουνουπίδια, σέλινα και λάχανα (Ψιλάκης & Ψιλάκη, 2001). Ιδιαίτερως σημαντικά είναι και τα φρούτα στη διατροφή τους. Συγκεκριμένα, τα σταφύλια, σύκα, κυδώνια, μήλα, ρόδια, πορτοκάλια, μανταρίνια, αχλάδια είναι ενδεικτικά μερικά που συμπεριλαμβάνονται στη διατροφή τους (Ψιλάκης &

Ψιλάκη, 2001). Επίσης, χαρακτηριστικό της διατροφής είναι τα ιδιαίτερα τοπικά εδέσματα της Κρήτης. Οι «χοχλιοί», κρητικά σαλιγκάρια μαγειρεμένα με αρωματικά βότανα, ή ο ξινόχοντρος, που παρασκευάζεται από αλεσμένο σιτάρι και ξινισμένο γάλα και το οποίο καταναλώνεται φρέσκο ή ξεραμένο από τον ήλιο (Ψιλάκης & Ψιλάκη, 2001).

Τα γεύματα της Κρητικής Διατροφής συμπληρώνουν το παραδοσιακό ψωμί και το κρασί. Ο διάσημος κρητικός «ντάκος», παρασκευάζεται από κριθάρι και καταναλώνεται στο γνωστό πιάτο με ντομάτα, φέτα, ρίγανη και ελαιόλαδο. Άλλα είδη ψωμιών είναι το χριστόψωμο, τα λαμπριάτικα ή τα ψωμιά του γάμου, τα γνωστά «γαμοκούλουρα» ((Ψιλάκης & Ψιλάκη, 2001). Επιπλέον, σημαντική προσθήκη στις κρητικές συνταγές αποτελούν τα βότανα και τα διάφορα φυτά από τα βουνά της Κρήτη, με χαρακτηριστικά παραδείγματα το θυμάρι ή ο βασιλικός (Ψιλάκης & Ψιλάκη, 2001).

Από την κατηγορία των γλυκών τροφών, οι Κρητικοί έχουν στη διατροφή τους το μέλι και το πετιμέζι. Ακόμη, στα γλυκά τους χρησιμοποιούν συχνά το αλεύρι, ξηρούς καρπούς και τη μυζήθρα, με την οποία φτιάχνονται τα καλτσούνια και η μυζηθρόπιτες. Παραδοσιακά εποχιακά γλυκίσματα είναι, επίσης αρκετά δημοφιλή, όπως τα μελομακάρονα τα Χριστούγεννα, τα λαδερά κουλουράκια τη Σαρακοστή, ενώ την άνοιξη και τους καλοκαιρινούς μήνες έχουν προτίμηση στα γλυκά του κουταλιού. Δύο πολύ διάσημα κρητικά γλυκά είναι τα ξεροτήγανα και τα αμυγδαλωτά (Ψιλάκης & Ψιλάκη, 2001).

Το σημαντικότερο συστατικό στοιχείο της Κρητικής Διατροφής είναι το ελαιόλαδο. Αποτελεί τη βασική πηγή λιπαρών (Ψιλάκης & Ψιλάκη, 2001) και είναι από τους βασικούς υπεύθυνους για το θετικό αντίκτυπο της διατροφής στο σύνολο της υγείας (Wines of Crete, 2012).

3.9 Γαστρονομικός Τουρισμός στην Κρήτη

Γαστρονομικός Τουρισμός είναι η εξερεύνηση και κατανάλωση τοπικών συνταγών (Zelinsky, 1985), ενώ με τον όρο «μαγειρικός τουρισμός» εννοείται η διεύρυνση των διατροφικών συνηθειών, με τη συμπερίληψη νέων τροφίμων αλλά και νέων τρόπων παρασκευής του φαγητού (Long, 2004). Διαφορετικά, ο γαστρονομικός τουρισμός αναφέρεται ως η ταξιδιωτική εμπειρία που μπορεί να προσφέρει τη διαδικασία

εκμάθησης και την απόλαυση τοπικών εδεσμάτων και προϊόντων (Smith & Xiao, 2008). Η τοπική κουζίνα αποτελεί, τα τελευταία χρόνια, έναν ακόμη λόγο και κριτήριο επίσκεψης ενός τόπου (Long, 2004), ειδικά για τις καλοκαιρινές διακοπές (Decrop & Snelders, 2005).

Η Κρήτη αποτελεί έναν από τους πιο διάσημους προορισμούς για γαστρονομικές εξερευνήσεις. Η πολύχρονη γαστρονομική της παράδοση, τα έντονα αρώματα και οι ιδιαίτερες γεύσεις και τεχνοτροπίες αποτελούν μερικούς από τους λόγους προτίμησης, όπως είναι και η ποικιλία σε προϊόνταΓ και γεύσεις (Καλπίδης, 2014). Η γαστρονομική παράδοση της Κρήτης είναι μία σημαντική ευκαιρία ανάπτυξης τουρισμού στο νησί και η εδραίωσή του ως Γαστρονομικό Προορισμό (Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Ηρακλείου).

Η προώθηση της Κρήτης ως προορισμό γαστρονομίας κινείται σε κάποιους σημαντικούς βασικούς άξονες. Η τοπική παράδοση και οι συνταγές, η θετική συμβολή της Κρητικής Διατροφής στην υγεία, τα ποιοτικά τοπικά προϊόντα, το περιβάλλον της Κρήτης, καθώς και ο πολιτισμός του νησιού είναι μερικοί από αυτούς (Καλπίδης, 2014).

3.10 Προελεύσεις Προϊόντων και Πιστοποιήσεις

Οι προελεύσεις προϊόντων προέρχονται από τον γεωγραφικό τόπο παραγωγής τους και μπορούν να πιστοποιηθούν μέσω μηχανισμών πιστοποίησης, όπως είναι οι Γεωγραφικές Ενδείξεις (GIs). Οι προελεύσεις αναφέρονται τόσο στη γεωγραφική περιοχή όσο και στη μέθοδο παραγωγής. Ο λόγος ύπαρξης των πιστοποιήσεων είναι η εξασφάλιση ότι τα προϊόντα προέρχονται από μία συγκεκριμένη περιοχή και συνδέονται με τις ιδιαίτερες παραδόσεις αυτής της περιοχής (Σωτηρίου, 2013).

Στην Ευρωπαϊκή Ένωση οι προελεύσεις κατηγοριοποιούνται ως εξής:



Εικόνα 3.1 Σήμα προϊόντος ΠΟΠ/PDO



Εικόνα 3.2 Σήμα προϊόντος ΠΓΕ/PGI

1. Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης (ΠΟΠ)

Στα προϊόντα με αυτήν την πιστοποίηση, όλα τα στάδια και μέθοδοι παραγωγής τους, όπως επεξεργασία, προετοιμασία, σύνθεση, πραγματοποιούνται στον ίδιο γεωγραφικό τόπο και συνδέονται με τις παραδόσεις αυτού του τόπου. Για γεωργικά προϊόντα, τρόφιμα και κρασιά. Παραδείγματα είναι η ελληνική φέτα.

2. Προστατευόμενη Γεωγραφική Ένδειξη (ΠΓΕ)

Τα προϊόντα συνδέονται με συγκεκριμένη γεωγραφική περιοχή, τουλάχιστον σε ένα στάδιο παραγωγής. Τα υπόλοιπα μπορούν να πραγματοποιούνται σε άλλους τόπους. Για γεωργικά προϊόντα, τρόφιμα και κρασιά. Παράδειγμα είναι η ελιά Καλαμών.

3. Παραδοσιακά Ειδικά Προϊόντα (TSG). Προϊόντα από παραδοσιακές συνταγές, ανεξαρτήτως τόπου παραγωγής, όπως για παράδειγμα πίτσα ναπολιτάνα.

4. Τοπικά προϊόντα (Local Products).

Προϊόντα με την τοπική ταυτότητα, τα οποία καταναλώνονται κοντά στον τόπο παραγωγής τους, όπως για παράδειγμα κρητικά προϊόντα.

5. Γεωγραφικές Ενδείξεις. Για αλκοολούχα ποτά και αρωματισμένα κρασιά. (Σωτηρίου, 2013), (Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 2024).

Σκοπός των πιστοποιήσεων είναι η προστασία των προϊόντων με τοπική προέλευση, και η εξασφάλιση των δικαιωμάτων των παραγωγών. Πιο συγκεκριμένα, η ονομασία του προϊόντος καταχωρείται και προστατεύεται από κατάχρηση ή απομίμηση, και οποιαδήποτε προσπάθεια θεωρείται παράνομη. Ακόμη, η πιστοποίηση εγγυάται την αυθεντικότητα του προϊόντος, δηλαδή ότι η προέλευσή του είναι πραγματική και πληροί τις προδιαγραφές που έχουν οριστεί. Επιπλέον, ορίζονται τα συλλογικά δικαιώματα για τους παραγωγούς, δηλαδή οι παραγωγοί της ίδιας περιοχής, οι οποίοι πληρούν τις προϋποθέσεις παραγωγής, έχουν ίσα δικαιώματα στην ονομασία προέλευσης. Τέλος, εξασφαλίζονται οι προϋποθέσεις προκειμένου ένα προϊόν να αναγνωριστεί. Αυτό σημαίνει ότι οι παραγωγοί, αφού συμμορφώνονται με τις απαιτούμενες προδιαγραφές, μπορούν να διασφαλίσουν την αναγνώριση του προϊόντος τους. Μέσω των πιστοποιήσεων, δεν εξασφαλίζονται μόνο τα δικαιώματα των παραγωγών, αλλά και η προστασία της πολιτισμικής αξίας των προϊόντων τους (Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 2024).

Οι πιστοποιήσεις προσφέρουν σημαντικά οφέλη, καθώς και ανταγωνιστικό πλεονέκτημα. Αρχικά, μέσω αυτών εξασφαλίζεται η ασφάλεια και η ποιότητα των προϊόντων, αφού συμμορφώνονται με τα διεθνή πρότυπα ασφάλειας τροφίμων. Επιπλέον, προστατεύεται η ταυτότητα του προϊόντος, όπως με την πιστοποίηση ΠΓΕ, η οποία εξασφαλίζει την παραδοσιακή προέλευσή του, ενώ ταυτόχρονα πληρείται και η νομοθεσία. Όσον αφορά στην ανταγωνιστικότητα στην αγορά, η φήμη του προϊόντος ενισχύεται μετά την πιστοποίησή του, και μπορεί να προσελκύσει περισσότερους πελάτες (Schulze et. al, 2008), (Food I. F. S., 2014), (Erceg, 2015).

Κεφάλαιο 4

Περιγραφή Προϊόντων

4.1 Κρητικό Παξιμάδι

Το παξιμάδι θεωρείται ένα από τα πιο χαρακτηριστικά παραδοσιακά προϊόντα της Κρήτης. Κατέχει εξέχουσα θέση στην Κρητική κουλτούρα και παρασκευάζεται όπως το ψωμί, με τη διαφορά ότι τεμαχίζεται σε φέτες και ψήνεται δύο φορές, μέχρι να αποβάλλει τα υγρά του (Ψιλάκης & Ψιλάκη, 2001). Η λέξη «Κρητικό» ως χαρακτηρισμός ήταν μεταγενέστερη προσθήκη, όταν άρχισε να διαδίδεται το παξιμάδι και έξω από τα σύνορα της Κρήτης, προκειμένου να διακριθεί από άλλα παρόμοια αρτοποιασκευάσματα, περιοχών εκτός Κρήτης. Το κρητικό παξιμάδι αποτελεί σήμερα προϊόν «Προστατευμένης Γεωγραφικής Ένδειξης», (ΠΓΕ). Συγκεκριμένα, τα πιστοποιημένα είδη του παξιμαδιού περιλαμβάνουν το χωριάτικο παξιμάδι, την κριθαροκουλούρα, το επτάξυμο, το σταρένιο και το σικάλεως (Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων).



Εικόνα 4.1 Κρητικό παξιμάδι (πηγή: greekbreakfast.gr)

4.1.1 Η ιστορία του

Στην αρχαιότητα, το παξιμάδι καταγραφόταν ως «διπυρίτης άρτος», επειδή ψηνόταν δύο φορές, ενώ αργότερα ονομαζόταν «παξαμάς» και τα επόμενα χρόνια

«παξαμίτης». Η ρίζα της λέξης προερχόταν από τον Πάξαμο, ο οποίος ήταν Ρωμαίος γαστρονομικός συγγραφέας. Το παξιμάδι ήρθε από τους Βενετσιάνους στην Κρήτη, επί οθωμανικής αυτοκρατορίας, ενώ αποτελούσε και την κύρια πηγή τροφής από τους αντάρτες, κατά τη διάρκεια της Γερμανικής κατοχής της Κρήτης. Αποτελούσε το ψωμί των λιγότερο ευκατάστατων στρωμάτων της εποχής, οι οποίοι δεν είχαν τη δυνατότητα να καταναλώνουν φρέσκο ψωμί σε καθημερινή βάση, και έτσι, φούρνιζαν τα κομμάτια που τους περίσσευαν. Με αυτόν τον τρόπο, τα κομμάτια έχαναν την υγρασία τους και έτσι διατηρούνταν σε βρώσιμη κατάσταση για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα (agonaskritis.gr, 2018).

Με το πέρασμα των χρόνων, στην Κρήτη, το παξιμάδι διαδόθηκε σε μεγάλο βαθμό λόγω του είδους της καθημερινής ζωής των κατοίκων. Τα βασικά επαγγέλματά τους ήταν ναυτικοί, αγρότες και βοσκοί και ένα τρόφιμο που μπορούσε να διατηρηθεί για μήνες ήταν εξαιρετικά βολικό και προτιμητέο (agonaskritis.gr, 2018). Αποτελούσε το τρόφιμο που έπαιρναν μαζί τους οι γεωργοί και οι κτηνοτρόφοι, οι οποίοι δούλευαν μακριά από το σπίτι τους, για πολλές ώρες ή και ημέρες. Βρισκόταν καθημερινά στο τραπέζι των Κρητικών, ενώ προστέθηκε και στις κοινωνικές τους εκδηλώσεις, όπως γάμους και πανηγύρια (Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων).

4.1.2 Προδιαγραφές Παραγωγής

Η ονομασία του Το κρητικό παξιμάδι έχει πιστοποιηθεί ως ονομασία. Ο χαρακτηρισμός «κρητικό» σημαίνει ποιότητα, τοπική προέλευση, παραδοσιακός τρόπος παρασκευής, αγνά υλικά και ιδιαίτερη χαρακτηριστική γεύση.

Μέχρι σήμερα, έχουν παρασκευαστεί αρκετές παραλλαγές του παξιμαδιού στις διάφορες περιοχές της Κρήτης. Τα παξιμάδια φτιάχνονταν με διαφορετικές συνταγές, αναλόγως τον ιδιαίτερο τόπο παραγωγής και τα υλικά στα οποία είχαν πρόσβαση οι κάτοικοι. Κατά βάση, οι ποικιλίες που διαμορφώθηκαν και πέρασαν στο παρόν, είναι το χωριάτικο, το κριθαρένιο/τα κριθαροκουλούρα, το επτάζυμο, το σιταρένιο, τα γλυκά-παξιμάδια και οι μπουκιές.

Το σχήμα που θα έχει το παξιμάδι διαμορφώνεται μετά τον τεμαχισμό το ψωμιού. Η κριθαροκουλούρα έχει σχήμα δακτυλίου, ενώ η υφή όλων των ειδών παξιμαδιού

μοιάζει ακανόνιστη, η επιφάνεια είναι σκληρή και πορώδης. Το μέσο βάρος κυμαίνεται μεταξύ 100-200 γραμμαρίων. Το χρώμα των κομματιών προκύπτει από το είδους του αλεύρου, από ανοιχτό έως σκούρο καφέ, όταν πρόκειται για παξιμάδι ολικής αλέσεως (Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων).

4.1.2.1 Πρώτες ύλες

Τα κρητικά παξιμάδια διακρίνονται σε είδη, διαφορετικών συνταγών. Ποικίλουν ως προς τις αναλογίες και το είδους του αλεύρου, ενώ όλα τα συστατικά των προϊόντων αναγράφονται στους σχετικούς πίνακες της συσκευασίας. Οι συνταγές έχουν διαμορφωθεί, με την πάροδο των χρόνων, από τις ιδιαίτερες παραδόσεις του κάθε τόπου και τις συνήθειες των κατοίκων του. Οι πρώτες ύλες παρουσιάζονται αναλυτικά παρακάτω, για κάθε τύπο παξιμαδιού (Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων).

A. Βασικός τύπος κρητικού παξιμαδιού

Παξιμάδι Χωριάτικο

Αλεύρι τύπου 70%, σε ποσοστό 20-50%

Αλεύρι τύπου 90% σε ποσοστό 30-50%

Αλεύρι ολικής αλέσεως από μαλακό σιτάρι 20-40%

Μαγιά νωπή 1,5-2%

Αλάτι 1,8-2%

Προζύμι 0,5-1% (προαιρετική χρήση)

Λιπαρή ουσία (έλαιο) 0,50%

Νερό - 50% επί του ποσού του αλεύρου

B. Παραλλαγές παξιμαδιού

Παξιμάδι Κριθαρένιο - Κριθαροκούλουρα

Αλεύρι τύπου 70%, 20-30%

Αλεύρι τύπου 90%, 20-30%

Αλεύρι κριθαριού ολικής άλεσης 40-60%

Μαγιά νωπή 1,5-2%

Αλάτι 1,8-2%

Προζύμι 0,5-1% (προαιρετική χρήση)

Λιπαρή ουσία (έλαιο) 0,50%

Νερό - 50% επί του ποσού του αλεύρου

Παξιμάδι Επτάζυμο

Αλεύρι τύπου 70%

Ζυμομύκητες παρασκευασμένοι από κατεργασία αλεσμένου ρεβιθιού, σε αντικατάσταση της ζύμης αρτοποιείας.

Αλάτι 1,8-2%

Νερό - 50% επί του ποσού του αλεύρου

Παξιμάδι Σταρένιο

Αλεύρι τύπου 70%, σε ποσοστό 20-30%

Αλεύρι ολικής αλέσεως από σκληρό σιτάρι, αλεσμένο σε πετρόμυλο, ποσοστό 30-80%

Μαγιά νωπή 1,5-2%

Προζύμι 0,5-1% (προαιρετική χρήση)

Λιπαρή ουσία (έλαιο) 0,50%

Νερό - 50% επί του ποσού του αλεύρου

Αλάτι 1,8-2%

Παξιμάδι Σικάλεως

Αλεύρι σικάλεως, ολικής αλέσεως, σε ποσοστό 30-100%

Αλεύρι τύπου 70%, σε ποσοστό έως 70%

Μαγιά νωπή 1,5-2%

Αλάτι 1,8-2%

Προζύμι 0,5-1% (προαιρετική χρήση)

Λιπαρή ουσία (έλαιο) 0,5%

Νερό - 50% επί του ποσού του αλεύρου

4.1.2.2 Τρόπος παρασκευής

Οι συνταγές παρασκευής των παξιμαδιών διαφοροποιούνται από τόπο σε τόπο. Οι διαφορές που αφορούν στα υλικά και τις αναλογίες, εξαρτώνται από τις παραδόσεις κάθε τόπου, όμως η βασική συνταγή και τα στάδια παρασκευής είναι ίδια για κάθε τύπο παξιμαδιού.

Το πρώτο στάδιο παρασκευής είναι το ζύμωμα. Τα υλικά τοποθετούνται πάνω σε ένα ξύλινο ή μεταλλικό ζυμωτήριο. Στη συνέχεια, προστίθεται το νερό, σε ποσοστό 50% της συνολικής ποσότητας του αλεύρου. Συνολικά ο χρόνος χειρωνακτικής ζύμωσης κρατάει μέχρι να ομογενοποιηθούν όλα τα συστατικά, ο οποίος στα πιο σύγχρονα ζυμωτήρια μηχανικού τύπου είναι σημαντικά μειωμένος. Στο τέλος αυτού του σταδίου, η ζύμη παίρνει το επιθυμητό σχήμα.

Το δεύτερο στάδιο περιλαμβάνει τη διαδικασία ωρίμανσης. Η ζύμη τοποθετείται σε χώρο με συγκεκριμένο ποσοστό υγρασίας, προκειμένου να αποκτήσει όγκο. Σε αυτή τη φάση παράγονται τα αρτοποιητικά αέρια, που προκύπτουν από τη διάσπαση των απλών ζαχάρων του αλεύρου κατά τη διάρκεια των ζυμώσεων, δηλαδή από το προζύμι. Στο τρίτο στάδιο, η ζύμη ψήνεται, σε πυρωμένο φούρνο. Το ψήσιμο διαρκεί 45 λεπτά, σε θερμοκρασία 180°C. Η διαδικασία θυμίζει την παραγωγή ψωμιού.

Στο τέταρτο στάδιο, πραγματοποιείται η διαίρεση του ψημένου ζυμαριού. Σε αυτήν τη φάση το παξιμάδι παίρνει το τελικό του μέγεθος και σχήμα. Κάθε τεμάχιο ζυγίζει από 80γραμμάρια έως 150γραμμάρια και έχει πάχος 2-4εκατοστά. Για το επόμενο στάδιο, τοποθετούνται πάνω σε λαμαρίνες.

Το πέμπτο και τελευταίο στάδιο είναι το ξέραμα ή στέγνωμα. Οι λαμαρίνες με τα παξιμάδια τοποθετούνται για δεύτερη φορά στο φούρνο, αλλά σε χαμηλότερη θερμοκρασία, 100°C για 60λεπτά ή και περισσότερο. Σε αυτό το σημείο αφαιρείται και η

περισσότερη υγρασία του κάθε τεμαχίου, και αποκτούν στεγνή μορφή. Όταν τελειώσει το δεύτερο ψήσιμο, τα παξιμάδια αφήνονται να έρθουν σε θερμοκρασία δωματίου και είναι έτοιμα για κατανάλωση ή για αποθήκευση σε συσκευασία (Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων).

4.1.3 Σχετική νομοθεσία και πιστοποιήσεις

Κάθε εταιρεία παραγωγής παξιμαδιού κρητικού τύπου περνάει από έλεγχο προκειμένου το παξιμάδι της να πιστοποιηθεί. Συγκεκριμένα, το κρητικό παξιμάδι προστατεύεται από την πιστοποίηση Προστατευόμενης Γεωγραφικής Ένδειξης (ΠΓΕ) (Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων). Προκειμένου να εξασφαλίσουν την πιστοποίηση, αρκετοί τοπικοί παραγωγοί εφαρμόζουν τις αυστηρές προδιαγραφές για την παραγωγή του, όπως τα πρότυπα IFS (International Featured Standards) και το BRC (British Retail Consortium), τα οποία διασφαλίζουν την πιστότητα και την ποιότητα του προϊόντος (Food I. F. S., 2014), (Erceg, 2015).

Οι εταιρείες παραγωγής κρητικού παξιμαδιού που επιθυμούν την πιστοποίηση οφείλουν να συμμορφώνονται με τους κανονισμούς των προτύπων πιστοποίησης. Οι έλεγχοι IFS και BRC λειτουργούν συνδυαστικά, παρακολουθώντας τη διαδικασία παραγωγής του παξιμαδιού, προκειμένου εξασφαλίζουν αναφορές ποιότητας. Ο έλεγχος IFS σχετίζεται με την ασφάλεια, την ποιότητα, και συνεισφέρει στη βελτίωση της παραγωγής (Food I. F. S., 2014), (Erceg, 2015). Ενδεικτικές εταιρείες παραγωγής κρητικού παξιμαδιού είναι ο Φούρνος Ντουρουντούς με πιστοποίηση ΠΓΕ και IFS, και το Μάννα – Τσατσαρωνάκης, εφαρμόζοντας IFS (ntourountous.gr), (tomanna.gr).

4.1.4 Τρόπος χρήσης και συνταγές

Το κρητικό παξιμάδι, βασικό τρόφιμο της Κρητικής Διατροφής, μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ποικίλους τρόπους και σε διάφορες συνταγές. Η πιο γνωστή συνταγή είναι ο Κρητικός Ντάκος. Στην παραδοσιακή συνταγή του Ντάκου, το παξιμάδι είναι ελαφρώς βρεγμένο με νερό, και το πάνω μέρος του καλύπτεται με τριμμένη ντομάτα, μυζήθρα ή φέτα, λίγο ελαιόλαδο, ρίγανη και ελιές (gastronomos.gr). Επίσης, το κρητικό παξιμάδι αποτελεί υλικό που προστίθεται συχνά σε σαλάτες, με ελαιόλαδο, ντομάτα, αγγούρι, φέτα ή γραβιέρα (tomanna.gr).

Τα κρητικά παξιμάδια μπορούν να συνοδεύσουν άλλες συνταγές. Χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι οι σούπες και τα ορεκτικά. Ακόμη, συνοδεύει το γιαούρτι με μέλι, δημιουργώντας ένα παραδοσιακό κρητικό πρωινό, και συμμετέχει σε συνδυασμούς με υγρά συστατικά, λόγω της απορροφητικότητάς του (cretangastronomy.gr, 2021). Μπορούν, επιπλέον, να αποτελούν συστατικά συνταγών με σολομό, σάλτσες και ανθότυρο (cookpad.com/gr).

4.2 Ντάκος

Ο Κρητικός Ντάκος αποτελεί την πιο διάσημη συνταγή με κρητικό κριθαρένιο παξιμάδι. Ο ντάκος αποτελεί παραδοσιακή συνταγή, βασικό στοιχείο της οποίας είναι το κρητικό παξιμάδι (gastronomos.gr). Μετά από διαδικτυακή έρευνα, δε βρέθηκε κάποια πιστοποίηση για τον ντάκο ως πιάτο. Όμως, το βασικό στοιχείο της συνταγής του, το κρητικό παξιμάδι, έχει λάβει πιστοποιήσεις, όπως έχουν προαναφερθεί στο κεφάλαιο.

4.2.1 Προδιαγραφές Παραγωγής

Στα πλαίσια της εργασίας, χρησιμοποιήθηκε συγκεκριμένη συνταγή, που αντλήθηκε από το διαδίκτυο, προκειμένου να υπολογιστεί η διατροφική αξία του ντάκου και να καταγραφεί ο διατροφικός του πίνακας.



Εικόνα 4.2 Παραδοσιακός ντάκος (πηγή: gastronomos.gr)

4.2.1.1 Πρώτες ύλες

Η παραδοσιακή συνταγή περιλαμβάνει κρίθινο κρητικό παξιμάδι, ντομάτα, μυζήθρα ή φέτα, ελαιόλαδο, ρίγανη (gastronomos.gr).

Υλικά παραδοσιακού ντάκου

250g κρητικό παξιμάδι, κριθαρένιο, ολικής αλέσεως

250g νερό

200g ξινομυζήθρα

650g ντομάτα τριμμένη

Ρίγανη φρέσκια ψιλοκομμένη ή ξερή.

100ml ελαιόλαδο

1 κ.σ. μηλόξυδο

Αλάτι, πιπέρι

4.2.1.2 Τρόπος παρασκευής

Σε βαθύ πιάτο με νερό βρέχεται το παξιμάδι, μέχρι να απορροφήσει την κατάλληλη ποσότητα, ώστε να μαλακώσει παραμένοντας τραγανό. Σε διαφορετικό πιάτο τοποθετείται η μισή ποσότητα ελαιόλαδου μαζί με το μηλόξυδο, τη ρίγανη, αλάτι και πιπέρι, όπου αφού ανακατευτούν, προστίθεται το παξιμάδι. Στη συνέχεια, στην επιφάνεια του παξιμαδιού τοποθετείται η τριμμένη ντομάτα και η ξινομυζήθρα. Στο τέλος, προστίθεται και το υπόλοιπο ελαιόλαδο και ίσως λίγη επιπλέον ρίγανη (foodforhealth.gr).

4.2.1.3 Συνταγές

Για τον Ντάκο υπάρχουν συνταγές με διαφοροποιήσεις στα υλικά. Σε μία τέτοια, αντί για ρίγανη η συνταγή έχει δυόσμο, βασιλικό ή μαϊντανό. Μία ακόμα παραλλαγή, αντί για φέτα ή ξινομυζήθρα περιλαμβάνει κοπανιστή πικάντικη, την οποία συναντάμε κυρίως σε κυκλαδίτικα νησιά, ενώ υπάρχει και η παραλλαγή με την κρέμα φέτας. Η κρέμα περιλαμβάνει φέτα, γιαούρτι αγελαδινό και γάλα, η οποία τοποθετείται πάνω στο παξιμάδι και γαρνίρεται με ντομάτα και κάπαρη και λίγο ελαιόλαδο. Άλλες παραλλαγές είναι ο πρωινός Ντάκος με ντομάτα και αυγό ποσέ, ντάκος με αντζούγιες και κρίταμο,

σαλάτα με ντάκο και γλιστρίδα, ντάκος με πέστο κάππαρης, ντομάτα και φέτα, ντομάτες ψητές με λαδοτύρι, μυρωδικά και κρίθινα παξιμάδια (gastronomos.gr).

4.3 Καλιτσούνια

Τα καλιτσούνια ή καλτσούνια αποτελούν ένα ξακουστό παραδοσιακό γλυκό της Κρήτης (Psaradaki, 2021). Τα καλιτσούνια, ή αλλιώς λυχναράκια, είναι ζύμη σε μορφή που θυμίζει κυπελάκι, ενώ οι άκρες της ζύμης έχουν μυτερές άκρες (tavolamediterranea, 2019). Παράγονται και σε αλμυρές εκδοχές, γεμισμένα με χόρτα, μυζήθρα ή παραδοσιακά κρητικά τυριά (Ψιλάκης & Ψιλάκη, 2001), (gastronomytours.com). Οι γλυκές εκδοχές έχουν την προσθήκη μελιού ή κανέλας, που προσδίδουν μία γλυκύτητα. Τόσο τα γλυκά όσο και τα αλμυρά καλιτσούνια καταναλώνονται όλες τις ώρες της ημέρας και είναι χαρακτηριστικά εδέσματα της Κρητικής κουζίνας, συνήθως φτιαγμένα με αγνά, τοπικά υλικά. Συνηθίζονται να προσφέρονται σε γιορτινές ημέρες (gastronomytours.com).

Τα καλιτσούνια μπορούν να καταναλωθούν σε όλη τη διάρκεια της ημέρας, σε ποικίλες περιστάσεις. Προτιμώνται ως ορεκτικά, μεζές, σνακ ή γλυκό πριν ή και μετά το κυρίως γεύμα. Έχουν διάφορα σχήματα, τετράγωνα, τριγωνικά, στρογγυλά, ημικυκλικά, σε αλμυρές και γλυκές εκδοχές γέμισης. Ψήνονται στο φούρνο ή τηγανίζονται, ιδανικά στο σάτσι, κομμάτι μέταλλο τοποθετημένο πάνω σε φωτιά ή αναμμένα κάρβουνα (historyofgreekfood.com). Μπορούν να αποθηκευτούν στο ψυγείο ή την κατάψυξη προκειμένου να διατηρηθούν και να παραμείνουν το ίδιο γευστικά για μεγαλύτερο διάστημα (gastronomytours.com).

Στα Χανιά μπορεί να συναντήσει κανείς, κυρίως, τα αλμυρά καλτσούνια. Περιέχουν χόρτα, δηλαδή αγριόχορτα ή σπανάκι, και διακρίνονται σε δύο τύπους, στα χορτάρια και στα ανάμεικτα. Στα πρώτα η γέμιση αποτελείται μόνο από χόρτα, ενώ τα δεύτερα περιέχουν χόρτα και μυζήθρα (slpress.gr).

4.3.1 Η ιστορία τους

Τα καλιτσούνια, ένα από τα παραδοσιακά εδέσματα της Κρητικής Διατροφής, κυριαρχούν σε πολυάριθμες συνταγές του σήμερα. Παρόμοιες συνταγές βρίσκονται στη



Εικόνα 4.3 Καλιτσούνια αλμυρά (πηγή: gastronomytours.com)

Σαρδηνία της Ιταλίας και ονομάζονται *pardula*, τα οποία περιέχουν τυρί ρικόττα και σαφράν, σε αντίθεση με τα κρητικά που περιέχουν τυρί κρέμα, κανέλα, ακόμα και μαστίχα. Φαίνεται η συνταγή αυτή, όσο απλή κι αν μοιάζει, να έχει επιβιώσει για πάνω από 2.500 χρόνια, και να έχει έρθει στην κρητική κουζίνα σήμερα. Ετυμολογικά φαίνεται να προέρχεται από την ιταλική λέξη «calzone», που είναι μια παραδοσιακή ιταλική πίτα, ιδιαίτερα δημοφιλής στη Νάπολη του 18^{ου} αιώνα. Το «calzone» αποτελεί μία διπλωμένη πίτα γεμισμένη με τυρί και ντομάτα (tavolamediterranea, 2019).

4.3.2 Προδιαγραφές παραγωγής

Στα Χανιά της Κρήτης, συναντά κανείς τα αλμυρά καλιτσούνια. Η παραδοσιακή συνταγή περιλαμβάνει χόρτα με τυρί και ψήνονται είτε στο φούρνο, είτε τηγανίζονται. Σε άλλη εκδοχή τους, γεμίζονται με παραδοσιακά κρητικά τυριά, όπως η παραδοσιακή ξινομυζήθρα Χανίων, ανθότυρο ή τυρομάλαμα, δηλαδή τυρί από πρόβειο και κατσικίσιο γάλα, αρωματισμένα με δυόσμο (gastronomytours.com). Ακόμη, στη γλυκιά τους εκδοχή, σερβίρονται με μέλι, κανέλα ή μαστίχα ((tavolamediterranea, 2019), (gastronomytours.com).

4.3.2.1 Πρώτες ύλες και τρόπος παρασκευής

Η ζύμη για καλιτσούνια περιλαμβάνει διαφορετικές πρώτες ύλες, αναλόγως του τόπου προέλευσης της συνταγής της ζύμης. Διαφέρουν, επίσης, αναλόγως και της εκδοχής τους, αλμυρή ή γλυκιά. Ενδεικτικά, στην παρούσα εργασία, θα παρουσιαστούν η παραδοσιακή συνταγή για τα χανιώτικα καλιτσούνια, η συνταγή για τα καλιτσούνια (ανεβατά) που φτιάχνονται στη Σητεία της Κρήτης και η συνταγή για γλυκά καλιτσούνια ή λυχναράκια του Πάσχα.

Παραδοσιακά Χανιώτικα Καλιτσούνια



Εικόνα 4.4 Παραδοσιακά Χανιώτικα Καλιτσούνια (πηγή: cretangastronomy)

Υλικά για τη ζύμη

Χλιαρό νερό, 250ml

Ρακή, 45ml

Ελαιόλαδο, 45ml

Λίγο αλάτι

Αλεύρι για όλες τις χρήσεις, 500g-520g

Προζύμι, 1 κουταλιά της σούπας ή νωπή
μαγιά 1 κουταλάκι του γλυκού ή ξηρή μαγιά

½ κουταλάκι του γλυκού

Υλικά για τη γέμιση

Γλυκιά Μυζήθρα, 600g

Τυρομάλαμα, 200g

Αλάτι

1 αυγό

Υλικά για την επικάλυψη

1 αυγό

Αποφλοιωμένο, λευκό σουσάμι

Τρόπος Παρασκευής

Τοποθετούνται όλα τα υγρά υλικά και ανακατεύονται. Στη συνέχεια, προστίθεται το αλεύρι και ζυμώνεται μέχρι να αποκτήσει ελαστικότητα. Για τη γέμιση, η νωπή μυζήθρα ανακατεύεται με ένα πιρούνι, στην οποία προστίθεται ντομάτα τριμμένη στον τρίφτη, αλάτι και το αυγό. Αυτά πρέπει να ανακατευτούν μέχρι να γίνουν σαν κρέμα. Σε φύλλα



που ανοίγονται με τον πλάστη, τοποθετείται η γέμιση και στη συνέχεια πρέπει να πάρουν το χαρακτηριστικό τους σχήμα, με τα «αυτάκια». Αφού τοποθετηθούν στο ταψί, πασπαλίζονται με ένα χτυπημένο και λίγο σουσάμι. Ψήνονται στους 180°C, για 25 – 30 λεπτά (cretangastronomy).

Εικόνα 4.5 Παραδοσιακά Χανιώτικα Καλιτσούνια (πηγή: cretangastronomy)

Καλιτσούνια Ανεβατά

Τα ανεβατά παρασκευάζονται από αφράτο ζυμάρι τσουρεκιού, και κλείνουν στη μέση με τη γλυκιά μυζήθρα. Αποτελούν το παραδοσιακό γλύκισμα της Κρήτης για την περίοδο του Πάσχα και σερβίρονται πάνω σε λεμονόφυλλα.

Υλικά για τη ζύμη

Νερό χλιαρό, 40ml

Ζάχαρη 115 γραμμάρια

Φρέσκια μαγιά, 17 γραμμάρια

Αλεύρι για όλες τις χρήσεις, 340 + 50
γραμμάρια

Ελαιόλαδο, 45ml

Γάλα χλιαρό, 85 γραμμάρια

1 στικ κανέλας

2 βολάκια μαστίχας Χίου

1 πρέζα μαχλέπι

½ αυγό χτυπημένο

Υλικά για τη γέμιση

Γλυκιά μυζήθρα, 300 γραμμάρια

Ζάχαρη, 1 κ. σούπας

½ αυγό χτυπημένο

Υλικά για το γαρνίρισμα

1 αυγό χτυπημένο με 1 κ.γ. νερό

Κανέλα για πασπάλισμα

Τρόπος Παρασκευής

Το στικ κανέλας βράζει για 10 λεπτά σε 40ml νερό. Για το προζύμι, σε μέτριο μπολ διαλύεται η μαγιά σε χλιαρό νερό και προστίθεται 1 κ.γ. ζάχαρη και 50 γραμμάρια αλεύρι. Ανακατεύονται μέχρι να γίνουν χυλός. Αφού σκεπαστεί με μεμβράνη και πετσέτα κουζίνας, τοποθετείται σε ζεστό μέρος για 15 λεπτά, μέχρι να βγάλει φουσκάλες στην επιφάνεια. Στο γουδί πρέπει να αλεστεί η μαστίχα μαζί με μία κουταλιά της σούπας ζάχαρη. Όταν το προζύμι είναι έτοιμο μπαίνει στο μίξερ, με το γάλα, την υπόλοιπη ζάχαρη, τη μαστίχα, το μαχλέπι και το μισό χτυπημένο αυγό. Στη συνέχεια, τοποθετείται στο μίξερ το αλεύρι, τα 340 γραμμάρια, και το ελαιόλαδο και μένουν εκεί να ζυμωθούν για 10 λεπτά. Σκεπασμένη με μεμβράνη, αφήνεται η ζύμη για 1 ώρα σε ζεστό μέρος.

Για τη γέμιση, αφού λιώσει η μυζήθρα με ένα πιρούνι, αναμειγνύεται με τη ζάχαρη και το μισό χτυπημένο αυγό. Η ζύμη κόβεται σε στρογγυλά φύλλα, 9 εκατοστών, και πάνω της τοποθετείται μία ποσότητα από τη γέμιση. Όταν τελειώσει η ζύμη, αφήνονται τα ωμά

καλιτσούνια να φουσκώσουν για 1 ώρα, σε ζεστό μέρος. Σε προθερμασμένο φούρνο, τοποθετούνται μέσα σε ένα ταψί τα καλιτσούνια, στους 180°C για 25-30 λεπτά. Πασπαλίζονται στο τέλος με κανέλα (pauxi.gr).

Λυχνάρια του Πάσχα

Διάσημα γλυκά της Κρήτης, ειδικά για την περίοδο του Πάσχα και της άνοιξης.

Υλικά για τη ζύμη

Βούτυρο, 63g

Ζάχαρη 125g

1 αυγό

Γάλα, 62ml

Εκχύλισμα βανίλιας 1κ.γ

Μπέικιν πάουντερ, 10g

Αλεύρι μαλακό, 375g

½ αυγό χτυπημένο

Υλικά για τη γέμιση

Γλυκιά μυζήθρα, 500g

Ζάχαρη, 2 κουταλιές της σούπας

½ αυγό χτυπημένο (το μισό για τη γέμιση
και το μισό για επάλειψη)

Υλικά για το πασπάλισμα

Κανέλα

Τρόπος Παρασκευής

Για τη γέμιση, αφού λιώσει η μυζήθρα με πιρούνι, προστίθεται η ζάχαρη και το αυγό και ανακατεύονται. Για τη ζύμη, αφού χτυπηθεί και αφρατέψει το βούτυρο, τοποθετείται στο μίξερ μαζί με ζάχαρη, αυγό, γάλα και βανίλια. Αλεύρι και μπέικιν πάουντερ

αναμειγνύονται και τοποθετούνται σταδιακά στο μίξερ, μέχρι να ενσωματωθεί με τη ζύμη. Σχηματίζονται φύλλα από τη ζύμη με τη βοήθεια ενός πλάστη, σε στρογγυλό σχήμα, πάνω στα οποία τοποθετείται μέρος της γέμισης. Το ιδανικό σχήμα είναι σε μορφή πυραμίδας. Πάνω σε λαδόκολλα, τοποθετούνται σε ταψί με 3 εκ. απόσταση, και στο ταψί στους 180°C, για 15 λεπτά. Όταν βγουν από το φούρνο και κρυώσουν, πασπαλίζονται με κανέλα (paxxi.gr).

4.3.3 Σχετικές νομοθεσίες και Πιστοποιήσεις

Τα καλιτσούνια δεν έχουν κάποια επίσημη πιστοποίηση για την παραγωγή τους. Προς το παρόν, αν και αποτελούν ένα διάσημο, παραδοσιακό προϊόν της Κρητικής Διατροφής, δεν έχει εξασφαλιστεί κάποια πιστοποίηση, είτε η Προστατευόμενη Γεωγραφική Ένδειξη (ΠΓΕ), είτε η Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης. Σε αντίθεση με την παραγωγή του κρητικού παξιμαδιού, για την παρασκευή του καλιτσουνιών δεν υπάρχει επίσημη, πιστοποιημένη προδιαγραφή παραγωγής. Οι συνταγές έχουν διαδοθεί από στόμα σε στόμα, και υπάρχει πληθώρα παραλλαγών τους στο διαδίκτυο, τόσο από γνωστά σάιτ γαστρονομίας όσο και από blogs ντόπιων νοικοκυριών. Στην παρούσα εργασία, έχουν καταγραφεί συνταγές και τρόποι παρασκευής από το διαδίκτυο.

4.3.4 Τρόπος χρήσης

Τα καλιτσούνια, παραδοσιακά τοπικά εδέσματα της Κρήτης, που φτιάχνονται σε γιορτινές περιστάσεις, όπως το Πάσχα και την περίοδο της άνοιξης. Βγαίνουν σε αλμυρή και γλυκιά εκδοχή, αναλόγως τις πρώτες ύλες της ζύμης και της γέμισης. Οι τρόποι χρήσης ποικίλουν, αναλόγως της εκδοχής τους (visitgreece.gr), (paxxi.gr). Έχουν προστεθεί στην καθημερινή διατροφή των Κρητικών, οι οποίοι τα προτιμούν είτε ως πρωινό ή ενδιάμεσο γεύμα, ή γλυκό (slpress.gr).

Τα γλυκά καλιτσούνια προτιμώνται ως γλυκό επιδόρπιο ή σνακ. Γεμισμένα με γλυκιά μυζήθρα, ζάχαρη, κανέλα και σερβιρισμένα με μέλι και κανέλα, αποτελούν ένα γευστικό επιδόρπιο μετά το κυρίως γεύμα ή ως συνοδευτικό με τον καφέ (visitgreece.gr).

Τα αλμυρά καλιτσούνια προτιμώνται ως σνακ, ελαφρύ γεύμα ή ορεκτικό. Η γέμισή τους περιλαμβάνει τοπικά τυριά, όπως ξινομυζήθρα και αρωματικά βότανα (visitgreece.gr).

4.4 Ξεροτήγανα

Τα ξεροτήγανα είναι διάσημο γλυκό της Κρήτης, παραδοσιακά συνδεδεμένο με την περίοδο των Χριστουγέννων (Ψιλάκης & Ψιλάκη, 2001). Μπορεί κανείς να το αναζητήσει και να το βρει σε ζαχαροπλαστεία και φούρνους, σε όλη τη διάρκεια του χρόνου, και όχι μόνο τα Χριστούγεννα. Προέρχονται από μία εποχή, όπου οι άνθρωποι έδιναν ιδιαίτερη



Εικόνα 4.6 Κρητικά Ξεροτήγανα (πηγή: paxxi.gr)

προσοχή στο κόστος κατανάλωσης των υλικών. Είναι γλυκό νηστίσιμο, καθώς δεν περιέχουν αυγά ή γάλα

(cretangastronomy.gr, 2010), και είναι ιδανικά για περιόδους νηστειών. Τα πιο διάσημα ξεροτήγανα είναι αυτά της Σητείας, του νομού Λασιθίου (kritikes-geuseis.gr). Οι κάτοικοι της Κρήτης συνηθίζουν να τα φτιάχνουν, επίσης, σε

γάμους και βαφτίσια. Ενώ η ζύμη περιλαμβάνει απλά υλικά, το γλυκό αυτό χρειάζεται τεχνική και πείρα (paxxi.gr).

4.4.1 Η ιστορία τους

Τα ξεροτήγανα της Κρήτης μπορεί να τα συναντήσει κάποιος και σε άλλες περιοχές της Ελλάδας. Με παρόμοιο σχήμα και σχεδόν τα ίδια υλικά και τρόπο παρασκευής, έχουν διαφορετική ονομασία, όπως δίπλες, αυγοκαλάμαρα ή ντιδραστέδες. Η παραδοσιακή συνταγή προέρχεται από μία παλαιότερη συνταγή που χρησιμοποιούσαν οι γυναίκες στη Βιάννο και άλλα χωριά της Κρήτης και τα οποία έφτιαχναν δίνοντάς τους ιδιόμορφα σχήματα. Ιστορικά δεδομένα συνδέουν την προέλευση της συνταγής με την περιοχή της Σητείας, δηλαδή στο ανατολικό άκρο του νησιού (viannitika.gr, 2021).

Τα ξεροτήγανα είναι ευρέως διαδεδομένα και συνταγές για την παρασκευή τους διατίθενται διαδικτυακά σε πολυάριθμες παραλλαγές. Η συνταγή που έχει ως οδηγία να

κόβεται η ζύμη σε λεπτές «κορδέλες» και να τυλίγονται σε κύκλους είναι η πιο διάσημη συνταγή. Αντιθέτως, τα Βιαννίτικα ξεροτήγανα διατηρούν έναν πιο αυθεντικό χαρακτήρα, διατηρώντας το παραδοσιακό χαρακτήρα του παρελθόντος, ενώ φαίνεται η συνταγή τους να παραμένει ζωντανή σήμερα στη Βιάννο, το Μαλεβύζι και τη Μεσσαρά. Σε αυτό που διαφέρουν είναι ο τρόπος παρασκευής τους και το ιδιαίτερο σχήμα τους (viannitika.gr, 2021).



Εικόνα 4.7 Βιαννίτικα Ξεροτήγανα (πηγή: viannitika.gr)

4.4.2 Προδιαγραφές Παραγωγής

Τα κρητικά ξεροτήγανα αποτελούν παραδοσιακά γλυκά, ιδιαίτερως δημοφιλή σε κοινωνικές περιστάσεις και περιόδους εορτών. Αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της κρητικής γαστρονομίας και τα βασικά υλικά τους, που υπάρχουν σχεδόν σε όλες τις συνταγές παρασκευής τους, είναι το σκληρό αλεύρι, το ελαιόλαδο, η ρακή, λεμόνια, ζάχαρη, μέλι και κανέλα. Επιπλέον υλικά, προαιρετικής χρήσης είναι το σουσάμι, τα καρύδια και η ζάχαρη άχνη (simandiraki.gr).

4.4.2.1 Πρώτες ύλες και τρόπος παρασκευής

Στα πλαίσια της εργασίας, θα καταγραφούν και θα αναλυθούν διατροφικά δύο διαφορετικές συνταγές, μία διαδεδομένη κλασική συνταγή για κρητικά ξεροτήγανα και αυτή των Βιαννίτικων ξεροτήγανων.

Κρητικά Ξεροτήγανα

Υλικά για τη ζύμη

Σκληρό αλεύρι, 600g

1 λεμόνι, χυμός

Αλάτι, ½ κ. γλυκού

Ελαιόλαδο 120ml

Ρακή ή νερό, 160ml

Υλικά για το σιρόπι

Ζάχαρη, 350g

Νερό 480ml

Μέλι, 120ml

1 στικ κανέλλας

Υλικά για το γαρνίρισμα

Καρύδια θρυμματισμένα

Κανέλα (προαιρετικά)

Σουσάμι (προαιρετικά)

Τρόπος Παρασκευής

Αφού ανακατευτεί το μίγμα με το ελαιόλαδο, το νερό, τη ρακή, το χυμό λεμονιού και το αλάτι, προστίθεται σταδιακά το αλεύρι. Η ζύμη που προκύπτει πρέπει να είναι σκληρή, και αφήνεται σκεπασμένη για 10 λεπτά. Από τη ζύμη κόβονται «ροδέλες» 3εκ. η κάθε μία. Προτείνεται η ζύμη να κόβεται σε δόσεις και τα τηγανίζεται κατευθείαν, έτσι ώστε να μη στεγνώσει. Εδώ είναι το σημείο που πρέπει να τους δοθεί το χαρακτηριστικό κυκλικό σχήμα τους. Προτείνεται να χρησιμοποιείται ένα πιρούνι, γύρω από το οποίο τυλίγεται η λωρίδα της ζύμης, Στη συνέχεια, σε βαθιά κατσαρόλα με ελαιόλαδο τηγανίζονται. Στη συνέχεια τοποθετούνται ένα ένα σε ένα ταψί, όπου με προσοχή πρέπει να πάρουν το

σχήμα φιόγκου ή λουλουδιού. Έπειτα, αφού, σιροπιαστούν πασπαλίζονται με καρύδια και προαιρετικά με κανέλα ή σουσάμι.

Βιαννίτικα Ξεροτήγανα

Υλικά για τη ζύμη

Σκληρό αλεύρι, 1 κιλό και 250ml για το
άνοιγμα των φύλλων

Ρακή, 125ml

1 αυγό

Ελαιόλαδο 125ml

1 λεμόνι σε χυμό

Επιπλέον υλικά

Μέλι

Καρύδια θρυμματισμένα

Σουσάμι καβουρντισμένο

Κανέλλα και ζάχαρη άχνη

Τρόπος Παρασκευής

Για τη ζύμη, ανακατεύονται αλεύρι και αλάτι, και στη συνέχεια νερό, ρακή, χυμός λεμονιού μέχρι να προκύψει μία ελαστική ζύμη, η οποία αφήνεται να ξεκουραστεί. Από τη ζύμη ανοίγεται φύλλο λεπτό, διπλώνεται στη μέση και με ένα τροχό κόβονται λεπτές λωρίδες. Στη συνέχεια, για το χαρακτηριστικό σχήμα, αρκετές λωρίδες ενώνονται και παίρνουν τη μορφή πλέγματος. Έπειτα, τηγανίζονται σε ελαιόλαδο μέχρι να γίνουν τραγανά και μετά σιροπιάζονται. Στο τέλος, πασπαλίζονται με σουσάμι, κανέλα, καρύδια ή άχνη ζάχαρη.

4.4.3 Σχετικές νομοθεσίες και Πιστοποιήσεις

Τα κρητικά ξεροτήγανα δεν έχουν λάβει κάποια επίσημη πιστοποίηση, όπως Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης (ΠΟΠ) ή Προστατευόμενη Γεωγραφική Ένδειξη (ΠΓΕ), ούτε και υπάρχουν επίσημες προδιαγραφές παραγωγής τους. Παρ' όλα αυτά, τα κρητικά ξεροτήγανα είναι αναγνωρισμένα για την προέλευσή τους, οι συνταγές τους περνούν από γενιά σε γενιά, και αυτά που βρίσκονται πιο κοντά στην πρωταρχική εκδοχή τους είναι τα Βιαννίτικα ξεροτήγανα (viannitika.gr, 2021). Οι πρώτες ύλες που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή τους, όμως, μπορούν να είναι πιστοποιημένα, όπως το ελαιόλαδο ή το μέλι.

4.4.4 Τρόπος χρήσης

Τα κρητικά ξεροτήγανα είναι συνδεδεμένα με την παράδοση της Κρήτης, ιδίως σε περιόδους εορτών και κοινωνικών εκδηλώσεων. Είναι το γλυκό που φτιάχνεται την περίοδο των Χριστουγέννων, σε γάμους και βαπτίσεις, ενώ επειδή ακριβώς είναι νηστήσιμα, μπορούν να καταναλωθούν και σε περιόδους νηστείας (Ψιλάκης & Ψιλάκη, 2001), (raxxi.gr). Μπορούν να σερβιριστούν ως επιδόρπιο, να καταναλωθούν ως σνακ ή να συνοδεύσουν τον καφέ. Ακόμη, μπορούν να συνδυαστούν και με αλμυρά υλικά σε παραλλαγές συνταγών, όπως το ανθότυρο (cretanrhizotomists.gr).

4.5 Ξινόχοντρος

Ο ξινόχοντρος είναι ένα παραδοσιακό ζυμαρικό της Κρήτης, παρόμοιο με τον τραχανά. Τα κύρια συστατικά του είναι ο «χόντρος», δηλαδή το χοντροσπασμένο σιτάρι και το ξινισμένο γάλα. Αποτελεί βασικό τρόφιμο της Κρητικής Διατροφής, και αποτελεί συστατικό στοιχείο σε διάφορες συνταγές, όπως σουπές και κυρίως γεύματα προσφέροντας όχι μόνο γεύση αλλά και μεγάλη θρεπτική αξία (Mariana Kavroulaki, 2011).

4.5.1 Η ιστορία τους

Ο «χόνδρος» ή «χόντρος» ιστορικά προέρχεται από το σπασμένο σιτάρι στην Κρήτη, Κάρπαθο και Κύθηρα. Στην αρχαιότητα ο χόνδρος ήταν το αποφλοιωμένο

δίκοκκο σιτάρι, το οποίο έβραζαν μαζί με λευκή, ψιλή γύψο και λευκή ψιλή άμμο για την αποφλοίωσή του (Mariana Kavroulaki, 2011).

Η προέλευσή του φτάνει σήμερα στην Κρήτη από την αρχαιότητα. Ο ξινόχοντρος είναι γνωστός ως η «τροφή των φτωχών» λόγω της απλότητας των υλικών του. Ονομάζεται αλλιώς και «δώρο του Δία» από την τοποθεσία Δανούζα, το οποίο συνδέει συμβολικά το τρόφιμο με την παράδοση της Κρήτης. Κατά τη διάρκεια της Ναζιστικής Κατοχής, ο ξινόχοντρος ήταν το βασικό τρόφιμο με το οποίο οι Κρητικοί κατάφεραν να επιβιώσουν, καθώς μπορούσαν να το φτιάξουν εύκολα και με ελάχιστα υλικά (anogi.gr).

Τις τελευταίες δεκαετίες ο χόντρος, το ένα από τα δύο βασικά συστατικά του ξινόχοντρου, θεωρείται υπερτροφή, καθώς έχει σημαντικά υψηλή θρεπτική αξία (food-edu.eu).

4.5.2 Προδιαγραφές Παραγωγής

Ο κρητικός ξινόχοντρος είναι ένα παραδοσιακό προϊόν με υψηλή θρεπτική αξία. Παρασκευάζεται με μόνο δύο απλά υλικά, το χόντρο και το ξινισμένο γάλα. Έχει, επίσης, συνδεθεί βαθιά με την ιστορία του νησιού (anogi.gr), (food-edu.eu).

4.5.2.1 Πρώτες ύλες

Ο χόντρος, το ένα από τα δύο υλικά του ξινόχοντρου, είναι το χοντροαλεσμένο σιτάρι ολικής αλέσεως και σύμφωνα με την παράδοση παρασκευαζόταν σπιτικά, με χρήση χειρόμυλου (food-edu.eu). Το ξινισμένο γάλα, το δεύτερο συστατικό, είναι το γάλα που έχει υποστεί ζύμωση από βακτήρια, τα οποία παράγουν γαλακτικό οξύ που προσδίδει τη χαρακτηριστική κοινή γεύση και παχύρρευστη υφή (mednutrition.gr). Στο παρελθόν, το ξινισμένο γάλα χρησιμοποιούνταν ως μαγιά για να φουσκώνει η ζύμη, και ειδικότερα σε συνδυασμό με μαγειρική σόδα για την παρασκευή κέικ και αφράτων ψωμιών (enallaktikidrasi.com, 2015).

4.5.2.2 Τρόπος παρασκευής

Η παρασκευή του ξινόχοντρου ακολουθεί συγκεκριμένη διαδικασία. Αρχικά, το φρέσκο γάλα πρέπει να παραμείνει εκτός ψυγείου σε θερμοκρασία δωματίου, για 1-2 ημέρες, μέχρι να αποκτήσει τη χαρακτηριστική ξινή του γεύση. Στη συνέχεια, στο

ξινισμένο γάλα βράζει το αλεσμένο σιτάρι, αφού ανακατευτεί και παραμένει σε χαμηλή φωτιά. Έπειτα, έρχεται η διαδικασία της ξήρανσης, όπου το μείγμα απλώνεται και αφήνεται στον ήλιο για να στεγνώσει για 3-4 ημέρες, ενώ πρέπει να ανακατεύεται περιοδικά. Στο τέλος, ο ξινόχοντρος πρέπει ιδανικά να αποθηκευτεί σε γυάλινο βάζο ή υφασμάτινες σακούλες σε ξηρό και δροσερό μέρος (mednutrition.gr).

Μία ενδεικτική παραδοσιακή συνταγή είναι η παρακάτω.

Κρητικός Ξινόχοντρος

Υλικά

Γάλα κατσικίσιο ή πρόβειο, 3 λίτρα

Αλάτι, 2 κ. σούπας

Χόντρος, 800 γραμμάρια

Ελαιόλαδο, 50ml

Τρόπος Παρασκευής

Το γάλα τοποθετείται σε μία κατσαρόλα με αλάτι και αφήνεται σκεπασμένο σε θερμοκρασία δωματίου για 5-6 ημέρες, ανακατεύοντας καθημερινά έως ότου να ξινίσει. Ο κοσκινισμένος χόντρος τοποθετείται στο βραστό ξινισμένο γάλα, και αφού ανακατευτεί σχολαστικά, προστίθεται το ελαιόλαδο. Το ανακάτεμα συνεχίζεται μέχρι να απορροφηθεί το λάδι και να πήξει το μίγμα. Το τελευταίο βήμα είναι η ξήρανση, Ο ξινόχοντρος απλώνεται σε ταψιά και αφήνεται στον ήλιο να στεγνώσει εντελώς (cretangastronomy.gr).

4.5.3 Σχετικές νομοθεσίες και Πιστοποιήσεις

Μετά από αναζήτηση, ο ξινόχοντρος δεν έχει λάβει κάποια επίσημη πιστοποίηση, αλλά και δεν υπάρχουν επίσημες προδιαγραφές για την παραγωγή του. Ως παραδοσιακό κρητικό προϊόν, μπορεί να το συναντήσει κανείς σε πολλές συνταγές ως συστατικό, όπως σούπες (maleviziotis.gr, 2020).

4.5.4 Τρόπος χρήσης

Ο ξινόχοντρος αποτελεί συστατικό στοιχείο σε πολυάριθμες συνταγές προσφέροντας όχι μόνο ιδιαίτερη γεύση, αλλά και πλούσια θρεπτική αξία. Ως βασικό στοιχείο είναι ιδανικό για σούπες, δίνοντας πλούσια υφή και γεύση, όπως για παράδειγμα στην παραδοσιακή κρητική συνταγή όπου βράζει με νερό ή ζωμό και σερβίρεται ζεστή (maleviziotis.gr).

Ακόμη, μπορεί να αποτελέσει συστατικό σε μαγειρευτά σπιτικά φαγητά. Συνδυάζεται με λαχανικά, όσπρια, όπως φασόλια, ρεβίθια και μπάμιες, και με κοτόπουλο ή χοιρινό. Επιπλέον, μπορεί να προστεθεί σε δύο γνωστά φαγητά, τα γεμιστά και τους ντολμάδες συνδυαστικά με ρύζι, προσδίδοντας μία διαφορετική υφή και γεύση (anogi.gr).

4.6 Γραβιέρα Κρήτης

Η γραβιέρα Κρήτης είναι από τα πιο γνωστά ελληνικά τυριά, με ιδιαίτερη γεύση και μέρος της κρητικής διατροφής. (cheeselovers.gr). Αποτελεί ένα παραδοσιακό σκληρό, κίτρινο τυρί τρίμηνης ωρίμανσης, και παρασκευάζεται κατά βάση από πρόβειο γάλα με προσθήκη γίδινου σε ποσοστό 20%. Η γεύση, η υφή και το άρωμά της προέρχονται από το γάλα τοπικής προέλευσης, από φυλές ζώων που ζουν σε βοσκότοπους της Κρήτης (Bozoudi et al, 2016), (Tsafakidou et. al, 2016).



Εικόνα 4.8 Γραβιέρα Κρήτης (πηγή: cheeselovers.gr)

Χαρακτηριστική είναι η ιδιαίτερη γεύση του, ελαφρώς γλυκιά και πικάντικη. Η υφή του είναι συμπαγής με μικρές τρύπες και το άρωμά της πλούσιο. Εκτός από βασικό στοιχείο της κρητικής διατροφής, αποτελεί υλικό που χρησιμοποιείται σε πολυάριθμες συνταγές (cheeselovers.gr).

4.6.1 Η ιστορία της

Η γραβιέρα Κρήτης ξεκίνησε να παρασκευάζεται στο σχετικά πρόσφατο παρελθόν, στα μέσα της δεκαετίας του 1930 (cheeselovers.gr). Η παραγωγή της άρχισε με παραδοσιακό τρόπο στα ορεινά τυροκομεία της Κρήτης, που είναι γνωστά ως «μιτάτα». Τα τυροκομεία αυτά ήταν μικρά και παραδοσιακά, απευθυνόμενα κυρίως στην

ντόπια αγορά, και στηρίζονταν στη χρήση ωμού γάλακτος και την αυτόχθονη μικροχλωρίδα του περιβάλλοντος για την παραγωγή του τυριού. Στο παρελθόν, η γραβιέρα αφηνόταν να ωριμάσει σε φυσικές συνθήκες, αφήνοντας το περιθώριο για την ανάπτυξη μοναδικών χαρακτηριστικών και γεύσης.

Στο παρόν, η παραγωγή της γραβιέρας Κρήτης απευθύνεται σε μεγαλύτερο μέρος της αγοράς συγκριτικά με το παρελθόν. Πλέον, χρησιμοποιείται γάλα παστεριωμένο, ενώ η γεύση της θεωρείται πως διαφέρει σε σχέση με τη γραβιέρα που παρασκευαζόταν με τον παραδοσιακό τρόπο (Moatsou et. al, 2004), (Bozoudi et al, 2016), (Tsafakidou et. al, 2016). Σήμερα, η γραβιέρα Κρήτης θεωρείται ένα από τα καλύτερα τυριά σε παγκόσμιο επίπεδο (mesaralive.gr).

4.6.2 Προδιαγραφές Παραγωγής

Για την παρασκευή της γραβιέρας Κρήτης χρησιμοποιείται κυρίως πρόβειο γάλα, με προσθήκη 20% από γίδινο.. Το γάλα προέρχεται αποκλειστικά από ζώα που εκτρέφονται στο περιβάλλον της Κρήτης. Η διαδικασία περιλαμβάνει την πήξη του γάλακτος, με χρήση πυτιάς, την κοπή του τυροπήγματος, το ζέσταμα, στο στράγγισμα και την τοποθέτηση σε καλούπια. Στη συνέχεια, προστίθεται το αλάτι και ξεκινάει η ωρίμανση, η οποία διαρκεί για τρεις μήνες. Έτσι, αποκτά η γραβιέρα τη χαρακτηριστική της γεύση (cheeselovers.gr).

4.6.2.1 Τρόπος παρασκευής

Πιο συγκεκριμένα, στη διάρκεια της διαδικασίας πήξης, η θερμοκρασία κυμαίνεται μεταξύ 33-36°C, με τη χρήση πυτιάς που προέρχεται από το στομάχι μικρού μεγέθους μηρυκαστικών. Κατά τη θερμική επεξεργασία, το πήγμα κόβεται σε μικρότερα κομμάτια, τα οποία θερμαίνονται στους 48-50°C, τα οποία πρέπει να ανακατεύονται συνεχώς.

Στη συνέχεια γίνεται το αλάτισμα. Το τυρί αλατίζεται στην επιφάνεια ή τοποθετείται σε άλμα και ακολουθεί η ωρίμανση. Η διαδικασία της ωρίμανσης πραγματοποιείται σε θερμοκρασία 14-16°C για 3 - 4 μήνες (Moatsou et. al, 2004), (Bozoudi et al, 2016), (Tsafakidou et. al, 2016).

4.6.3 Σχετικές νομοθεσίες και Πιστοποιήσεις

Η γραβιέρα Κρήτης έχει αναγνωρισθεί και πιστοποιηθεί. Συγκεκριμένα, έχει λάβει την Πιστοποίηση Ονομασίας Προέλευσης (Π.Ο.Π.), σύμφωνα με τον ελληνικό Κώδικα Τροφίμων και Ποτών (Codex Alimentarius). Μέσω της πιστοποίησης, διασφαλίζεται η αυθεντικότητά της, η πιστότητα και ποιότητά της, όπως και ότι το προϊόν παρασκευάζεται αποκλειστικά στην Κρήτη από τοπικό γάλα και σύμφωνα με τις παραδοσιακές μεθόδους (Bozoudi et al., 2016; Moatsou et al., 2004), (cheeselovers.gr).

4.6.4 Τρόπος χρήσης και συνταγές

Η κρητική γραβιέρα αποτελεί σύμβολο της τοπικής γαστρονομίας. Λόγω της ήπιας και σύνθετης γεύσης του έχει κατακτήσει την προτίμηση του κοινού, ενώ συμμετέχει σε πλήθος τοπικών συνταγών (cheeselovers.gr). Πιο συγκεκριμένα, σε μαγειρευτά φαγητά, όπως γιουβέτσι και σάλτσες, σε σαλάτες, πιατέλες τυριών, ζυμαρικά. Μπορεί, ακόμη, να χρησιμοποιηθεί ως συνοδευτικός μεζές με τσίπουρο ή κρασί, ενώ από αυτήν φτιάχνεται το παραδοσιακό σαγανάκι (Bozoudi et al, 2016), (Tsafakidou et. al, 2016).

Το σαγανάκι, ένα από τα πιο διάσημα πιάτα της κρητικής κουζίνας παρασκευάζεται με γραβιέρα Κρήτης. Τα υπόλοιπα υλικά είναι το αλεύρι, το ελαιόλαδο και το λεμόνι. Η εκτέλεση της συνταγής είναι



Εικόνα 4.9 Γραβιέρα σαγανάκι (πηγή: giorgostoulis.com)



Εικόνα 4.10 Γραβιέρα με μέλι και καρύδια (πηγή: cretangastronomy.gr)

απλή, αφού πασπαλιστεί ένα κομμάτι γραβιέρας με αλεύρι, τηγανίζεται σε ελαιόλαδο και σεβρίρεται με μία φέτα λεμόνι (roupadou.com). Ένα ακόμη διάσημο πιάτο είναι αυτό με τη γραβιέρα Κρήτης και μέλι και καρύδια. Για τη συνταγή αυτή χρησιμοποιούνται επιπλέον μέλι, αλεύρι, αυγό, καρύδια, ελαιόλαδο για το τηγάνισμα και λίγη κανέλλα για πασπάλισμα. Για την παρασκευή της συνταγής, κόβεται το τυρί σε παραλληλόγραμμα κομμάτια μεγέθους σπιρτόκουτου. Αφού

θρυμματιστούν τα καρύδια τοποθετούνται σε ένα μπολ. Σε διαφορετικό μπολ τοποθετείται, αφού χτυπηθεί ένα αυγό με λίγο νερό, και σε ένα τρίτο μπολ το αλεύρι. Τα κομμάτια τυριού διαδοχικά περνούν από το αλεύρι, το αυγό και τα καρύδια και στο τέλος τηγανίζονται. Όταν είναι έτοιμα σερβίρονται με μέλι και κανέλα.

Κεφάλαιο 5

Διατροφική Ανάλυση προϊόντων

5.1 Διατροφική Ανάλυση τύπων κρητικού παξιμαδιού

Για να υπολογιστούν οι διατροφικοί πίνακες των διαφόρων τύπων του κρητικού παξιμαδιού, θα καταγραφούν πρώτα οι διατροφικοί πίνακες των συστατικών που περιέχουν.

5.1.1 Διατροφικά Χαρακτηριστικά πρώτων υλών

Όσον αφορά στο αλεύρι, ο βαθμός άλεσης δηλώνει την απόδοση 100 κιλών καρπού σε αλεύρι. Για παράδειγμα, αλεύρι τύπου 70% σημαίνει ότι από 100 κιλά καρπού προέκυψαν 70 κιλά αλεύρι. Ο βαθμός άλεσης δείχνει το ποσοστό αξιοποίησης του σπόρου του φυτού (foodforhealth.gr).

Σύμφωνα με το Υπουργείο Γεωργίας των Ηνωμένων Πολιτειών (USDA), ο διατροφικός πίνακας για το αλεύρι τύπου 70%, τύπου 90%, αλεύρι ολικής αλέσεως σιταριού/κριθариού, μαγιά νωπή, αλάτι και ελαιόλαδο, ανά 100 γραμμάρια, είναι:

Συστατικό	Θερμίδες (kJ) /(Kcal)	Πρωτεΐνες (g)	Λιπαρά (g)	Υδατάνθρακες (g)	Φυτικές Ίνες (g)
Αλεύρι τύπου 70%	1421 / 340	11	2	71	3
Αλεύρι τύπου 90%	1379 / 330	12	2,5	68	4
Αλεύρι ολικής αλέσεως σιταριού/κριθариού	1337 / 320	11	3	65	10
Μαγιά νωπή	418 / 100	14	1,5	74	4
Αλάτι	0	0	0	0	0
Ελαιόλαδο	3762 / 900	0	100	0	0

Πίνακας 5.1 Διατροφικός Πίνακας πρώτων υλών κρητικού παξιμαδιού

Το αλεύρι τύπου 70% είναι πλούσιο στο σύμπλεγμα βιταμινών Β, όπως θειαμίνη (Β1), ριβοφλαβίνη (Β2), νιασίνη (Β3), Β6 και Β9, όπως και σε μαγνήσιο, φώσφορο και ασβέστιο. Το αλεύρι τύπου 90% είναι, επίσης, πλούσιο σε στο σύμπλεγμα βιταμινών Β, όπως θειαμίνη (Β1), ριβοφλαβίνη (Β2), νιασίνη (Β3), Β6 και Β9, όπως και σε μαγνήσιο, φώσφορο και ασβέστιο. Συγκριτικά με του τύπου 70% είναι πλουσιότερο σε φυτικές ίνες περιέχει πρωτεΐνες και είναι πλούσιο σε σύμπλεγμα βιταμινών Β, όπως θειαμίνη (Β1) και νιασίνη (Β3), καθώς και σε μαγνήσιο και φώσφορο. Το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά, ωμέγα-3 και ωμέγα-6, αντιοξειδωτικά, βιταμίνες Ε και Κ.

5.1.2 Διατροφικοί πίνακες παξιμαδιών

Προκειμένου να καταγραφούν οι διατροφικοί πίνακες των διαφορετικών τύπων του κρητικού παξιμαδιού θα χρησιμοποιηθούν τα στοιχεία των παραπάνω διατροφικών πινάκων για το κρητικό παξιμάδι, και οι αναλογίες των πρώτων υλών βάσει των προδιαγραφών παρασκευής του, από το υποκεφάλαιο 2.1.2.

Αρχικά, υπολογίστηκαν τα γραμμάρια των συστατικών για τελική ποσότητα παξιμαδιού 100 γραμμαρίων, αναλόγως του ποσοστού συμμετοχής τους, όπως αναγράφεται στη συνταγή. Στη συνέχεια, έγιναν οι υπολογισμοί για το ελάχιστο και το μέγιστο ποσοστό συμμετοχής του κάθε συστατικό για τον κάθε διατροφικό πίνακα. Η διαδικασία πραγματοποιήθηκε 5 φορές για τις 5 διαφορετικές συνταγές προδιαγραφών παρασκευής. Οι προδιαγραφές παρασκευής αναφέρουν το ελάχιστο και το μέγιστο ποσοστό των πρώτων υλών, τα οποία μετατράπηκαν σε γραμμάρια για 100 γραμμάρια τελικού προϊόντος, από τα οποία υπολογίστηκαν οι μέσοι όροι (πίνακας 3.1.2, στήλη 3^η).

Πίνακας με αναλογίες γραμμαρίων

Τύπος αλεύρου	Ποσοστό (%)	Βάρος (g)	Μέσο όρο βάρους (g)
Αλεύρι τύπου 70%	20-50	20-50	35
	20-30	20-30	25
	70	70	70
Αλεύρι τύπου 90%	30-50	30-50	40
	20-30	20-30	25

Αλεύρι ολικής αλέσεως από μαλακό σιτάρι	20-40	20-40	30
	30-80	30-80	55
Αλεύρι κριθαριού ολικής αλέσεως	40-60	40-60	50
	30-100	30-100	65
Μαγιά νωπή 1,5-2%	1,5-2%	1,5-2,0	1,75
Αλάτι 1,8-2%	2%	2	2
Λιπαρή ουσία (έλαιο) 0,50%	0,5%	0,5	0,5
Νερό - 50% επί του ποσού του αλεύρου	50%	50	50

Πίνακας 5.2 Πίνακας πρώτων υλών σε ποσοστά και γραμμάρια

Παξιμάδι Χωριάτικο

Διατροφικός Πίνακας (για 100g)

Ενέργεια (kJ/kcal)	1.304 / 312
Πρωτεΐνες (g)	105
Λιπαρά (g)	2,4 g
Υδατάνθρακες (g)	66,8
Φυτικές Ίνες (g)	4,8

Πίνακας 5.3 Διατροφικός Πίνακας - Παξιμάδι χωριάτικο

Παξιμάδι Κριθαρένιο - Κριθαροκούλουρο

Διατροφικός Πίνακας (για 100g)

Ενέργεια (kJ/kcal)	1375 / 329
Πρωτεΐνες (g)	11,25
Λιπαρά (g)	3,12
Υδατάνθρακες (g)	67,2
Φυτικές Ίνες (g)	6,75

Πίνακας 5.4 Διατροφικός Πίνακας - Παξιμάδι κριθαρένιο

Παξιμάδι Επτάζυμο

Διατροφικός Πίνακας (για 100g)

Εφόσον δεν αναγράφεται στη συνταγή το ποσοστό ή τα γραμμάρια για το αλεύρι τύπου 70%, θεωρήθηκε ποσότητα 100 γραμμαρίων.

Ενέργεια (kJ/kcal)	1421 kJ / 340 kcal
Πρωτεΐνες (g)	11
Λιπαρά (g)	2
Υδατάνθρακες (g)	71
Φυτικές Ίνες (g)	3

Πίνακας 5.5 Διατροφικός Πίνακας - Παξιμάδι επτάζυμο

Παξιμάδι Σταρένιο

Διατροφικός Πίνακας (για 100g)

Ενέργεια (kJ/kcal)	1109 kJ / 265,5 kcal
Πρωτεΐνες (g)	8,8
Λιπαρά (g)	2,65
Υδατάνθρακες (g)	53,5
Φυτικές Ίνες (g)	6,25

Πίνακας 5.6 Διατροφικός Πίνακας - Παξιμάδι σταρένιο

Παξιμάδι Σικάλεως

Διατροφικός Πίνακας (για 100g)

Ενέργεια (kJ/kcal)	1881 kJ / 450 kcal
Πρωτεΐνες (g)	14,75
Λιπαρά (g)	3,85
Υδατάνθρακες (g)	92,05
Φυτικές Ίνες (g)	8,5

Πίνακας 5.7 Διατροφικός Πίνακας - Παξιμάδι σικάλεως

5.2 Διατροφικός πίνακας ντάκου

Για το διατροφικό πίνακα του ντάκου χρησιμοποιήθηκε η συνταγή του υποκεφαλαίου 2.1.5, για την οποία υπολογίστηκε και ο διατροφικός πίνακας.

Ντάκος

Διατροφικός Πίνακας (για 100g)

Ενέργεια (kJ/kcal)	2516 kJ / 602 kcal
Πρωτεΐνες (g)	4,75
Λιπαρά (g)	36,6
Κορεσμένα (g)	10,4
Μονοακόρεστα (g)	20,5
Πολυακόρεστα (g)	2,5
Υδατάνθρακες (g)	48,3
Φυτικές Ίνες (g)	9,4

Πίνακας 5.8 Διατροφικός Πίνακας - Ντάκος

5.3 Καλιτσούνια και διατροφική ανάλυση

Τα καλιτσούνια μπορούν να αποτελέσουν ένα απλό, γρήγορο γεύμα. Όμως, είναι και θρεπτικό και μπορεί να καλύψει τις ημερήσιες ανάγκες σε αξία και βιταμίνες. Λόγω των γαλακτοκομικών προϊόντων στη γέμισή τους, περιλαμβάνουν πρωτεΐνες υψηλής αξίας, ασβέστιο, βιταμίνες A, D και του συμπλέγματος B (slpress.gr). Τα τρία βασικά συστατικά τους είναι το αλεύρι, η μυζήθρα, και η ζάχαρη, όταν πρόκειται για γλυκά.

Καθώς δεν υπάρχουν προδιαγραφές παραγωγής, σε αυτό το υποκεφάλαιο θα υπολογιστούν ενδεικτικά οι διατροφικοί πίνακες για τις τρεις συνταγές του υποκεφαλαίου 4.3.2, αφού πρώτα καταγραφούν οι διατροφικοί πίνακες των υλικών που υπάρχουν στις συνταγές.

5.3.1 Διατροφικά Χαρακτηριστικά πρώτων υλών

Η μυζήθρα που χρησιμοποιείται στα καλιτσούνια είναι η νωπή. Αποτελεί ένα παραδοσιακό κρητικό τυρί, το οποίο παρασκευάζεται από τυρόγαλα κασικίσιου ή

πρόβειου γάλακτος (tirokomio.gr). Το αλεύρι για όλες τις χρήσεις παρασκευάζεται από επεξεργασμένο σιτάρι. Είναι μαλακό, κατάλληλο για ψωμί και γλυκά, μικρής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες. Σύμφωνα με την ελληνική νομοθεσία, το αλεύρι κατηγορίας Π ή 55% χαρακτηρίζεται αλεύρι πολυτελείας, κατάλληλο για κρουασάν, φύλλο και φρυγανιάς (mednutrition.gr). Στο διατροφικό πίνακα χρησιμοποιήθηκε ποσότητα 510 γρ., ο μέσος όρος της αναγραφόμενης ποσότητας της συνταγής. Η λευκή ζάχαρη περιέχει 99.95% σουκρόζη και η γλυκιά της γεύση την κάνει κατάλληλη για την παρασκευή γλυκών (medicalnewstoday.com). Για τον τυρομάλαμα, προσεγγιστικά υπολογίστηκαν τα διατροφικά στοιχεία για 50γρ. ποσότητας κατσικίσιου και αντίστοιχα πρόβειου τυριού.

Σύμφωνα με το Υπουργείο Γεωργίας των Ηνωμένων Πολιτειών (USDA), ο διατροφικός πίνακας για τη νωπή μυζήθρα, το αλεύρι για όλες τις χρήσεις και τη ζάχαρη, ανά 100 γραμμάρια, είναι:

Συστατικό	Θερμίδες (kJ)(kcal)	Πρωτεΐνες (g)	Λιπαρά (g)	Υδατάνθρακες (g)	Φυτικές Ίνες (g)
Νωπή μυζήθρα	480,7 / 115	12	5,9 - Κορεσμένα 4,1	3,1 – σάκχαρα 3	0
Αλεύρι	1521 / 364	10,3	1	76,3 – Σάκχαρα 0,3	2,7
Ζάχαρη	1617 / 387	0	0	99.9 – Σάκχαρα 99.9	0
Ρακή	1053 / 252	0	0	0	0
Αυγό	648 / 155	13	11 - Κορεσμένα 3,3	1,1 – σάκχαρα 1,1	0
Γάλα	175.5 / 42	3,4	1 - Κορεσμένα 0,6	5 – σάκχαρα 5	0

Μαγιά (φρέσκια)	439 / 105	8,5	1,5	6	3
Βούτυρο	2997 / 717	0,85	81,8	0	0
Εκχύλισμα βανίλιας	1203 / 288	0	0	12,7	0

Πίνακας 5.9 Διατροφικός Πίνακας πρώτων υλών για τα καλιτσούνια

5.3.2 Διατροφικοί πίνακες συνταγών για καλιτσούνια

Στην παρούσα εργασία αναζητήθηκαν και καταγράφηκαν τρεις διαφορετικές συνταγές, τα παραδοσιακά χανιώτικα καλιτσούνια, τα ανεβατά και τα λυχναράκια του Πάσχα. Για κάθε μία συνταγή υπολογίστηκαν οι διατροφικοί πίνακες.

Παραδοσιακά Χανιώτικα Καλιτσούνια

Διατροφικός Πίνακας (για 100g)

Ενέργεια (kJ/kcal)	1661 KJ / 397,4 kcal
Πρωτεΐνες (g)	12,4
Λιπαρά (g)	22,9
Υδατάνθρακες (g)	28,7
Φυτικές Ίνες (g)	0,95

Πίνακας 5.10 Διατροφικός Πίνακας – Παραδοσιακά Χανιώτικα Καλιτσούνια

Καλιτσούνια ανεβατά

Διατροφικός Πίνακας (για 100g)

Ενέργεια (kJ/kcal)	1274 KJ / 305 kcal
Πρωτεΐνες (g)	10,33
Λιπαρά (g)	11,04
Υδατάνθρακες (g)	41,42
Φυτικές Ίνες (g)	1,3

Πίνακας 5.11 Διατροφικός Πίνακας – Καλιτσούνια ανεβατά

Λυχναράκια του Πάσχα

Διατροφικός Πίνακας (για 100g)

Ενέργεια (kJ/kcal)	1492 kJ / 357 kcal
Πρωτεΐνες (g)	6,49
Λιπαρά (g)	11,87
Υδατάνθρακες (g)	54,97
Φυτικές Ίνες (g)	1,56

Πίνακας 5.12 Διατροφικός Πίνακας – Λυχναράκια του Πάσχα

5.4 Ξεροτήγανα και διατροφική ανάλυση

Τα ξεροτήγανα, ένα από τα πιο δημοφιλή παραδοσιακά γλυκά της Κρήτης, είναι πλούσια σε θερμίδες. Περιέχουν αλεύρι, ζάχαρη και μέλι, ενώ τηγανίζονται σε ελαιόλαδο, που σημαίνει ότι εκτός από πλούσια σε θερμίδες, έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και σάκχαρα.

5.4.1 Διατροφικά Χαρακτηριστικά πρώτων υλών

Η διατροφική αξία των πρώτων υλών, σύμφωνα με το Υπουργείο Γεωργίας των Ηνωμένων Πολιτειών (USDA) ανά 100 γραμμάρια, είναι (η ζάχαρη, το μέλι, το ελαιόλαδο, η ρακή παραλείπονται, καθώς αναγράφονται παραπάνω):

Συστατικό	Θερμίδες (kJ)/(kcal)	Πρωτεΐνες (g)	Λιπαρά (g)	Υδατάνθρακες (g)	Φυτικές Ίνες (g)
Αλεύρι σκληρό	1504 / 360	12	1,5	72	3
Λεμόνι	92 / 22	0,4	0	6,9	0,3

Πίνακας 5.12 Διατροφικός Πίνακας πρώτων υλών για τα κρητικά ξεροτήγανα

5.4.2 Διατροφικοί πίνακες συνταγών για ξεροτήγανα

Στην παρούσα εργασία αναζητήθηκαν και καταγράφηκαν δύο διαφορετικές συνταγές, τα παραδοσιακά κρητικά ξεροτήγανα και τα Βιαννιάτικα ξεροτήγανα. Για κάθε μία συνταγή υπολογίστηκαν οι διατροφικοί πίνακες.

Κρητικά ξεροτήγανα

Διατροφικός Πίνακας (για 100g)

Ενέργεια (kJ/kcal)	1621 kJ / 388 kcal
Πρωτεΐνες (g)	5,18
Λιπαρά (g)	9,22
Υδατάνθρακες (g)	63
Φυτικές Ίνες (g)	1,3

Πίνακας 5.13 Διατροφικός Πίνακας – Κρητικά ξεροτήγανα

Βιαννίτικα ξεροτήγανα

Διατροφικός Πίνακας (για 100g)

Ενέργεια (kJ/kcal)	1596 kJ / 382 kcal
Πρωτεΐνες (g)	9,37
Λιπαρά (g)	10,7
Υδατάνθρακες (g)	53,6
Φυτικές Ίνες (g)	2,23

Πίνακας 5.14 Διατροφικός Πίνακας – Βιαννίτικα ξεροτήγανα

5.5 Ξινόχοντρος και διατροφική ανάλυση

Ο ξινόχοντρος, παραδοσιακό κρητικό προϊόν, αποτελείται από δύο απλά υλικά. Αυτά είναι ο χόντρος και το ξινισμένο γάλα.

5.5.1 Διατροφικά Χαρακτηριστικά πρώτων υλών

Η διατροφική αξία των πρώτων υλών, σύμφωνα με το Υπουργείο Γεωργίας των Ηνωμένων Πολιτειών (USDA) ανά 100 γραμμάρια, είναι:

Συστατικό	Θερμίδες (kJ)/(kcal)	Πρωτεΐνες (g)	Λιπαρά (g)	Υδατάνθρακες (g)	Φυτικές Ίνες (g)
Κατσικίσιο γάλα	288 / 69	4	4,1	4,5	0

Χόντρος	1421 / 340	13	2,5	72	10
---------	------------	----	-----	----	----

Πίνακας 5.15 Διατροφικός Πίνακας πρώτων υλών για το ξινόχοντρο

5.5.2 Διατροφικοί πίνακες συνταγών για τον ξινόχοντρο

Στην παρούσα εργασία αναζητήθηκε η κλασική, παραδοσιακή συνταγή της Κρήτης για την παρασκευή ξινόχοντρου, για την οποία υπολογίστηκε και καταγράφηκε ο διατροφικός πίνακας.

Κρητικός ξινόχοντρος

Διατροφικός Πίνακας (για 100g)

Ενέργεια (kJ/kcal)	802,5 kJ / 192 kcal
Πρωτεΐνες (g)	9
Λιπαρά (g)	5,7
Υδατάνθρακες (g)	28,4
Φυτικές Ίνες (g)	3,2

Πίνακας 5.16 Διατροφικός Πίνακας – Κρητικός Ξινόχοντρος

5.6 Γραβιέρα Κρήτης και διατροφική ανάλυση

Σύμφωνα με δημοσιευμένη έρευνα, η γραβιέρα Κρήτης έχει τα παρακάτω διατροφικά χαρακτηριστικά (Katsouri et. al, 2021).

Γραβιέρα Κρήτης

Διατροφικός Πίνακας (για 100g)

Ενέργεια (kJ/kcal)	1605 kJ / 384 kcal
Πρωτεΐνες (g)	25,5
Λιπαρά (g)	31,9
Υδατάνθρακες (g)	1,5
Φυτικές Ίνες (g)	0

Πίνακας 5.17 Διατροφικός Πίνακας – Γραβιέρα Κρήτης

Κεφάλαιο 6

Σύνοψη & Συμπεράσματα

Η παρούσα εργασία εξετάζει τη Μεσογειακή Διατροφή, με έμφαση το κομμάτι της Κρητικής Διατροφής. Στόχος της εργασίας είναι να παρουσιάσει τη σημασία της Κρητικής Διατροφής, αναδεικνύοντας όχι μόνο τα διατροφικά οφέλη της για την υγεία και τη μακροζωία, αλλά και την πολιτισμική της αξία. Ως διατροφικό μοντέλο περιλαμβάνει υψηλή κατανάλωση ελαιόλαδου, λαχανικών, φρούτων, δημητριακών ολικής αλέσεως, και οσπρίων, όπως και μέτρια κατανάλωση ψαριών και γαλακτοκομικών προϊόντων, και χαμηλότερη κατανάλωση κόκκινου κρέατος και κρασιού. Βάσει της βιβλιογραφίας, το διατροφικό αυτό πρότυπο αποδεδειγμένα συσχετίζεται με χαμηλότερα ποσοστά καρδιαγγειακών νοσημάτων, καρκίνου και νευροεκφυλιστικών παθήσεων, συμβάλλοντας στη μακροζωία και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Στόχος της εργασίας ήταν η καταγραφή και η ανάλυση των διατροφικών χαρακτηριστικών έξι παραδοσιακών προϊόντων της Κρήτης. Τα προϊόντα αυτά είναι το κρητικό παξιμάδι, ο ντάκος, τα καλιτσούνια, τα ξεροτήγανα, ο ξινόχοντρος και η γραβιέρα Κρήτης. Τα χαρακτηριστικά παρουσιάζονται σε διατροφικούς πίνακες, επιδιώκοντας να αναδειχθεί η διατροφική τους αξία. Η κατανάλωσή τους, εκτός του ότι συμβάλλει στη διατήρηση μιας ισορροπημένης διατροφής, συμβάλλει και στη διατήρηση καλών επιπέδων υγείας.

6.1 Σύγκριση προϊόντων

Μέσα από τη σύγκριση των τοπικών προϊόντων αναδεικνύονται τόσο τα διατροφικά πλεονεκτήματά τους, όσο και οι ομοιότητες και οι διαφορές τους.

Πιο αναλυτικά,

1. Ενεργειακή Απόδοση

a. Υψηλότερο θερμιδικό φορτίο

Ο ντάκος είναι το πιο πλούσιο σε θερμίδες προϊόν, με 602 kcal ανά 100 g, λόγω της μεγάλης περιεκτικότητάς του σε ελαιόλαδο

b. Χαμηλότερο θερμιδικό φορτίο

Το προϊόν με το μικρότερο θερμιδικό φορτίο είναι ο ξινόχοντρος, με 192 g ανά 100 g.

2. Περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες

a. Υψηλότερη

Η γραβιέρα Κρήτης είναι η πλουσιότερη σε πρωτεΐνες, με 25,5 g ανά 100 g.

b. Χαμηλότερη

Τα ξεροτήγανα έχουν τη μικρότερη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες, με 5,18 g ανά 100 g.

3. Περιεκτικότητα σε λιπαρά

a. Υψηλότερη

Ο ντάκος παρουσιάζει την υψηλότερη περιεκτικότητα σε λιπαρά, με 36,6 g, ανά 100 g.

b. Χαμηλότερη

Ο λιγότερο πλούσιος σε λιπαρά είναι ο ξινόχοντρος, με 5,7 g ανά 100 g.

4. Περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες

a. Υψηλότερη

Την υψηλότερη περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες παρουσιάζουν τα ξεροτήγανα, με 63 g ανά 100 g.

b. Χαμηλότερη

Τη χαμηλότερη περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες παρουσιάζει η γραβιέρα με 1,5 g ανά 100 g.

5. Περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες

a. Υψηλότερη

Την υψηλότερη περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες είναι ο ντάκος, με 9,4g ανά 100 g.

b. Χαμηλότερη

Τη χαμηλότερη περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες είναι η γραβιέρα, με 0 g ανά 100 g.

Συγκεκριμένα, το πιο υψηλό σε θερμίδες προϊόν είναι η συνταγή του ντάκου, με 602 kcal/100g, λόγω της μεγάλης περιεκτικότητάς του σε ελαιόλαδο, ενώ το χαμηλότερο θερμιδικό προϊόν είναι ο ξινόχοντρος, με 192 kcal/100g. Ως προς την περιεκτικότητα σε

πρωτεΐνες ανά 100g προϊόντος, η γραβιέρα έρχεται πρώτη με 25,5g, ενώ τα ξεροτήγανα παρουσιάζουν τη χαμηλότερη, με 5,18g πρωτεϊνών. Τα υψηλά ποσοστά πρωτεϊνών συμβάλλουν στην διατήρηση της υγείας των μυών και των οστών. Όσον αφορά στην περιεκτικότητα σε λιπαρά, ο ντάκος είναι ο πιο πλούσιος, με 36,6g/100g, και ο ξινόχοντρος ο λιγότερος πλούσιος σε λιπαρά με 5,7g/100g. Τα ξεροτήγανα παρουσιάζουν την υψηλότερη περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες, με 63g/100g και η γραβιέρα τη χαμηλότερη με 1,5g/100g. Τέλος, πλουσιότερος σε φυτικές ίνες, ωφέλιμες για την καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος, είναι ο ντάκος, με 9,4g/100g και τη χαμηλότερη περιεκτικότητα η γραβιέρα, με 0g/100g.

	Προϊόν με υψηλότερη αξία	Προϊόν με χαμηλότερη αξία
Ενέργεια (kJ/kcal)	Ντάκος	Ξινόχοντρος
Πρωτεΐνες (g)	Γραβιέρα	Ξεροτήγανα
Λιπαρά (g)	Ντάκος	Ξινόχοντρος
Υδατάνθρακες (g)	Ξεροτήγανα	Γραβιέρα
Φυτικές Ίνες (g)	Ντάκος	Γραβιέρα

Πίνακας 6.1 Συγκεντρωτικός Πίνακας συγκρίσεων παραδοσιακών κρητικών προϊόντων

6.2 Γενικά συμπεράσματα

Η εργασία καταλήγει στο συμπέρασμα ότι τα παραδοσιακά κρητικά προϊόντα έχουν υψηλή θρεπτική αξία και ενσωματώνουν τα βασικά χαρακτηριστικά της Κρητικής Διατροφής. Επιπλέον, τα οφέλη που προσφέρουν στην υγεία είναι ανεκτίμητης αξίας, όπως αποδεικνύεται από την ανάλυση των διατροφικών χαρακτηριστικών τους. Η τήρηση του προτύπου αυτού διατροφής, όχι μόνο συμβάλει στην διατήρηση καλών επιπέδων συνολικής υγείας, αλλά στη γενικότερη ευεξία και τη μακροζωία. Παράλληλα, αποτελεί έκφραση και συνέχεια της πολιτισμικής κληρονομιάς της Κρήτης, άμεσα συνδεδεμένη με την παράδοση και τους κατοίκους της.

Τέλος, ιδιαίτερως σημαντική είναι η θερμιδική και διατροφική ποικιλομορφία των προϊόντων. Παρουσιάζουν σημαντικές διαφορές στη θρεπτική τους αξία και το θερμιδικό τους φορτίο. Η ανάλυση και περιγραφή τους καταδεικνύει τη διατροφική ποικιλία της Κρητικής Διατροφής και αναδεικνύει την υψηλή θρεπτική αξία των προϊόντων

Βιβλιογραφία

Allbaugh, L. G. (2015). Crete (Vol. 2147). Princeton University Press.

Altomare, R., Cacciabaudo, F., Damiano, G., Palumbo, V. D., Gioviale, M. C., Bellavia, M., ... & Monte, A. I. L. (2013). The mediterranean diet: a history of health. *Iranian journal of public health*, 42(5), 449.

Amoni, M., Kelly-Laubscher, R., & Gwanyanya, A. (2015, January). Improvement of diabetes-induced cardiac autonomic dysfunction and left ventricular diastolic pressure-volume response by magnesium pre-treatment in streptozotocin-induced diabetic rats. In *16th Annual SA Heart Congress* (Vol. 12, No. 4, p. 198). South African Heart Association.

Boccardi, V., Calvani, R., Limongi, F., Marseglia, A., Mason, A., Noale, M., ... & Maggi, S. (2018). Consensus paper on the “executive summary of the international conference on Mediterranean diet and health: a lifelong approach” an Italian initiative supported by the Mediterranean Diet Foundation and the Menarini Foundation. *Nutrition*, 51, 38-45.

Bozoudi, D., Pavlidou, S., Kotzamanidis, C., Georgakopoulos, P., Torriani, S., Kondyli, E., ... & Litopoulou-Tzanetaki, E. (2016). Graviera Naxou and Graviera Kritis Greek PDO cheeses: Discrimination based on microbiological and physicochemical criteria and volatile organic compounds profile. *Small Ruminant Research*, 136, 161-172.

Cannella, C., Savina, C., & Donini, L. M. (2009). Nutrition, longevity and behavior. *Archives of gerontology and geriatrics*, 49, 19-27.

Capurso, A. (2024). The Mediterranean diet: a historical perspective. *Aging Clinical and Experimental Research*, 36(1), 78.

Coll, M., Piroddi, C., Steenbeek, J., Kaschner, K., Ben Rais Lasram, F., Aguzzi, J., ... & Voultsiadou, E. (2010). The biodiversity of the Mediterranean Sea: estimates, patterns, and threats. *PloS one*, 5(8), e11842.

D'Innocenzo, S., Biagi, C., & Lanari, M. (2019). Obesity and the Mediterranean diet: a review of evidence of the role and sustainability of the Mediterranean diet. *Nutrients*, 11(6), 1306.

Decrop, A., & Snelders, D. (2005). A grounded typology of vacation decision-making. *Tourism management*, 26(2), 121-132.

de Lorgeril, M., Salen, P., Martin, J. L., Monjaud, I., Boucher, P., & Mamelle, N. (1998). Mediterranean dietary pattern in a randomized trial: prolonged survival and possible reduced cancer rate. *Archives of Internal Medicine*, 158(11), 1181-1187. De Lorgeril, M., & Salen, P. (2005). Dietary prevention of coronary heart disease: the Lyon diet heart study and after. *World Rev Nutr Diet*, 95, 103-14.

De Lorgeril, M., Salen, P., Martin, J. L., Monjaud, I., Delaye, J., & Mamelle, N. (1999). Mediterranean diet, traditional risk factors, and the rate of cardiovascular complications after myocardial infarction: final report of the Lyon Diet Heart Study. *Circulation*, 99(6), 779-785.

Del Chierico, F., Vernocchi, P., Dallapiccola, B., & Putignani, L. (2014). Mediterranean diet and health: food effects on gut microbiota and disease control. *International journal of molecular sciences*, 15(7), 11678-11699.

Dernini, S., & Berry, E. M. (2015). Mediterranean diet: from a healthy diet to a sustainable dietary pattern. *Frontiers in nutrition*, 2, 15.

Erceg, A. (2015). International food standard and food safety supply chain of croatian chocolate producer—Implication for the final products transportation. *Business Logistics in Modern Management*.

Esposito, K., Maiorino, M. I., Ciotola, M., Di Palo, C., Scognamiglio, P., Gicchino, M., ... & Giugliano, D. (2009). Effects of a Mediterranean-style diet on the need for antihyperglycemic drug therapy in patients with newly diagnosed type 2 diabetes: a randomized trial. *Annals of internal medicine*, 151(5), 306-314.

- Estruch, R., & Ros, E. (2020). The role of the Mediterranean diet on weight loss and obesity-related diseases. *Reviews in Endocrine and Metabolic Disorders*, 21(3), 315-327.
- Food, I. F. S. (2014). Standard zur Beurteilung der Qualität und Sicherheit von Lebensmitteln. Version, 6, 11-43.
- Gardener, H., & Caunca, M. R. (2018). Mediterranean diet in preventing neurodegenerative diseases. *Current nutrition reports*, 7, 10-20.
- Georgoulis, M., Kontogianni, M. D., & Yiannakouris, N. (2014). Mediterranean diet and diabetes: prevention and treatment. *Nutrients*, 6(4), 1406-1423.
- Guasch-Ferré, M., Hu, F. B., Martínez-González, M. A., Fitó, M., Bulló, M., Estruch, R., ... & Salas-Salvadó, J. (2014). Olive oil intake and risk of cardiovascular disease and mortality in the PREDIMED Study. *BMC medicine*, 12, 1-11.
- Gutiérrez-Díaz, I., Fernández-Navarro, T., Sánchez, B., Margolles, A., & González, S. (2016). Mediterranean diet and faecal microbiota: a transversal study. *Food & function*, 7(5), 2347-2356.
- Hatzis, C. M., Sifaki-Pistolla, D., & Kafatos, A. G. (2015). History of the Cretan cohort of the Seven Countries Study. *Hormones*, 14(2), 326-329.
- Itsiopoulos, C., Hodge, A., & Kaimakamis, M. (2009). Can the Mediterranean diet prevent prostate cancer?. *Molecular nutrition & food research*, 53(2), 227-239.
- Jwaili, M. A., Rwaiha, O. M., Ahwidge, A. A., & Almheshi, F. M. (2022) A Review of Diseases Related to Magnesium and Vitamin B-complex Deficiency.
- Kafatos, A., Verhagen, H., Moschandreas, J., Apostolaki, I., & Van Westerop, J. J. (2000). Mediterranean diet of Crete: foods and nutrient content. *Journal of the American Dietetic Association*, 100(12), 1487-1493.
- Katsouri, E., Magriplis, E., Zampelas, A., Drosinos, E. H., & Nychas, G. J. (2021). Dietary intake assessment of pre-packed graviera cheese in Greece and nutritional characterization using the nutri-score front of pack label scheme. *Nutrients*, 13(2), 295.

Kavroulaki Mariana (2011). Κρητικός Ξινόχοντρος.
(<https://historyofgreekfood.wordpress.com>)

Knoops, K. T. B., de Groot, C. P. G. M., Kromhout, D., Perrin, A. E., Moreiras-Varela, O., Menotti, A., ... & Brown, G. (2005). Mediterranean diet, lifestyle factors, and 10-year mortality in elderly European men and women: The HALE project. *Evidence-Based Ophthalmology*, 6(1), 48-49.

Kromhout, D., & Bloemberg, B. (2011). Diet and coronary heart disease in the seven countries study. In *Prevention of Coronary Heart Disease: Diet, Lifestyle and Risk Factors in the Seven Countries Study* (pp. 43-70). Boston, MA: Springer US.

Kwan, H. Y., Chao, X., Su, T., Fu, X., Tse, A. K. W., Fong, W. F., & Yu, Z. L. (2017). The anticancer and antiobesity effects of Mediterranean diet. *Critical reviews in food science and nutrition*, 57(1), 82-94.

La Vecchia, C. (2004). Mediterranean diet and cancer. *Public health nutrition*, 7(7), 965-968.

Long, L. M. (2004). Culinary tourism. UP of Kentucky.

Maraki, M. I., Yannakoulia, M., Xiromerisiou, G., Stefanis, L., Charisis, S., Giagkou, N., ... & Stamelou, M. (2023). Mediterranean diet is associated with a lower probability of prodromal Parkinson's disease and risk for Parkinson's disease/dementia with Lewy bodies: A longitudinal study. *European Journal of Neurology*, 30(4), 934-942.

Mastorakou, D., Rabaeus, M., Salen, P., Pounis, G., & de Lorgeril, M. (2019). Mediterranean diet: a health-protective dietary pattern for modern times. In *Analysis in Nutrition Research* (pp. 233-258). Academic Press.

McHugh, A., O'Connell, E., Gurd, B., Rae, P., George, E. S., Kleckner, A. S., & Baguley, B. J. (2024). Mediterranean-style dietary interventions in adults with cancer: a systematic review of the methodological approaches, feasibility, and preliminary efficacy. *European Journal of Clinical Nutrition*, 1-14.

Melanson, K. J., Angelopoulos, T. J., Nguyen, V. T., Martini, M., Zukley, L., Lowndes, J., ... & Rippe, J. M. (2006). Consumption of whole-grain cereals during weight loss: effects

on dietary quality, dietary fiber, magnesium, vitamin B-6, and obesity. *Journal of the American Dietetic Association*, 106(9), 1380-1388.

Menotti, A., Keys, A., Blackburn, H., Aravanis, C., Dontas, A., Fidanza, F., ... & Toshima, H. (1990). Twenty-year stroke mortality and prediction in twelve cohorts of the Seven Countries Study. *International journal of epidemiology*, 19(2), 309-315.

Menotti, A., Kromhout, D., Blackburn, H., Fidanza, F., Buzina, R., & Nissinen, A. (1999). Food intake patterns and 25-year mortality from coronary heart disease: cross-cultural correlations in the Seven Countries Study. *European journal of epidemiology*, 15, 507-515.

Menotti, A., & Puddu, P. E. (2015). How the Seven Countries Study contributed to the definition and development of the Mediterranean diet concept: a 50-year journey. *Nutrition, metabolism and cardiovascular diseases*, 25(3), 245-252.

Mentella, M. C., Scaldaferri, F., Ricci, C., Gasbarrini, A., & Miggiano, G. A. D. (2019). Cancer and Mediterranean diet: a review. *Nutrients*, 11(9), 2059.

Moatsou, G., Moschopoulou, E., & Anifantakis, E. (2004). Effect of different manufacturing parameters on the characteristics of Graviera Kritis cheese. *International journal of dairy technology*, 57(4), 215-220.

Moro, E. (2016). The Mediterranean diet from Ancel Keys to the UNESCO cultural heritage. A pattern of sustainable development between myth and reality. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 223, 655-661.

Naska, A., & Trichopoulou, A. (2014). Back to the future: The Mediterranean diet paradigm. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 24(3), 216-219.

Naureen, Z., Bonetti, G., Medori, M. C., Aquilanti, B., Velluti, V., Matera, G., ... & Bertelli, M. (2022). Foods of the Mediterranean diet: garlic and Mediterranean legumes. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, 63(2 Suppl 3), E12.

Nikos, P., & Psilakis, M. (1995). Κρητική παραδοσιακή κουζίνα.

- Paknahad, Z., Sheklabadi, E., Derakhshan, Y., Bagherniya, M., & Chitsaz, A. (2020). The effect of the Mediterranean diet on cognitive function in patients with Parkinson's disease: A randomized clinical controlled trial. *Complementary therapies in medicine*, 50, 102366.
- Pérez-López, F. R., Chedraui, P., Haya, J., & Cuadros, J. L. (2009). Effects of the Mediterranean diet on longevity and age-related morbid conditions. *Maturitas*, 64(2), 67-79.
- Poulimeneas, D., Anastasiou, C. A., Santos, I., Hill, J. O., Panagiotakos, D. B., & Yannakoulia, M. (2020). Exploring the relationship between the Mediterranean diet and weight loss maintenance: The MedWeight study. *British Journal of Nutrition*, 124(8), 874-880.
- Psaradaki, E. COOKING PRACTICES AND «CRETANISM» AT CRETAN TURKS DESENDANTS OF BODRUM. (2021) ΕΘΝΟΛΟΓΙΑ ON LINE, 81.
- Renaud, S. (2001). Η Μεσογειακή διατροφή: Κρητική δίαιτα. Αθήνα, Τραύλος.
- Salas-Salvadó, J., Becerra-Tomás, N., García-Gavilán, J. F., Bullo, M., & Barrubés, L. (2018). Mediterranean diet and cardiovascular disease prevention: what do we know?. *Progress in cardiovascular diseases*, 61(1), 62-67.
- Salas-Salvadó, J., Bulló, M., Babio, N., MARTinez-GONZalez, M. A., Ibarrola-Jurado, N., Basora, J., ... & PREDIMED Study Investigators. (2011). Reduction in the incidence of type 2 diabetes with the Mediterranean diet: results of the PREDIMED-Reus nutrition intervention randomized trial. *Diabetes care*, 34(1), 14-19.
- Salas-Salvadó, J., & Papandreou, C. (2020). The Mediterranean diet: History, concepts and elements. In *The Mediterranean Diet* (pp. 3-11). Academic Press.
- Sami, A., Han, S., Haider, M. Z., Khizar, R., Ali, Q., Shafiq, M., ... & Sabir, I. A. (2024). Genetics aspect of vitamin C (Ascorbic Acid) biosynthesis and signaling pathways in fruits and vegetables crops. *Functional & Integrative Genomics*, 24(2), 1-15.
- Schröder, H. (2007). Protective mechanisms of the Mediterranean diet in obesity and type 2 diabetes. *The Journal of nutritional biochemistry*, 18(3), 149-160.

- Schulze, H., Albersmeier, F., Gawron, J. C., Spiller, A., & Theuvsen, L. (2008). Heterogeneity in the evaluation of quality assurance systems: the International Food Standard (IFS) in European agribusiness. *International Food and Agribusiness Management Review*, 11(3), 99-138.
- Schwingshackl, L., Schwedhelm, C., Galbete, C., & Hoffmann, G. (2017). Adherence to Mediterranean diet and risk of cancer: an updated systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 9(10), 1063.
- Serhan, M., & Julien, S. G. (2024). Adherence to the Mediterranean diet: microbiota and non-communicable diseases. *Frontiers in Nutrition*, 10, 1352672.
- Serra-Majem, L., Roman-Vinas, B., Sanchez-Villegas, A., Guasch-Ferre, M., Corella, D., & La Vecchia, C. (2019). Benefits of the Mediterranean diet: Epidemiological and molecular aspects. *Molecular aspects of medicine*, 67, 1-55.
- Shah, A. K., & Dhalla, N. S. (2021). Effectiveness of some vitamins in the prevention of cardiovascular disease: a narrative review. *Frontiers in Physiology*, 12, 729255.
- Simopoulos, A. P. (2001). The Mediterranean diets: what is so special about the diet of Greece? The scientific evidence. *The Journal of nutrition*, 131(11), 3065S-3073S.
- Simopoulos, A. P. (2004). The traditional diet of Greece and cancer. *European Journal of Cancer Prevention*, 13(3), 219-230.
- Skiadas, P. K., & Lascaratos, J. G. (2001). Dietetics in ancient Greek philosophy: Plato's concepts of healthy diet. *European journal of clinical nutrition*, 55(7), 532-537.
- Smith, S. L., & Xiao, H. (2008). Culinary tourism supply chains: A preliminary examination. *Journal of travel research*, 46(3), 289-299.
- Sofi, F., Cesari, F., Abbate, R., Gensini, G. F., & Casini, A. (2008). Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis. *Bmj*, 337.
- Solch, R. J., Aigbogun, J. O., Voyiadjis, A. G., Talkington, G. M., Darensbourg, R. M., O'Connell, S., ... & Maraganore, D. M. (2022). Mediterranean diet adherence, gut

microbiota, and Alzheimer's or Parkinson's disease risk: a systematic review. *Journal of the Neurological Sciences*, 434, 120166.

Sultan, M. I., Ibrahim, S. A., & Youssef, R. F. (2024). Impact of a Mediterranean diet on prevention and management of urologic diseases. *BMC urology*, 24(1), 48.

Thorisdottir, B., Arnesen, E. K., Bärebring, L., Dierkes, J., Lamberg-Allardt, C., Ramel, A., ... & Åkesson, A. (2023). Legume consumption in adults and risk of cardiovascular disease and type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Food & nutrition research*, 67.

Tresserra-Rimbau, A., Medina-Remón, A., Lamuela-Raventós, R. M., Bulló, M., Salas-Salvadó, J., Corella, D., ... & PREDIMED Study Investigators. (2015). Moderate red wine consumption is associated with a lower prevalence of the metabolic syndrome in the PREDIMED population. *British Journal of Nutrition*, 113(S2), S121-S130.

Trichopoulou A. (2007). Mediterranean diet, traditional foods, and health: evidence from the Greek EPIC cohort. *Food and nutrition bulletin*, 28(2), 236–240.
<https://doi.org/10.1177/156482650702800213>

Trichopoulou, A., Orfanos, P., Norat, T., Bueno-de-Mesquita, B., Ocké, M. C., Peeters, P. H., ... & Trichopoulos, D. (2005). Modified Mediterranean diet and survival: EPIC-elderly prospective cohort study. *Bmj*, 330(7498), 991.

Tsafrakidou, P., Bozoudi, D., Pavlidou, S., Kotzamanidis, C., Hatzikamari, M., Zdragas, A., & Litopoulou-Tzanetaki, E. (2016). Technological, phenotypic and genotypic characterization of lactobacilli from Graviera Kritis PDO Greek cheese, manufactured at two traditional dairies. *LWT-Food Science and Technology*, 68, 681-689.

Turati, F., Carioli, G., Bravi, F., Ferraroni, M., Serraino, D., Montella, M., ... & La Vecchia, C. (2018). Mediterranean diet and breast cancer risk. *Nutrients*, 10(3), 326.

Verma, S., & Hussain, M. E. (2017). Obesity and diabetes: an update. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 11(1), 73-79.

Willett, W. C., Sacks, F., Trichopoulou, A., Drescher, G., Ferro-Luzzi, A., Helsing, E., & Trichopoulos, D. (1995). Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. *The American journal of clinical nutrition*, 61(6), 1402S-1406S.

Widmer, R. J., Flammer, A. J., Lerman, L. O., & Lerman, A. (2015). The Mediterranean diet, its components, and cardiovascular disease. *The American journal of medicine*, 128(3), 229-238.

Zelinsky, W. (1985). The roving palate: North America's ethnic restaurant cuisines. *Geoforum*, 16(1), 51-72.

Ελληνική Βιβλιογραφία

Αγοραστάκης Γ. (2004). *Η Κρητική Διατροφή*. Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Χανίων. ISBN 960-630-272-5.

Καλπίδης, Χ. (2014). *Γαστρονομικός τουρισμός: Μια συνολική θεώρηση στη σύνδεση γαστρονομίας και τουρισμού*. CaptainBook.gr, Αθήνα.

Σωτηρίου, Ι. (2013). *Οι Γεωγραφικές Ενδείξεις Προέλευσης Αγροδιατροφικών Προϊόντων*. Χαρτογράφηση της Ελληνικής Συμμετοχής. ΧΩΡΟ-ΓΡΑΦΙΕΣ, 3(1).

Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, www.minagric.gr

Ψιλάκης, Ν., & Ψιλάκη, Μ. (2001). *Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα: Το θαύμα της κρητικής διατροφής*.

Ιστοσελίδες

<https://dietamediterranea.com/>

www.crete.gov.gr

<http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=3355&lang=el> (Οικονομάκης (2015) Τα άγρια χόρτα στην Κρητική Διατροφή)

<https://www.winesofcrete.gr/en>

https://europa.eu/youreurope/business/running-business/intellectual-property/geographical-indications/index_el.htm

<https://www.sevencountriestudy.com/about-the-study/investigators/ancel-keys/>

<https://www.theonlinescientist.com/websites-for-scientists/>

<https://agonaskritis.gr/>

<https://www.cretans.gr/>

<https://maleviziotis.gr/>

www.ntourountous.gr

www.tomanna.gr

[www.minagric.gr/agrotis\](http://www.minagric.gr/agrotis/)

<https://www.gastronomos.gr/syntages/>

<https://www.tomanna.gr/>

<https://www.cretangastronomy.gr>

<https://cookpad.com/gr>

<https://logodiatrofis.gr/kritiko-paksimadi-kai-ugeia/>

<https://greekbreakfast.gr>

<https://gastronomytours.com/encyclopedia/kalitsounia/>

<https://tavalamediterranea.com/2019>

<https://historyofgreekfood.wordpress.com>

<https://www.kritikes-geuseis.gr/>

<https://www.kitchenstori.es/>

<https://www.mills.gr/>

<https://foodforhealth.gr/>

<https://fdc.nal.usda.gov/>
<https://foodforhealth.gr>
www.viannitika.gr
<https://www.simandiraki.gr>
<https://www.cretanrhizotomists.gr>
<https://historyofgreekfood.wordpress.com/2011>
<https://www.anogi.gr/>
<https://food-edu.eu/>
<https://www.mednutrition.gr/>
<https://enallaktikidrasi.com>
<https://cheeselovers.gr/>
<https://www.mesaralive.gr/>
<https://www.poupadou.com>
<https://www.giorgostsoulis.com>