

Λαογραφικό Μουσείο Ζαρού 2007

Στα μονοπάτια της παραδοσιακής κουζίνας

2^{ος}
Διαγωνισμός
στο Ζαρό



Διοργανωτές:





Αγαπητοί αναγνώστες

Σεβόμενοι την ιστορία και την παράδοση του τόπου και αναγνωρίζοντας την αξία της μεσογειακής διατροφής στη ζωή μας, αποφασίσαμε να προχωρήσουμε στην έκδοση του παρόντος εντύπου. Αφορμή αποτέλεσε ο **2ος Διαγωνισμός Κρητικής Παραδοσιακής Κουζίνας** που θα πραγματοποιηθεί στις **18 Μαρτίου 2007**, από το Σύλλογο μας σε συνεργασία με τη Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Ηρακλείου τελώντας υπό την αιγίδα του Δήμου Ζαρού.

Στις σελίδες του θα βρείτε, εκτός από πληροφορίες για το διαγωνισμό, άρθρα ειδικών στον τομέα της Γαστρονομίας και πολλά στοιχεία που αφορούν παραδοσιακά προϊόντα της Κρήτης. Σας ευχόμαστε καλή ανάγνωση!

Ο πρόεδρος και τα μέλη
του Λαογραφικού Μουσείου Ζαρού

Φίλες και φίλοι

Η πρωτοβουλία του Λαογραφικού Μουσείου του Δήμου Ζαρού να διοργανώσει για δεύτερη φορά Διαγωνισμό Κρητικής Παραδοσιακής Κουζίνας είναι αξιόπαινη και συμβάλλει με τον καλύτερο τρόπο στη διάδοση και αξιοποίηση ενός σημαντικού συγκριτικού πλεονεκτήματος του τόπου μας.

Διότι η παραδοσιακή Κρητική κουζίνα δεν είναι μόνο μία από τις αρχαιότερες και πιο εύγευστες και υγιεινές γαστριμαργικές παραδόσεις του κόσμου. Είναι και ένας αναπτυξιακός πόρος υψηλής πολιτιστικής και τουριστικής αξίας, ο οποίος, αν αναδειχτεί και αξιοποιηθεί πλήρως, έχει να προσφέρει ακόμη πολλά περισσότερα στην ευημερία του νησιού μας.

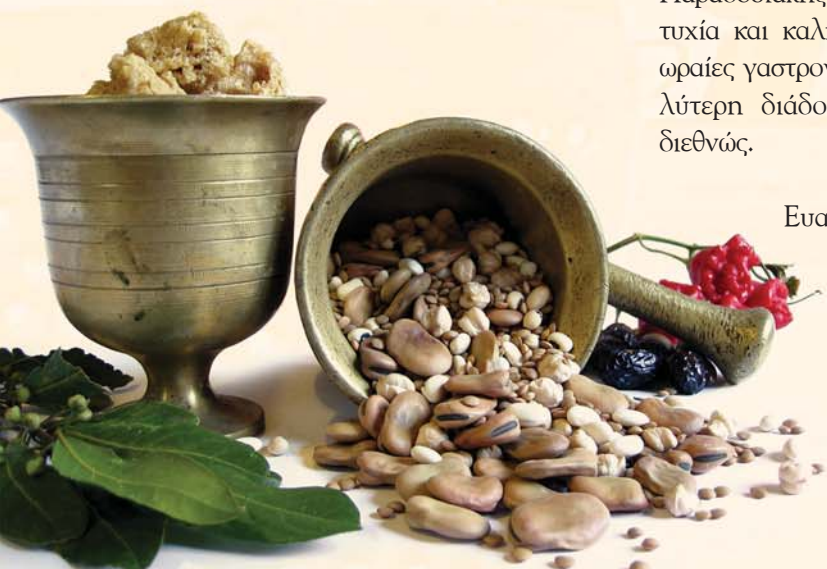
Πράγματι, ο συνδυασμός υπέροχης γεύσης, υψηλής διατροφικής και υγιεινής αξίας,

όπως αποδεικνύεται από όλες τις ανεξάρτητες επιστημονικές μελέτες, αλλά και ενός καλού τρόπου ζωής, άρρηκτα συνδεδεμένου με το διατροφικό πρότυπο και τα προϊόντα της Κρητικής γεωργίας και κτηνοτροφίας, έχει ως αποτέλεσμα τη μεγάλη διεθνή αναγνώριση της Κρητικής κουζίνας.

Πάνω σε αυτό το καλό όνομα που δικαίως έχει δημιουργηθεί, καλούμαστε όλοι, ο καθένας με τον τρόπο του, να προσθέσουμε αξία, και να διαδώσουμε και να προωθήσουμε περαιτέρω την κουζίνα μας και τα προϊόντα που την αποτελούν.

Η πρωτοβουλία του Λαογραφικού Μουσείου του Δήμου Ζαρού κινείται σε αυτήν την κατεύθυνση, γι' αυτό και χαιρετίζω με μεγάλη χαρά και ικανοποίηση, ως νομάρχης Ηρακλείου, το 2ο Διαγωνισμό Κρητικής Παραδοσιακής Κουζίνας. Εύχομαι κάθε επιτυχία και καλή συνέχεια στο Διαγωνισμό, ωραίες γαστρονομικές απολαύσεις και μεγαλύτερη διάδοση της Κρητικής κουζίνας διεθνώς.

Ευαγγελία Σχοινάρη-Ηλιάκη
Νομάρχης Ηρακλείου





Λίγα λόγια για το Σύλλογό μας...

Όπως όλοι γνωρίζουμε, η Κρήτη είναι ένα νησί με σημαντικό ιστορικό και πολιτισμικό υπόβαθρο. Η διάσωση, προβολή και μετάδοση αυτής της σπουδαίας κληρονομιάς που μας άφησαν οι πρόγονοι μας αποτελεί υποχρέωση της νέας γενιάς. Για το λόγο αυτό ιδρύονται ολοένα και συχνότερα σύλλογοι και σωματεία, τα μέλη των οποίων ασχολούνται εθελοντικά με πολιτιστικά δρώμενα με απώτερο σκοπό την πολιτισμική άνθηση της εκάστοτε περιοχής.

Ο Ζαρός, ένας τόπος που έχει να επιδείξει ενδιαφέροντα δείγματα ανθρωπογενών και πολιτιστικών στοιχείων, δε θα μπορούσε να αποτελέσει εξαίρεση ως προς το εν λόγω φαινόμενο, την επιστροφή δηλαδή στις ρίζες και την προάσπιση των νθών και των εθίμων. Την ευθύνη για την επίτευξη του σκοπού αυτού ανέλαβε ο **"Σύλλογος προβολής και διαφύλαξης ιστορικού, πολιτιστικού και λαογραφικού υλικού των κρητικών εθίμων και παραδόσεων"** (Λαογραφικό Μουσείο Ζαρού), ο οποίος ιδρύθηκε πριν από εννέα περίπου χρόνια, το έτος 1998.

Βασικές επιδιώξεις των μελών του Λαογραφικού Μουσείου Ζαρού είναι: η προβολή και διαφύλαξη των κρητικών εθίμων και παραδόσεων, η δημιουργία μουσείου, η εκμάθηση κρητικών παραδοσιακών χορών και γενικότερα η μελέτη και

γνώση του ιστορικού λαογραφικού πολιτισμού της Κρήτης και ειδικότερα της περιοχής του Δήμου Ζαρού.

Ένας από τους κυριότερους στόχους του Συλλόγου είναι, όπως προαναφέρθηκε, η δημιουργία ενός κατάλληλα διαμορφωμένου χώρου προκειμένου να φιλοξενήσει παλαιά αντικείμενα που αποτελούν αντιπροσωπευτικά δείγματα της καθημερινής ζωής των παλαιότερων γενεών. Το ευρύ κοινό θα έχει τη δυνατότητα να επισκέπτεται το χώρο αυτό, ο οποίος θα έχει τη μορφή και το ύφος παραδοσιακής οικίας και να έρχεται σε επαφή με τα ήθη και έθιμα της περιοχής. Αυτή η προσπάθεια έχει ξεκινήσει και οι διαδικασίες δημιουργίας του μουσείου βρίσκονται σε εξέλιξη την παρούσα χρονική περίοδο.

Επιπροσθέτως, τα μέλη του Συλλόγου, πραγματοποιούν σε τακτά χρονικά διαστήματα δραστηριότητες παραγωγικού και παραδοσιακού χαρακτήρα, όπως οι **"κρητικές βραδιές"**, ενημερωτικές ομιλίες και διαγωνισμούς κρητικής παραδοσιακής κουζίνας.

Το Λαογραφικό Μουσείο Ζαρού θα συνεχίσει και θα εντείνει τις προσπάθειές του προκειμένου να καταφέρει να ανταποκριθεί πλήρως στο ρόλο του και να συμβάλει στη διατήρηση της ιστορίας, των νθών και των εθίμων του τόπου και τη μετάδοσή τους στις επόμενες γενιές.



2ος Διαγωνισμός Κρητικής Παραδοσιακής Κουζίνας στο Ζαρό

"Στα Μονοπάτια της Παραδοσιακής Κουζίνας"

Ο Διαγωνισμός Παραδοσιακής Κουζίνας έχει καθιερωθεί ως θεσμός στην Κρήτη. Για το λόγο αυτό, το **Λαογραφικό Μουσείο Ζαρού** σε συνεργασία με την **Νομαρχία Ηρακλείου** και τη στήριξη του **Δήμου Ζαρού**, διοργανώνει το 2ο Διαγωνισμό Παραδοσιακής Κρητικής Κουζίνας, ο οποίος θα λάβει χώρα στο Ζαρό την Κυριακή 18 Μαρτίου 2007 στις 11:00 πμ.

Αποτελεί την 1η, σε παγκρήτιο επίπεδο, προσπάθεια σχεδιασμού και υλοποίησης ενός διαγωνισμού του οποίου οι συμμετέχοντες θα παρασκευάζουν τις μαγειρικές δημιουργίες τους με τη χρήση της παραστίας και της ξυλόσομπας.



ΝΟΜΑΡΧΙΑ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ



Περιεχόμενα



Η σκηνοθετημένη αυθεντικότητα
των τουριστικών προορισμών **6**



Ο άρτος **8**



Ελαιόλαδο και Υγεία **9**



Το τυρί στην Κρήτη **12**



Εισαγωγή στο
σύστημα HACCP **14**



Αρωματικά φαρμακευτικά
φυτά της Κρήτης **16**



Το μέλι **18**



Παραδοσιακή Μεσογειακή
Διατροφή **20**

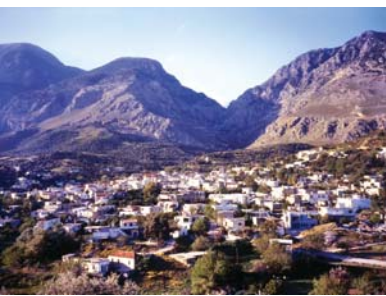


Η ιστορία της σοκολάτας **24**



Σιροπιαστά γλυκά (ταψιού) **26**

Η σκηνοθετημένη αυθεντικότητα των τουριστικών προορισμών



Ο άνθρωπος ταξιδεύει για να ικανοποιήσει τις διάφορες ανάγκες και επιθυμίες του.

Αυτές οι ανάγκες διαμορφώνουν - μετασχηματίζονται σε κίνητρα που ωθούν στην τελική απόφαση για μετακίνηση των ανθρώπων.

Ένα από τα σημαντικότερα διατυπωμένα κίνητρα, είναι η γνωριμία με άλλους πολιτισμούς.

Ο όρος "πολιτισμός" υπό το πρίσμα της τουριστικής κοινωνιολογίας, λαμβάνει μια ευρύτερη προσέγγιση προκειμένου να καλύψει όλες τις ομάδες των ταξιδιωτών που έχουν συγκεκριμένους ή μη στόχους μετακίνησης, όμως άμεσα ή έμμεσα επιδιώκουν την ανακάλυψη πολύ περισσότερων στοιχείων που αναφέρονται σε αυτόν.

Τα "πολιτιστικά" στοιχεία που αναζητούν οι τουρίστες, αποκτούν την ευρύτητα που τους αποδίδουν οι ίδιοι και μπορούν να θεωρηθούν "τουριστικοί πόροι" που ελκύουν το ενδιαφέρον τους.

Αυτά μπορεί να είναι:

- Έθιμα και παραδόσεις
- Ιστορικά μνημεία
- Θρησκευτικά μνημεία
- Διάφορες μορφές τέχνης (μουσική, χορός, ζωγραφική, γλυπτική κ.ά.)
- Μνημεία αρχιτεκτονικής, σύγχρονες κατασκευές, παραδοσιακά κτίσματα ή οικισμοί
- Πολιτιστικές εκδηλώσεις, φεστιβάλ κ.ά.
- Μνημεία φυσικού περιβάλλοντος με ιδιαίτερο κάλλος ή χαρακτηριστικά στοιχεία.

Για το τελευταίο μπορούμε να πούμε ότι αναδεικνύεται ως πολιτιστικό στοιχείο με την ανθρώπινη παρέμβαση π.χ. για την διατήρηση, την παρατήρηση ή και αυτή ακόμη την διαμόρφωσή του.

Όλα τα παραπάνω έχουν αξία όταν είναι "αυθεντικά".

Πως όμως και σε ποιο βαθμό ο συγκεκριμένος "πολιτισμός" μπορεί να παραμείνει αυθεντικός από την στιγμή που αρχίζει να επικοινωνεί με αντιπροσώπους - φορείς

άλλων πολιτιστικών και πολιτισμικών στοιχείων;

Το παραπάνω ερώτημα άρχισε να απασχολεί όταν ξεκίνησε η καταγραφή και επισήμανση των αλλαγών και αντιδράσεων που δημιουργήθηκαν εξ' αιτίας της πολιτισμικής επικοινωνίας των εκπροσώπων των διαφορετικών πολιτισμών δηλ. των ντόπιων με τους τουρίστες.

Για την εξυπηρέτηση των συμφερόντων της τουριστικής βιομηχανίας, η οποία συνεχώς αυξάνεται σε μέγεθος και ένταση, εμφανίστηκε μια μορφή "προκατασκευασμένου" πολιτισμικού περιβάλλοντος στις περιοχές υποδοχής τουριστών. Η δημιουργία του "τουριστικού πολιτισμού" με την καθ' εαυτή έννοια του "πολιτισμού" διαφέρει και απέχει πολύ.

Ο "τουριστικός πολιτισμός" είναι κατασκεύασμα της τουριστικής βιομηχανίας και στόχο έχει την ικανοποίηση των στερεότυπων που έχει ο επισκέπτης- τουρίστας για τον τόπο προορισμού.

Η εμπορικοποίηση της τοπικής κουλτούρας, η προκατασκευασμένη αυθεντικότητα, η δημιουργία πολιτιστικών κέντρων με σκοπό την εμπορική εκμετάλλευση των πολιτιστικών στοιχείων της περιοχής, είναι πλέον γεγονότα που εμφανίζονται σε ένταση αντίστοιχη με την τουριστική ζήτηση.





Η αυξανόμενη ανταγωνιστικότητα που παρουσιάζουν οι τουριστικοί προορισμοί και η ενίοτε επιβράδυνση ή στασιμότητα στην ανάπτυξη τους ανέδειξε ως αναγκαιότητα την δημιουργία νέων τουριστικών πόρων ικανών να προσελκύσουν το ενδιαφέρον των τουριστών και να προσδώσουν νέο ύψος και προσωπικότητα στην περιοχή.

Το κόστος; Αμφιλεγόμενο.

Η τοπική παράδοση και τα λοιπά πολιτιστικά στοιχεία κινδυνεύουν τόσο από υπερβολική αμέλεια και ατονία όσο και από την μετάλλαξη που υφίστανται για να εξυπηρετήσουν την ζήτηση που προκύπτει από την τουριστική ανάπτυξη.

Η μετατροπή των πολιτιστικών στοιχείων σε τουριστικούς πόρους, οδηγεί πολλές φορές στην άκρατη εμπορικοποίησή τους και στην αλλοίωση των χαρακτηριστικών τους (χώρος, χρόνος κ.α) προκειμένου να εξυπηρετήσουν τις ιδιαιτερότητες της πελατείας τους. Προσαρμόζονται στις ανάγκες των τουριστών για εξερεύνηση, ψυχαγωγία και διασκέδαση σε περιορισμένο χρονικό διάστημα, μέσα από μια οργάνωση που συχνά είναι μονόπλευρη. Οι διακινητές του τουρισμού σε συνεργασία με τους τοπικούς τουριστικούς ή αναπτυξιακούς παράγοντες, έχοντας πρότερη γνώση και εμπειρία των διαθέσεων της πελατείας τους, προβαίνουν σε προσαρμογές, αλλαγές ή ακόμη και δημιουργία νέων "ψευδοπαραδοσιακών" θεμά-

των, τα οποία προσφέρουν ως αυθεντικά στους επισκέπτες - τουρίστες προκειμένου να ικανοποιήσουν τα πολιτισμικά τους στερεότυπα.

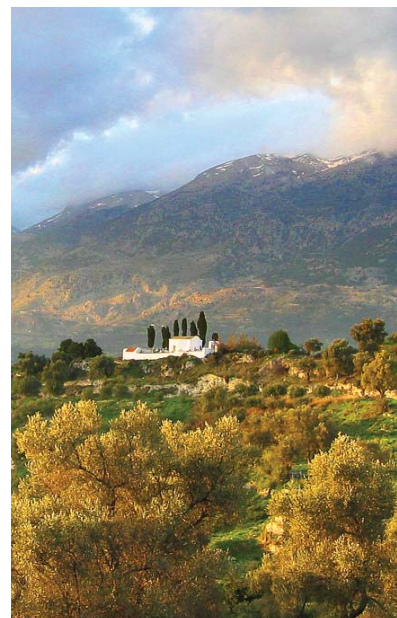
Το ιδιαίτερο νόημα που έχουν αυτές οι εκδηλώσεις - έθιμα για τους ντόπιους φθείρεται και ατονεί, με αποτέλεσμα ή την αντίδραση και αποστασιοποίηση τους μέχρι εξαλείψεως του ή την εντατικοποίηση της ενεργούς συμμετοχής τους στην εμπορικοποίηση και "θεατροποίηση" του με καθαρά κερδοσκοπικούς στόχους.

Οι κίνδυνοι που ελλοχεύουν από την ανάπτυξη μιας τέτοιας νοοτροπίας είναι πολλοί και σημαντικοί. Επηρεάζουν την τοπική κοινωνική δομή και επεμβαίνουν δραματικά στα κοινωνικά και πολιτισμικά πρότυπα.

Για τους επισκέπτες - τουρίστες υπάρχει κίνδυνος να τροφοδοτούνται με λάθος μηνύματα και να δημιουργούνται λανθασμένες εντυπώσεις - στερεότυπα για τους ανθρώπους, τα ήθη και τα έθιμα των ντόπιων.

Ο "εμπορικοποιημένος τουριστικός πολιτισμός" είναι μια αντανάκλαση των σύγχρονων καταναλωτικών προτύπων των κοινωνιών της αφθονίας και του υπερκαταναλωτισμού που τις διακρίνει.

Παναγιώτης Β. Γιαννακόπουλος
M.A. in Tourism & Hospitality Management
M.Sc. in Education Planning & Development
Προϊστάμενος Ι.Ε.Κ./ Ο.Τ.Ε.Κ. Ηρακλείου





Ο άρτος

Και δώσε ημίν
τον άρτο τον
επιούσιο τον
ευλογημένο την
αρχή της ύπαρ-
ξης του ανθρώ-
πινου είδους.

Το βασικότερο κομμάτι της Διατροφής του, που παρουσιάζεται σε χίλιες δύο γεύσεις και χίλιες τρεις διαφορετικές μορφές.

Αυτό το υπέροχο και όμορφο αποτέλεσμα σκληρής δουλειάς και ιδρώτα που ξεκινάει την ύπαρξή του μ'ένα μικρό κόκκο σιταριού, κριθαριού, σίκαλης, σόγιας κτλ. Ο τέλειος συνδυασμός αγνών φυσικών προϊόντων και τέχνης. Μαύρο, λευκό, προζυμένιο, κριθινοκουλούρα, σταρένιος ντάκος. Ένα από τα κυριότερα διατροφικά στοιχεία των Κρητικών, φτωχών και πλούσιων, αλλά και των καλόγερων οι οποίοι γνωρίζοντας την υψηλή Διατροφική του αξία το έτρωγαν καθημερινά.

Το 1884 ο Άγγλος ROBERT PASLEY μετά από έρευνες ανακάλυψε ότι οι ίνες του κριθίνου παξιμαδιού περιέχουν μεγάλες ποσότητες βιταμινών συμπλέγματος Β που βοηθούν την λειτουργία του νευρικού συστήματος και λέγεται ότι προλαμβάνει τον καρκίνο του γαστρεντερικού σωλήνα του παχέως εντέρου.

Έτσι λοιπόν διαφαίνεται ότι εξαιτίας της γνώσης των Κρητικών πάνω στην Κρητική Διατροφή αποδεικνύεται ότι και καλά τρέφονται και πολύ ζουν.

Γιώργος Ι. Καναβάκης
Executive chef



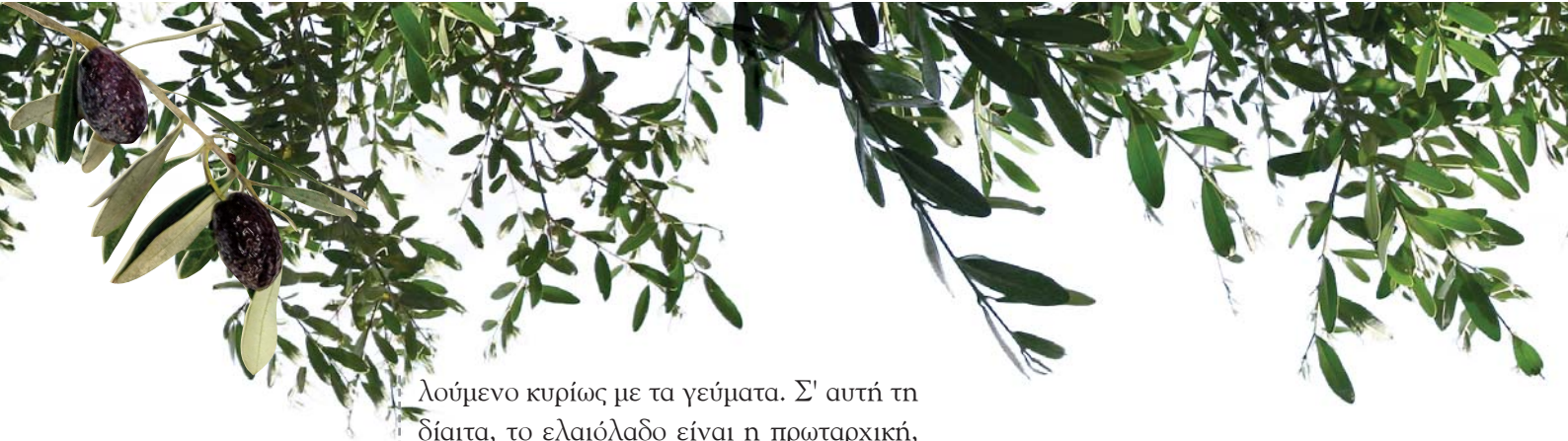
A decorative olive branch with green leaves hangs from the top left corner. On the right side, a thick, golden stream of olive oil flows downwards, creating a sense of movement and richness.

Ελαιόλαδο και Υγεία

Η κύρια διαφορά του ελαιολάδου, σε σχέση με όλα τα άλλα φυτικά έλαια συνίσταται στο ότι αυτό παραλαμβάνεται από την ελαιόμαζα, με την χρήση αποκλειστικά φυσικών μεθόδων (πίεση, φυγοκέντρηση, κλπ). Τα υπόλοιπα έλαια, αποτελούν προϊόντα δράσεως χημικών παραγόντων (διαλυτών) για την παραλαβή τους. Η χρησιμοποίηση, επομένως, φυσικών μεθόδων κάνει ώστε το ελαιόλαδο να περιέχει ένα αριθμό μικροστοιχείων, τα οποία ανιχνεύονται στον ελαιόκαρπο ή άλλα μέρη της ελιάς και που θα χάνονταν εάν χρησιμοποιούντο χημικοί διαλύτες ή υψηλή θερμοκρασία. Το ελαιόλαδο περιέχει εκτός από εστέρες (κυρίως) του ελαϊκού οξέως και έναν αριθμό μικροστοιχείων, όπως μεταλλικά άλατα, βιταμίνες (κυρίως βιταμίνη E) και μια πλειάδα φαινολικών ενώσεων, τα οποία το προικίζουν με μοναδικές ιδιότητες. Οι τελευταίες αυτές ουσίες αποτελούν την ασπίδα του φυτού ενάντια στις προσβολές του από παθογόνους παράγοντες. Περιέχονται, εκτός από τον ελαιόκαρπο και σε διάφορα άλλα τμήματα του ελαιοδένδρου (κυρίως τα πράσινα τμήματα, όπως οι νεαροί βλαστοί και τα φύλλα) και είναι η βάση για την επιστημονική εξήγηση της πρόσφατης "τρέλας" με το μείγμα των ελαιοφύλλων την οποία ζήσαμε. Έτσι, μια τεκμηριωμένη απάντηση στις υπερβολές που ακούστηκαν είναι ότι η

λελογισμένη κατανάλωση ελαιολάδου μας προμηθεύει με τις απαραίτητες ποσότητες βιταμινών και αντιοξειδωτικών που χρειαζόμαστε, και δεν χρειάζεται να ανατρέχουμε στις υπερβολές της κατανάλωσης φύλλων, που μπορούμε να την αφήσουμε στις κατσίκες!

Ήδη, μελέτες από την δεκαετία του '50 έδειξαν ότι η Μεσογειακού τύπου δίαιτα, πλούσια σε λαχανικά και φρούτα, όσπρια, δημητριακά, μικρές ποσότητες κρέατος και γαλακτοκομικών προϊόντων, και έχουσα σαν μοναδική πρακτικά πηγή λίπους το ελαιόλαδο, αποτελεί ένα ουσιαστικό στοιχείο υγείας και μακροζωίας. Η μελέτη αυτή, βρίσκει την κυριότερη εφαρμογή της στην Κρήτη, όπου η θνητότης από καρδιοπάθειες ήταν 4 έως 5 φορές μικρότερη από ότι σε οποιαδήποτε άλλη περιοχή της Μεσογείου, ή ακόμα και του κόσμου. Πιο πρόσφατα, μια ομάδα ερευνητών από την Αμερική και την Ελλάδα, αναδεικνύουν την διαιτητική πυραμίδα της Μεσογείου σαν ένα πολιτισμικό μοντέλο υγιεινής διατροφής. Η διαιτητική αυτή πυραμίδα βασίζεται στην Κρητική δίαιτα της δεκαετίας του '60, και σε πολύ μικρότερο βαθμό στη δίαιτα της υπολοίπου Ελλάδος και της Νοτίου Ιταλίας. Στην πυραμίδα αυτή, εμφανίζεται μια πληθώρα φυτικών τροφών (λαχανικά, ψωμιά άλλα δημητριακά, πατάτες, σπόροι, καρύδια, φρέσκα φρούτα σαν καθημερινό επιδόρπιο) και γαλακτοκομικών προϊόντων, κυρίως υπό τη μορφή τυριού και γιαουρτιού. Η κατανάλωση πουλερικών και ψαριών είναι σχετικά μικρή ενώ προτείνει την περιορισμένη κατανάλωση αυγών (0-4 ανά εβδομάδα) Τέλος εισηγείται την κατανάλωση μικρών ποσοτήτων κόκκινου κρέατος. Το κρασί περιέχεται σε μέτριες ποσότητες κατανα-



λούμενο κυρίως με τα γεύματα. Σ' αυτή τη διαίτα, το ελαιόλαδο είναι η πρωταρχική, αν όχι η μοναδική πηγή λίπους. Ο τύπος αυτής της διαίτας, προσδίδει 7-8% της ενέργειας από ζωικά λίπη ενώ το υπόλοιπο μέχρι το 25-35% προέρχεται από ελαιόλαδο.

Η Ελληνική αλλά και η παγκόσμια επιστημονική κοινότητα έχει στραφεί στην ανίχνευση και την ανάλυση των στοιχείων του ελαιολάδου τα οποία το καθιστούν πραγματικό "φάρμακο" ενάντια σε μια πληθώρα νόσων και ασθενειών. Πάνω από 5 000 επιστημονικές μελέτες, σε κύτταρα, ζώα ή ανθρώπους υποδηλώνουν και επιβεβαιώνουν τα αποτελέσματα της λήψεως ελαιολάδου σε μια πληθώρα παθήσεων. Έτσι, φαίνεται ότι η λήψη ελαιολάδου έχει θετική επίδραση σε διάφορες ασθένειες, οι οποίες αποτελούν την μάστιγα, και τις κύριες αιτίες θανάτου στην σημερινή κοινωνία (αρτηριοσκλήρυνση, διαβήτης, καρκίνος), δρώντας τόσο σε δομικό επίπεδο ιστών και οργάνων όσο και σε λειτουργικό, τροποποιώντας κυκλοφορούντα συστατικά του αίματος, όπως η χοληστερόλη και γενικά τα λιπίδια. Η μελέτη της τεράστιας αυτής επιστημονικής γνώσεως δείχνει ότι πράγματι το ελαιόλαδο αποτελεί ουσιαστικό προληπτικό ή ακόμα και θεραπευτικό παράγοντα σε πολλές από τις παθήσεις αυτές. Αξίζει να σημειωθεί ότι η Σμερικνική Εταιρεία μελέτης του Διαβήτη θεωρεί το ελαιόλαδο "φάρμακο" για την καταπολέμηση αρχικών μορφών διαβήτη των ενηλίκων.

Στο σημείο αυτό θα πρέπει να σημειωθεί ότι, σε αντίθεση με ό,τι συμβαίνει στην ευρύτερη περιοχή της Μεσογείου, η κατανάλωση ελαιολάδου υπόκειται στα γευστικά και πολιτιστικά πρότυπα των πληθυσμών στους οποίους προτείνεται. Έτσι, η γεύση του ελαιολάδου, κτήμα και σημείο αναφοράς των κατοίκων της Μεσογειακής Λεκάνης, δεν είναι πάντα συμβατή με τα γευστικά πρότυπα κατοίκων άλλων περιοχών. Το ίδιο ισχύει και για πολλά άλλα προϊόντα της κλασσικής Μεσογειακής διαίτας, τα οποία, εκτός από την θεραπευτική τους αξία, πρέπει να θεωρηθούν ότι αποτελούν και πολιτιστικά πρότυπα των κατοίκων της περιοχής αυτής. Επομένως, εναπόκειται σε μας να "εκπαιδεύσουμε" άλλες πολιτιστικές ομάδες, στην χρήση του ελαιολάδου, προτείνοντας γευστικά παρασκευάσματα, συμβατά με την κουλτούρα, και τις γευστικές συνήθειες τους. Ήδη, μια τέτοια παρέμβαση, η οποία βρίσκεται σε εξέλιξη την τελευταία δεκαετία από τον Καθηγητή Serge Renaud στην Γαλλία, έχει δώσει εξαιρετικά αποτελέσματα, αναφορικά με την επίπτωση καρδιοπαθειών, σε πληθυσμούς της Βόρειας Γαλλίας. Το ελαιόλαδο θα πρέπει να προταθεί και να θεωρηθεί όχι ως φάρμακο, αλλά ως αναπόσπαστο τμήμα της καθημερινής διατροφής των κατοίκων των περιοχών στις οποίες εισάγεται και προτείνεται.

Η πιθανή σχέση του ελαιολάδου στην πρόληψη του καρκίνου υποδηλώνεται επίσης από έναν μεγάλο αριθμό επιδημιολογικών μελετών. Οι μελέτες αυτές δείχνουν ότι η μεσογειακή διαίτα (η σωστότερα ο μεσογειακός τρόπος ζωής), πλούσια σε ελαιόλαδο, μεταξύ άλλων, ελαττώνει την επίπτωση της καρκινικής νόσου. Ο μηχανισμός αυτής της προστασία εμπλέκει την





δράση των μικροστοιχείων του ελαιολάδου, που αναφέρθηκαν ανωτέρω. Η ετερογενής τάξη των φαινολικών ουσιών φαίνεται ότι παίζει ουσιαστικό ρόλο. Ο τρόπος δράσεως τους περιλαμβάνει δράσεις στο επίπεδο της κυτταρικής μεμβράνης, στην διαβίβαση των εξωκυτταρίων σημάτων προς το εσωτερικό του κυττάρου, και την δράση τους σαν αντιοξειδωτικών παραγόντων. Η δράση αυτή έχει ελεγχθεί τόσο σε κυτταρικές καλλιέργειες, όσο και σε πειραματόζωα. Τα αποτελέσματα των βασικών αυτών ερευνών, σε συνδυασμό με τα επιδημιολογικά δεδομένα υποδηλώνουν ότι η κατανάλωση ακόμα και μικρών ποσοτήτων ελαιολάδου θα μπορούσαν να έχουν ουσιαστικό θετικό αποτέλεσμα στην καρκινική νόσο, και επομένως και στην ανθρώπινη υγεία.

Ένα ουσιαστικό σημείο, το οποίο πάντα θα πρέπει να είναι στο μυαλό όλων μας, ερευνητών, παραγωγών και καλλιεργητών, είναι η ποιότητα του ελαιολάδου. Τόσο ο τρόπος εκθλίψεως του ελαιοκάρπου, όσο και η περιεκτικότητά του σε τυχόν βλαβερά συστατικά (εντομοκτόνα, ιδίως αυτά τα οποία είναι λιποδιαλυτά και βρίσκονται στο καρπό), έχουν ήδη αποτελέσει και πρέπει να αποτελέσουν αντικείμενο περαιτέρω μελέτης και βελτιώσεως. Τόσο το ελαιόλαδο όσο και άλλα φυτικά έλαια, για τα οποία, η χρήση εντομοκτόνων είναι "απαραίτητη", έχουν αποτελέσει αντικείμενο πολλών μελετών εκ μέρους Διεθνών Οργανώσεων. Αυτές, (και αυτό αποτελεί ένα γεγονός θαυμασμού!) επιτρέπουν συγκεντρώσεις εντομοκτόνων στα διάφορα έλαια,

5-15 φορές περισσότερες από ό,τι στο φυτό. Η ύπαρξη των εντομοκτόνων αυτών, καθώς και διαφόρων άλλων βλαβερών ουσιών, μειώνει την ποιότητα, όσο και την πιθανή θεραπευτική χρήση του ελαιολάδου ως συστατικού της τροφής. Παράλληλα, η μάλαξη της ελαιομάζας σε υψηλές θερμοκρασίες (>35°), ελαττώνει τη συγκέντρωση διαφόρων ικνοστοιχείων και δυνητικά χρησίων ουσιών όπως είναι οι πολυφαινόλες και άλλα αντιοξειδωτικά. Ως εκ τούτου αρχίζει να διαφαίνεται η δυνατότης και η προτεραιότης της χρήσεως εναλλακτικών μεθόδων (βιολογική γεωργία, άλλοι τρόποι εκθλίψεως ελαιολάδου) για την λήψη προϊόντος καλύτερας. Τέλος, το τοξικό σύνδρομο από χορήγηση νοθευμένου ελαιολάδου στην Ισπανία, σύνδρομο στο οποίο προσεβλήθησαν περί τους 20.000 άτομα, εκ των οποίων 250-300 απέθαναν, θα πρέπει να μας ευαισθητοποιήσει περισσότερο, αναφορικά με την ανάγκη αυστηρών ελέγχων για την διατήρηση αυτού του σπουδαίου, μοναδικού ίσως, προϊόντος της Ελληνικής γης.

Ηλίας Καστανάς
Πανεπιστήμιο Κρήτης
Ιατρική Σχολή
Εργαστηριακή Ενδοκρινολογία,
Ηράκλειο



Η ιστορία του τυριού χάνεται βαθιά στους αιώνες. Δεν υπάρχουν πολλές καταγραφές.



Το τυρί στην Κρήτη

Η πρώτη που διαβάζουμε καταγεγραμμένη σε ένα κείμενο είναι στην Οδύσσεια του Ομήρου όταν ο Οδυσσέας καταφεύγει στη σπηλιά του μονόφθαλμου Πολύφημου και βρίσκει στις τρύπες των βράχων μικρά τυράκια να ωριμάζουν.

Όμως για το γάλα υπάρχει ακόμα παλαιότερη καταγραφή και αυτή έχει γίνει στην Κρήτη. Όταν ήταν μωρό ακόμα ο Δίας, η μάνα του τον ακούμπησε στο Ιδαίο Άντρο για να τον γλυτώσει από τον πατέρα του Κρόνο. Εκεί, μια τόση δα κατσικούλα, η Αμάλθεια, τον τάϊσε με το γάλα της, οι μέλισσες με το μέλι τους και οι Κουρήτες απ' έξω κάνανε θόρυβο με τους βράχους για να μην ακούγεται το κλάμα του μωρού. Από τότε οι αιώνες πέρασαν και εμείς σαν λαός γίναμε οι πρώτοι τυροκόμοι αυτού του πλανήτη.

Η τυροκομική μας παράδοση είναι μεγάλη, αλλά συγχρόνως είμαστε και πολλοί σημαντικοί τυροφάγοι. Σύμφωνα με έγκυρα στατιστικά στοιχεία καταναλώνουμε περίπου 24 κιλά τυρί το χρόνο κατά άτομο.

Παίρνοντας έτσι την πρώτη κατανάλωση τυριού στην Ευρώπη και κατ' επέκταση στον κόσμο όλο.

Τα περισσότερα τυριά μας φτιάχνονται με παραδοσιακό τρόπο και ήδη 20 από αυτά έχουν χαρακτηριστεί ως Προϊόντα Προστατευμένης Ονομασίας Προέλευσης.

Στην προσωπική μου καταγραφή μέχρι σήμερα έχω βρει περίπου 90 διαφορετικά τυριά. Κάθε ένα από αυτά με τη δική του προσωπικότητα. Ειδικά στην Κρήτη μια και με συνδέει μια σοβινιστική σχέση καταγωγής έχω βρει τα αγαπημένα μου τυριά. Αυτό το τυρί που μου αρέσει πιο πολύ απ' όλα είναι ο ώριμος ανθότυρος που κάθε μέρα ωρίμανσής του του δίνει και μια διαφορετική γεύση μέχρι να σκληρύνει πολύ και να γίνει κατάλληλος για να μπει σε μια κρητική μακαρονάδα όπου τα μακαρόνια έχουν μαγειρευτεί μέσα σε κρεατόζουμο.

Η πιο παλαιά καταγραφή πηξίματος τυριού που έχω συναντήσει είναι αυτή που γίνεται με το γάλα που βγαίνει από τα κλαράκια της συκιάς. Πρώτα το βρήκα σε



ιστορικά κείμενα, το βρήκα και το δοκίμασα στα Κύθηρα και τώρα το βλέπω μέσα στο βιβλίο με τις Γεύσεις του Ζαρού. Είναι πραγματικά συγκινητικό, μια παράδοση αιώνων να συνεχίζεται.

Δύο τυριά ή αν θέλετε στάδια του τυριού που δεν τα βρήκα πουθενά αλλού στην Ελλάδα, αλλά και στον κόσμο είναι η Στάκα και η Μαλάκα. Η μεν Στάκα είναι το επεξεργασμένο λίπος του γάλακτος, η δε Μαλάκα είναι το πρώτο στάδιο της παρασκευής της παραδοσιακής μας γραβιέρας. Και τα δύο με πολύ ειδική γεύση, πολλές θερμίδες και άφθονη χοληστερίνη, πλην νοστιμότητας.

Η παραδοσιακή μας γραβιέρα έχει ένα πολύ ειδικό χαρακτήρα και δεν μοιάζει με καμία άλλη της υπόλοιπης Ελλάδας. Ιδιαίτερα αν πετύχεις κάποια που έχει ωριμάσει ήρεμα μέσα σε μια σπηλιά.

Και θέλοντας να συνδέσω όλη αυτή την εμπειρία των τυριών μαζί με το βιβλιαράκι με τίτλο "Οι γεύσεις του Ζαρού" του Λαογραφικού Μουσείου, θέλω να δώσω συγ-

χαρητήρια σε όλες τις κυρίες και τους κυρίους που έδωσαν τις συνταγές τους, οι οποίες ομολογουμένως είναι πολύ αυθεντικές κάνοντας έτσι μια καταγραφή που θα μείνει μέσα στο χρόνο.

Συγχαρητήρια σε όλους τους συντελεστές αυτού του βιβλίου.

Ηλίας Μαμαλάκης



Κουνέλι με ασκρολύμπους και χόρτα

Από τη Δέσποινα Σχοιναράκη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τεμαχίζουμε το κουνέλι, το τσιγαρίζουμε σε ελαιόλαδο και το σβήνουμε με κρασί. Προσθέτουμε τους ασκρο-

λύμπους,

καθαρισμένους και κομμένους και έπειτα από 5 λεπτά, τα πράσα.

Αφού περάσουν άλλα 5 λεπτά, ρίχνουμε και τις (μοσχοκαυκαλήθες) στην κατσαρόλα. Μαγειρεύουμε σε σιγανή φωτιά. Τέλος, ανακατεύουμε, σε μια λεκάνη, τα αυγά με χυμό λεμονιού, προσθέτοντας λίγο από το ζωμό του φαγητού. Ρίχνουμε το μίγμα στην κατσαρόλα και ανακατεύουμε.

Μικρά μυστικά: Όταν ρίχνουμε το μίγμα με το αλεύρι στο φαγητό, χαμηλώνουμε τη φωτιά.

ΥΛΙΚΑ

1.200 γρ. κουνέλι
1 κιλό ασκρολύμπους
700 γρ. πράσα
300 γρ. ελαιόλαδο
200 γρ. μοσχοκαυκαλήθες
100 γρ. μάραθο
50 γρ. κρασί
30 γρ. χυμό λεμονιού
2 αυγά
10 γρ. αλάτι



Εισαγωγή στο σύστημα HACCP (Hazard Analysis Critical Control Points)

Ανάλυση Επικινδυνότητας Κρίσιμων Σημείων Ελέγχου

Η HACCP είναι ένα σύστημα διασφάλισης της υγιεινής των ειδών διατροφής, που καθιερώθηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση με την Οδηγία 93/43 και είναι υποχρεωτικό για τις βιομηχανίες τροφίμων. Για τις επισιτιστικές επιχειρήσεις δεν αποτελεί υποχρεωτικό θεσμό.



Η HACCP (Hazard Analysis Critical Control Points) που στα ελληνικά αποδίδεται ως "Ανάλυση Επικινδυνότητας στα Κρίσιμα Σημεία Ελέγχου", είναι μια προληπτική διαδικασία για τον έλεγχο της ποιότητας και αφορά στην υγιεινή των προσφερόμενων (τροφίμων) φαγητών. Οι αρχές της HACCP, όπως εφαρμόζονται στις επισιτιστικές επιχειρήσεις, δίνουν έμφαση στο μικροβιολογικό έλεγχο και στον προσδιορισμό των σταδίων εκείνων της παραγωγικής διαδικασίας όπου η έλλειψη ελέγχου εγκυμονεί κινδύνους για την ασφάλεια των καταναλωτών.

Η διαδικασία Ανάλυσης της Επικινδυνότητας των Κρίσιμων Σημείων Ελέγχου είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για την πρόληψη κινδύνων και, κατά συνέπεια, για τη διασφάλιση της ποιότητας. Με την ανάλυση των πρώτων υλών, των συστατικών και των διαδικασιών προσδιορίζονται οι περιοχές -σημεία παραγωγής που πρέπει να ελέγχονται αυστηρά ώστε να διασφαλίζεται ότι το τελικό προϊόν είναι σύμφωνα με τις προδιαγραφές ποιότητας που έχει καθορίσει η επιχείρηση. Η βασική αξία του συστήματος έγκειται ακριβώς στην ικανότητα του να καταδειξεί τις προβληματικές καταστάσεις και τις προβληματικές δραστηριότητες μέσα στην επισιτιστική επιχείρηση. Οι πληροφορίες που παρέχονται μέσα από τις διαδικασίες της HACCP επι-

τρέπουν στη διοίκηση να λάβει τα κατάλληλα μέτρα.

Αναλυτικότερα:

- Ανάλυση επικινδυνότητας είναι ο προσδιορισμός των ευαίσθητων πρώτων υλών, των κρίσιμων σημείων της παραγωγής και των στοιχείων που σχετίζονται με τον ανθρώπινο παράγοντα τα οποία επηρεάζουν την ασφάλεια του προϊόντος.
- Κρίσιμα σημεία ελέγχου (CCPs) είναι τα σημεία εκείνα τα οποία, αν χαθεί ο έλεγχος, δημιουργούν ρίσκο για την ασφάλεια του καταναλωτή.

Η ανάλυση επικινδυνότητας αρχίζει με την ανάπτυξη ενός διαγράμματος της παραγωγικής διαδικασίας, το οποίο περιλαμβάνει όλα τα σχετικά στοιχεία και λεπτομέρειες που αφορούν τα τρόφιμα, τις διαδικασίες, τους χώρους και τον εξοπλισμό παραγωγής. Στη συνέχεια, και αφού αναλυθούν όλα τα παραπάνω, προσδιορίζονται τα κρίσιμα σημεία ελέγχου. Το είδος του κινδύνου και τα κρίσιμα σημεία ελέγχου ενδέχεται να διαφέρουν σε κάθε προϊόν, πρώτη ύλη, παραγωγική διαδικασία κ.λπ.

Η ανάλυση επικινδυνότητας πρέπει να εξετάζει με λεπτομέρεια τα συστατικά και τα στάδια παραγωγής και η αξία του συστήματος έγκειται στη δυνατότητα που δίνει ώστε να προσδιορίσουμε τα προβληματικά



σημεία στις επισιτιστικές επιχειρήσεις.

Η φιλοσοφία, τονίζουμε, στηρίζεται στην πρόληψη και σχεδιάζεται για να δώσει έμφαση (και να τραβήξει την προσοχή) στους κινδύνους που σχετίζονται με την παραγωγική διαδικασία των φαγητών.

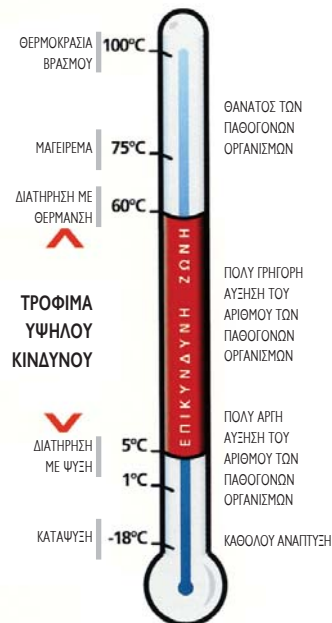
Μοντέλα HACCP έχουν εφαρμοστεί στην παραγωγική διαδικασία πολλών τροφίμων που αφορούν κυρίως στις συνθήκες συντήρησης τους προκειμένου να ελαχιστοποιηθούν τα προβλήματα που σχετίζονται με την ασφάλεια των καταναλωτών. Μοντέλα HACCP έχουν επίσης αναπτυχθεί για τον έλεγχο της ποιότητας στην παραγωγική διαδικασία νοσοκομείων, catering, fast foods κ.ά. Η ιδέα προσφέρει μια προληπτική προσέγγιση σχεδιασμένη να καταδείξει τους κινδύνους που σχετίζονται με την παραγωγική διαδικασία. Ο στόχος είναι η ανάπτυξη μιας αντικειμενικής διαδικασίας η οποία λαμβάνει υπόψη τους κινδύνους της παραγωγής και διάθεσης των τροφίμων. Η HACCP είναι τελικά ένα εργαλείο επικοινωνίας και δράσης, σχεδιασμένο με τρόπο ώστε να ελαχιστοποιούνται τα λάθη τα οποία, όταν συμβούν, έχουν μεγάλο κόστος τόσο για την επιχείρηση όσο και για τους πελάτες. Κόστος οικονομικό και κόστος υγείας. Η επιχείρηση που επιτρέπει επικίνδυνα τρό-

φιμα να βλάψουν έστω και έναν πελάτη, αντιμετωπίζει σοβαρά προβλήματα κακής δημοσιότητας, νομικών κυρώσεων κ.ά. Με το σύστημα HACCP επιτυγχάνεται πρόληψη και έγκαιρη διόρθωση του προβλήματος.

Η διαδικασία HACCP επικεντρώνεται στην αξιολόγηση και έλεγχο 4 περιοχών που σχετίζονται με την παραγωγική διαδικασία:

1. Έλεγχος πρώτων υλών και συνθηκών αποθήκευσης.
2. Καθαριότητα και συντήρηση εξοπλισμού παραγωγής.
3. Καθαριότητα και υγιεινή του προσωπικού παραγωγής.
4. Συνδυασμός χρόνου /θερμοκρασίας για τη διατήρηση - διάθεση των φαγητών.

Τζωρακολευθεράκης Ζαχαρίας
Καθηγητής του τμήματος τουριστικών επιχειρήσεων του ΑΤΕΙ Κρήτης στο γνωστό αντικείμενο Διοίκησης Ξενοδοχειακών Επιχειρήσεων και ειδικότερα του Επισιτιστικού τομέα.
Ενταγμένος και στο Μητρώο Εκπαιδευτών του ΕΦΕΤ.





Αρωματικά φαρμακευτικά φυτά της Κρήτης

Τι είναι αρωματικά φαρμακευτικά φυτά (βότανα);

Τα αρωματικά φυτά είναι μια μεγάλη κατηγορία φυτών που κατέχει ιδιαίτερη θέση μεταξύ των ανθρώπων όλων των πολιτισμών λόγω των χρήσιμων ουσιών που περιέχουν. Δυστυχώς από τα 300.000 περίπου φυτικά είδη όλα περιέχουν ενεργές ουσίες (δρόγες) που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τον άνθρωπο. Ο όρος αρωματικά φαρμακευτικά φυτά είναι κάπως αυθαίρετος και σχετικός, καθορίζεται δε χρονικά και τοπικά.

Ποια είναι τα αρωματικά φαρμακευτικά φυτά;

Η ταξινόμηση των προϊόντων των βοτάνων (Natural products) είναι ποικίλη:

- Φυτοχημική (χημικός χαρακτήρας προϊόντος): Αιθέρια έλαια, αλκαλοειδή, γλυκοζίδια, ταννίνες, ανθρακινόνες.
- Βοτανική (βοτανικά χαρακτηριστικά οικογενειών): π.χ. Χειλανθή (αιθέρια έλαια), Σολανώδη (αλκαλοειδή, γλυκοζίδια).
- Φυτικού μέρους (ιστού): φύλλα, άνθη, καρποί, ρίζα, κορμός.
- Παραγόμενου προϊόντος: οπιοί (γαλακτώδεις χυμοί), κόμμεα, ρητίνες, βλέννες.
- Χρήση-δράση στον άνθρωπο: μπαχαρικά, αρτυματικά, αποξηραμένα, νωπά - αντιπυρετικά, αιμοστατικά, διεγερτικά, χαλαρωτικά, καρδιοτονωτικά.

Βοτάνια στη Κρήτη

Λόγω της γεωγραφικής θέσης και ποικιλότητας του κλίματος η Κρήτη είναι ένας βοτανικός παράδεισος με μεγάλη ποικιλότητα (περίπου 2000 είδη) και μεγάλο ποσοστό ενδημικότητας (περίπου 10%). Εκτός από τα αυτοφυή "άγρια" και καλλιεργούμενα φυτά, λόγω της ιστορίας σαν εμπορικό κέντρο, στα βοτάνια της Κρήτης συμπεριλαμβάνονται και "ξένα" εγκλιματισμένα φυτά. Η ιστορία των βοτάνων στη Κρήτη είναι συνυφασμένη με την ιστορική διαδρομή της (Μινωικοί χρόνοι, Ρωμαιο-ελληνιστικοί, Αραβικές-Οθωμανικές

και Ενετικές επιδράσεις, Νεώτεροι χρόνοι με Μικρασιάτικες επιδράσεις)

Μεσογειακά αρωματικά φυτά της Κρήτης

Οικογένεια Χειλανθών (Lamiaceae): ρίγανη, θυμάρι, θρύμπα, έρωντας (δίκταμος), άγρια ματζουράνα (αντωναίδα), ματζουράνα, φασκομυλιά, μαλοτήρα, αροσμαρί, μέντα (βάρσαμος, φλησκούνι), βασιλικός, μελισσόχορτο.

Οικογένεια Συνθέτων (Asteraceae-Cichoriaceae): χαμομήλι, αψιθιά, καλέντουλα, ελίχρυσος, ραδίκι, ασκόλυμπος. Ξυνόδεντρα, δάφνη, μυρτιά, λουίζα, μάραθο, σέλινο, μαϊντανός, γλυκάνισος, βολβοί.

Φαρμακευτικά (δηλητηριώδη) φυτά

Οικογ. Σολανώδη (Solanaceae): γιατράκος (αγριοκαπνός), ντατούρα (ζουρνάς), μανδραγόρας, υοσκύαμος. Ύψνος (αφιόνι), κώνειο, απήγανος (ξορκισμένος), δηλητηριώδεις αμανίτες, δηλητηριώδη κρίνα (ψακοτάρια).

Προϊόντα βοτάνων

Ρετσίνι (από πεύκα), καραμπάσι (απόσταγμα δάφνης), λάδανο (ελαιορητίνη λαδανιάς), σπαθόλαδο (υπερικόλαδο), ψευτοπίπερο (ροζ πιπέρι), οπιοί (γαλακτώδεις χυμοί).

Η χρήση βοτάνων στην Κρήτη διευρύνεται με κατανάλωση "αγρίων" χόρτων, νωπών η μαγειρεμένων τα οποία περιέχουν δραστικές ουσίες: βρούβες (σινάπι), γαλατσίδες, τσώχοι, αγριοράδικα, στύφνος, καθώς και καλλιεργήσιμων: βλήτα, αντράκλα (γλιστρίδα).

Καλλιέργεια, Συλλογή, Διατήρηση-Αποθήκευση

Τα περισσότερα αρωματικά φυτά έχουν εύκολη καλλιέργεια με ελάχιστες απαιτήσεις, προσαρμοσμένα στο ξηροθερμικό κλίμα του νησιού.

Η συλλογή γίνεται σε ξηρές ηλιόλουστες μέρες, συλλέγονται δε μόνο τα φυτικά μέρη που μας ενδιαφέρουν από υγιή φυτά.





Τα περισσότερα αρωματικά φυτά διατηρούνται σε ξερή μορφή (ξηράνση σε αεριζόμενους, σκοτεινούς θαλάμους), ή σε βαθιά ψύξη (κατάψυξη).

Επειδή οι ενεργές ουσίες των βοτάνων είναι φωτοευαίσθητες και θερμοευαίσθητες η αποθήκευσή τους πρέπει να είναι κατάλληλη.

Προβλήματα των βοτάνων στην Κρήτη

Τα προβλήματα των αρωματικών-φαρμακευτικών φυτών είναι τα ίδια με αυτά των προϊόντων της Ελληνικής γεωργίας (ποιότητα-πιστοποίηση, τυποποίηση, εμπόριο).

Ένα ιδιαίτερο πρόβλημα των βοτάνων είναι η αναγνώριση-ταυτοποίηση με την κοινή τους ονομασία: Σε διαφορετικές περιοχές για το ίδιο φυτό υπάρχουν διαφορετικές ονομασίες ή με το ίδιο όνομα αναφέρονται διαφορετικά φυτά: π.χ. Αντωνιάδα για το *Origanum microphyllum* (άγρια μαντζουράνα) αλλά και για το *Teucrium pollium*.

Φυτά με όμοια μορφολογικά χαρακτηριστικά αλλά με διαφορετικές ιδιότητες: π.χ. Σταφυλίνακας (αγριοκαρότο, εδωδιμο) και Κώνειο (δηλητήριο), φύλλα από δηλητηριώδη Σολανώδη (Ντατούρα, Ευθάλεια) και φύλλα Βλήτου.

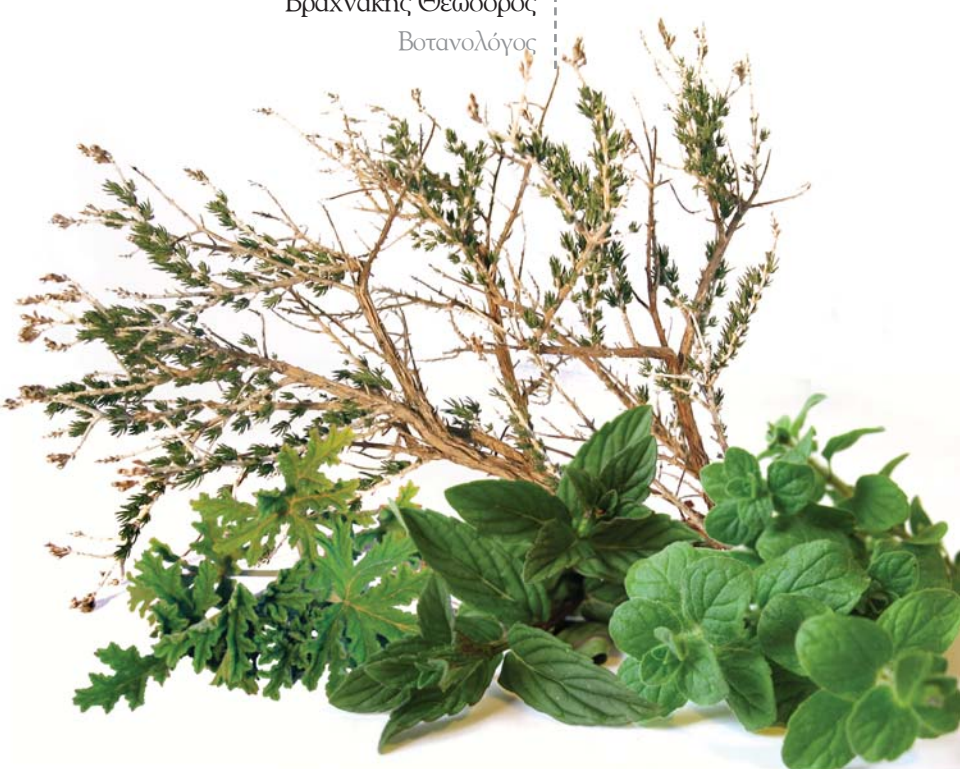
Το σημαντικότερο πρόβλημα των βοτάνων είναι ότι τα δραστικά συστατικά τους μπορεί να είναι γνωστά αλλά η περιεκτικότητά τους εξαρτάται από πολλούς και όχι πάντα γνωστούς παράγοντες.

Συμπεράσματα

· Τα αρωματικά-φαρμακευτικά φυτά, αν και μας δίνουν πολύτιμες ουσίες δεν διαφέρουν από τα "κοινά" φυτά.

- Οι πολύτιμες ουσίες των βοτάνων είναι συμπυκνωμένη ενέργεια και η χρήση τους πρέπει να γίνεται με μέτρο έχοντας πάντοτε υπ' όψιν ότι "η δόση κάνει το φάρμακο φαρμάκι".
- Η Κρήτη λόγω θέσεως και κλίματος είναι ιδανικός βιότοπος βοτάνων.
- Τα προβλήματα των αρωματικών-φαρμακευτικών φυτών στην Κρήτη δεν είναι διαφορετικά με αυτά των Ελληνικών γεωργικών προϊόντων.
- Το μέλλον των αρωματικών-φαρμακευτικών φυτών στην Κρήτη εναπόκειται στις δικές μας και μόνο ενέργειες, αφού η φύση μας χάρισε απλόχερα τα βοτάνια της και η καλύτερη διαφήμιση τους είναι να αποκτήσουν κυρίαρχη θέση στο καθημερινό μας τραπέζι, συμβάλλοντας στην ποιότητα της διατροφής αλλά και επηρεάζοντας με θετικό τρόπο την υγεία μας.

Βραχνάκης Θεόδωρος
Βοτανολόγος





Το μέλι

Ένας αληθινός θησαυρός υγείας και δύναμης

Το μέλι είναι το συμπυκνωμένο νέκταρ των ανθέων και η πρόσθεση σ' αυτό διαφόρων αδενικών εκκρίσεων των μελισσών, οι οποίες αυξάνουν τις θρεπτικές του ιδιότητες.

Η αξία του μελιού έχει εκτιμηθεί από τα πανάρχαια χρόνια. Στην αρχαία Ελλάδα θεωρείτο το πιο πολύτιμο δώρο της φύσης. Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι οι ολύμπιοι θεοί ήταν αθάνατοι, γιατί τρέφονταν με αμβροσία, η οποία είχε ως κύριο συστατικό το μέλι. Με μέλι ανατράφηκε ο Δίας από τη νύμφη μέλισσα. Ο Ιπποκράτης συνιστούσε το μέλι για την θεραπεία πολλών ασθενειών. Το ίδιο και ο Αριστοτέλης που πίστευε ότι το μέλι παρατείνει τη ζωή. Είναι αξιοθαύμαστο ότι για ένα κιλό μέλι οι μέλισσες επισκέπτονται 20.000.000 άνθη! Επίσης ένα κιλό μέλι ισούται σε θρεπτικά συστατικά με : 60 φρέσκα αυγά, 3kg βοδινό κρέας, 3kg γάλα, 3kg ψάρι, 5kg χυμό πορτοκαλιού!

Υπάρχουν δύο μεγάλες κατηγορίες μελιού: το ανθόμελο και το μέλι από μελιτώματα, που παράγεται από το χυμό του πεύκου, του έλατου και άλλων δασικών φυτών. Το ανθόμελο, όταν έχει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά, λαμβάνει την ονομασία του φυτού από το οποίο προέρχεται. Έτσι, έχουμε μέλι Θυμαριού, Πορτοκαλιάς, Ερείκης, Καστανιάς, Βαμβακιού κ.α..



Το ίδιο συμβαίνει και με το μέλι μελιτωμάτων με κύριες κατηγορίες το μέλι Πεύκου και Έλατου. Μια ιδιότητα των ανθόμελων είναι ότι κρυσταλλώνουν (κοινώς "ζαχάριασμα") σε μικρό χρονικό διάστημα. Τα μέλια από μελιτώματα κρυσταλλώνουν και αυτά, σπανιότερα βέβαια και μετά από μεγάλα χρονικά διαστήματα. **Η κρυστάλλωση είναι φυσική ιδιότητα που δεν προξενεί καμιά αλλαγή στα θρεπτικά και βιολογικά χαρακτηριστικά του μελιού.** Σχετίζεται με τη φυτική προέλευση του μελιού και επηρεάζεται από τη χημική του σύνθεση. Οι παράγοντες που παίζουν σημαντικό ρόλο στην ταχύτητα κρυστάλλωσης, είναι η συγκέντρωση της γλυκόζης, φρουκτόζης, μελιζιτόζης, νερού και η περιεκτικότητα του μελιού σε γύρη, συστατικά τα οποία σε συγκεκριμένες αναλογίες διευκολύνουν και επιταχύνουν την κρυστάλλωση. Επιπλέον, σημαντικό ρόλο παίζει η θερμοκρασία περιβάλλοντος στο χώρο αποθήκευσης του μελιού. Ένα κρυσταλλωμένο μέλι δεν είναι χαλασμένο ούτε νοθευμένο. Το κρυσταλλωμένο μέλι ρευστοποιείται εύκολα σε μπεν-μαρί σε θερμοκρασία γύρω στους 40-45 Co. Σε καμία περίπτωση, το μέλι, δεν πρέπει να εκτείνεται στον ήλιο.





Βασιλικός Πολτός:

Πραγματικότητα και όχι μύθος

Ο βασιλικός πολτός είναι μια κρεμώδης ουσία, η οποία εκκρίνεται από τους υποφαριγγικούς αδένες των εργατριών μελισσών, και έχει ως βάση μέλι και γύρη. Η γεύση του είναι υπόξινη και το χρώμα του υποκίτρινο. Είναι η τροφή με την οποία τρέφεται η βασίλισσα από την πρώτη ως την τελευταία μέρα ζωής της, καθώς και οι προνύμφες των εργατριών και των κηφήνων κατά τις τρεις πρώτες μέρες και μόνο από την εκκόλαψη του αυγού τους. Χαρακτηριστικό είναι το γεγονός ότι οι βασίλισσες ζουν έως και 5 χρόνια επειδή τρέφονται αποκλειστικά με βασιλικό πολτό ενώ μια εργάτρια την καλοκαιρινή περίοδο ζει περίπου 60 μέρες!

Μετά από πολλές έρευνες επιστημόνων παρουσιάστηκαν οι σημαντικές ιδιότητες του βασιλικού πολτού που οφείλονται στις βιταμίνες, στα ανόργανα άλατα, στα αμινοξέα και σε μεγάλο αριθμό ιχνοστοιχείων που περιέχει. Ο βασιλικός πολτός βοηθά στην αντιμετώπιση της ρευματικής αρθρίτιδας, της νεφρικής ανεπάρκειας, τη ανορεξίας, της αναιμίας και των λοιμώξεων.



Επίσης βοηθά στο καρδιαγγειακό, κυκλοφοριακό, γενετικό, νευρικό και δερματολογικό σύστημα καθώς και στην αύξηση της πνευματικής κατάστασης. Σύμφωνα με τα πορίσματα τελευταίων ερευνών, ο βασιλικός πολτός έχει αντιγριπικές και αντικαρκινικές ιδιότητες.

Κουκουλάκης Χαράλαμπος

Παραγωγός





Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή

Ορισμός των τροφών και βασικές κατηγορίες

Ο άνθρωπος, όπως και όλοι οι ζωντανοί οργανισμοί, για να διατηρηθεί στη ζωή, να αναπτυχθεί, να επιτελέσει τις ζωτικές του λειτουργίες και να παράγει έργο, έχει ανάγκη συνεχούς διατροφής. Ως τρόφιμα επομένως, θα μπορούσαν να θεωρηθούν όλες εκείνες οι ουσίες που είναι απαραίτητες στη διατροφή του ανθρώπου.

Σύμφωνα με τον "Ελληνικό Κώδικα Τροφίμων, Ποτών και Αντικειμένων κοινής χρήσης, με τον όρο "Τρόφιμα" γενικά εννοούνται όλα τα στερεά ή υγρά προϊόντα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως τροφή από τον άνθρωπο.

Τα τρόφιμα διακρίνονται σε 2 μεγάλες κατηγορίες

- τα φυτικά, που προέρχονται από τα φυτά
- τα ζωικά, που προέρχονται από τα ζώα.

Φυτικά τρόφιμα είναι όλα τα νωπά φρούτα και λαχανικά καθώς και εκείνα που παράγονται από την επεξεργασία αυτών, όπως κομπόστες, χυμοί φρούτων, κατεψυγμένα και κονσερβοποιημένα λαχανικά και πολλά φρούτα.

Ζωικά τρόφιμα είναι το κρέας, τα ψάρια, το γάλα και τα αυγά καθώς και εκείνα που παράγονται από την επεξεργασία αυτών, όπως είναι τα τυριά, τα γιαούρτια, τα λουκάνικα και πολλά άλλα.

Βασικές αρχές Υγιεινής για τα τρόφιμα

Οι άνθρωποι είναι μια πηγή παθογόνων βακτηριδίων άρα όποιος μεταχειρίζεται τρόφιμα πρέπει να διαθέτει το υψηλότερο επίπεδο ατομικής Υγιεινής.

Πυραμίδα Διατροφής



- Πίνετε άφθονο νερό
- Αποφεύγετε το αλάτι
- Καθημερινά: συστηματική φυσική άσκηση
- 1 ποτήρι κρασί

Τρόποι με τους οποίους ο άνθρωπος μπορεί να μολύνει τα τρόφιμα

1. Δέρμα: Οι παθογόνοι μικροοργανισμοί συνήθως βρίσκονται στις παλάμες, δάχτυλα και κάτω από τα νύχια. Αυτοί οι μικροοργανισμοί μπορούν να προσκολληθούν στα χέρια όταν αυτά:

- έρχονται σε επαφή με κοψίματα και σπυριά.
- έρχονται σε επαφή με μολυσμένα τρόφιμα.
- παραμένει μόλυνση από εκκρίματα στα χέρια μετά τη χρησιμοποίηση χαρτιού τουαλέτας.
- Οι προσωρινοί μικροοργανισμοί είναι ελαφρώς προσκολλημένοι στο δέρμα και μπορούν να απομακρυνθούν με το πλύσιμο των χεριών.

2. Δάχτυλα: κάθε φορά που τα χέρια μας έρχονται σε επαφή με βρώμικο εξοπλισμό, μολυσμένα τρόφιμα, ρουχισμό ή μέρη του σώματος, μπορεί να μολυνθούν με βακτήρια. Γι' αυτό πρέπει να πλένουμε τα χέρια μας συχνά και σωστά.

3. Νύχια: Ένας από τους ευκολότερους τρόπους μετάδοσης των μικροοργανισμών

είναι μέσω των ρυτίδων που βρίσκονται κάτω από τα νύχια. Γι αυτό τα νύχια πρέπει να είναι κοντά, καθαρά και όχι βαμμένα ή τεχνητά.

4. Μαλλιά: Τα μαλλιά μπορεί να μεταφέρουν διάφορους παθογόνους μικροοργανισμούς. Γι αυτό το λόγο όταν χειριζόμαστε τρόφιμα πρέπει πάντα να φοράμε προστατευτικό κάλυμμα στο κεφάλι, να μην αγγίζουμε τα μαλλιά μας.

5. Στόμα: Το στόμα και τα χείλη φέρουν πολυάριθμα βακτήρια και ιούς, που μπορούν να προκαλέσουν τροφικές δηλητηριάσεις, ειδικά στην περίπτωση που ο εργαζόμενος είναι άρρωστος. Γι αυτό το λόγο οι εργαζόμενοι δεν πρέπει να καπνίζουν, να φτερνίζονται και να βήχουν πάνω από τα τρόφιμα.

Διατροφή και παιδί

Η σωστή διατροφή βάζει τα θεμέλια της υγείας και της καλής σωματικής και πνευματικής ανάπτυξης του ατόμου.

Στην ερώτηση πότε αρχίζει η σωστή δια-





τροφή για το παιδί η απάντηση είναι ότι αρχίζει πριν από την γέννηση με την ιδιαίτερη διατροφή που χρειάζεται για την έγκυο γιατί η διατροφή της επηρεάζει το έμβρυο στο στάδιο της διάπλασης που επηρεάζει ιδιαίτερα την ωρίμανση του νευρικού συστήματος και του εγκεφάλου αλλά συνήθως επιδρά και στην πνευματικότητα.

Η διατροφή του βρέφους έχει τρεις περιόδους:

1. Περίοδος θηλασμού
2. Μεταβατική περίοδος
3. Διατροφή τύπου ενήλικα

Θηλασμός

Η περίοδος θηλασμού όταν δεν υπάρχουν προβλήματα διαρκεί 4-6 μήνες. Οι νεώτερες απόψεις δεν επιτρέπουν για 4-6 μήνες άλλη τροφή εκτός από θηλασμό και μάλιστα εξανθρωποποιημένο (όμοιο με το μητρικό) εκτός αν από ανάγκη γίνεται σκέπη τεχνητή διατροφή, ή μικτή (μέθοδος συμπληρωματική) (θηλασμός + ξένο γάλα). Τα ξένα γάλατα έχουν προδιαγραφές καθορισμένες και πρέπει να είναι εμπλουτισμένες σε βιταμίνες και να είναι κακοποιημένα μέχρι τη συμπλήρωση του 1ου έτους. Πλεονεκτήματα του μητρικού θηλασμού (θωμάϊδης 1989)

Για το παιδί

1. Αποφυγή της παχυσαρκίας
2. Αποφυγή των αλλεργικών εκδηλώσεων
3. Προστασία από τις λοιμώξεις του πεπτι-

κού και αναπνευστικού συστήματος

4. Προστασία από την αβιταμίνωση D

5. Προστασία από την σιδηροπενική αναιμία

6. Καλύτερος μεταβολισμός της χοληστερόλης μελλοντικά (δεν έχει όμως απόλυτα αποδειχθεί)

Για τη μητέρα

1. Αδυναμία μετά τον τοκετό
2. Μερική αποκατάσταση του τόνου του μαστού
3. Παράταση της αμηνόρροιας (σχετική αντισύλληψη)

Για τους δύο μωρό και μητέρα

1. Ενίσχυση του ψυχικού δεσμού
2. Οικονομικά συμφέρει

Διατροφή και τρίτη ηλικία

Μετά τα είκοσι, χωρίς να είναι υπερβολικό, αρχίζει η διαδικασία γήρανσης των κυττάρων, στην αρχή σιγά-σιγά και πιο ραγδαία κατά την περίοδο των "γηρατειών".

Οι μηχανισμοί αυτοί είναι, εν μέρει, άγνωστοι και δε μπορούμε να βγάλουμε εύκολα συμπεράσματα. Από τις συνεντεύξεις υπεραιωνοβίων δε συναντάμε κάποια μαγική διαιτητική συνταγή για να ζήσει κανείς πολλά χρόνια.

Πολλές φορές βλέπουμε αυτούς τους "μαθουσάλες" να έχουν κοινό σημείο την λιτή τροφή και την σκληρή χειρωνακτική εργασία.



Ενεργειακές ανάγκες στην τρίτη ηλικία

Η ποιοτική σύσταση του ηλικιωμένου πρέπει να είναι ίδια με εκείνη του ενήλικα, να υπάρχει, δηλαδή, σωστή αναλογία υδατανθράκων λιπών και πρωτεϊνών.

Εκείνο που, κατά την άποψή μας, πρέπει να αλλάξει είναι η ποσοτική σύσταση, εννοώντας ότι οι ηλικιωμένοι χρειάζονται λιγότερες θερμίδες.

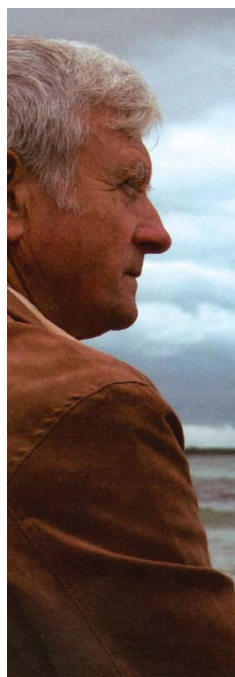
Αυτό οφείλεται:

1. Στην αλλαγή σύστασης των ιστών του σώματος (περισσότερο λιπώδης και λιγότερο μυϊκός ιστός).
2. Στη μείωση βασικού μεταβολισμού *
3. Στη μείωση δραστηριότητας

Η επιτροπή FAO/WHO συνιστά μείωση της ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης σε σχέση με αυτήν που παρέχεται μετά το 25 έτος της ηλικίας. Στις πτωχές δίαιτες που

συνήθως κάνουν οι ηλικιωμένοι υπάρχει σχετικά καλή ποσότητα βιταμινών αλλά λείπουν ιχνοστοιχεία όπως Fe και Ca γι' αυτό οι ηλικιωμένοι θα πρέπει να τρώνε τρόφιμα με Fe και Ca.

Πολλές φορές η κακή διατροφή δεν οφείλεται σε παθήσεις της τρίτης ηλικίας αλλά σε άλλα αίτια όπως κακοφτιαγμένες μασέλες, χαλασμένα δόντια κλπ.



Κυπράκη Μαρία του Μιλτιάδη
Υγιεινολόγος - ΠΑΓΝΗ



Οι κυριότερες βιταμίνες και οι πηγές τους

Βιταμίνη	Πηγές βιταμινών
A	Κίτρινα λαχανικά, φρούτα, αυγά
B1 (θειαμίνη)	Σιτάρι ολικής άλεσης, φυτικές ή ζωικές τροφές (κρέας, αυγά, καρύδια, πουλερικά, λαχανικά)
B2 (ριβοφλαβίνη)	Γάλα και κρέας από όργανα (εντόσθια)
B6	Σιτάρι πιτυρούχο, μαγιά, σπόροι, καλαμπόκι, κρέατα, ψάρια, αυγά
B12	Ζωικές τροφές (σुकώτι, αυγά, ψάρια, γάλα, τυρί και κρέας)
C	Φρούτα κυρίως εσπεριδοειδή, πατάτες, λαχανικά
D	Μουρουνέλαιο, αυγά, γάλα και προϊόντα του, ψωμί και δημητριακά
E	Γάλα, αυγά, κρέας, ψάρι, δημητριακά πράσινα φύλλα, φυτικά έλαια, σχεδόν σ' όλες τις τροφές
K	Λαχανικά, δημητριακά, αρακάς
PP	Δημητριακά, πουλερικά, τόνος, λαχανικά (πιπεριές)

*Βασικός μεταβολισμός λέγεται το ελάχιστο ποσόν των θερμίδων (περίπου 25 θερμίδες/kg) που απαιτείται για τις πιο ζωτικές ανάγκες του ανθρώπου (ελάχιστη θρέψη, αναπνοή κλπ.).



Η ιστορία της σοκολάτας

Από τον μύθο στην ιστορία

Όταν ο θεός του χρυσού φεγγαριού και των παγωμένων ανέμων, ο Κετζακότλ, δώρισε στους ανθρώπους το νερό και το ψωμί, τους έδωσε και ένα άλλο δώρο: το κακαόδεντρο. Μέχρι το 600 μ.Χ. ό,τι ξέρουμε για το κακάο κινείται στη σφαίρα του μύθου. Τα πρώτα ιστορικά στοιχεία για το κακαόδεντρο και το καρπό του τα έχουμε όταν οι Μάγιας μετανάστευσαν στα βάθη της Νότιας Αμερικής.

Ο εξαιρετικά ανεπτυγμένος αυτός λαός δημιούργησε τις πρώτες φυτείες κακάο στο Γιουκατάν, δεν υπάρχει όμως αμφιβολία ότι οι Μάγιας καλλιεργούσαν κακάο και παλαιότερα. Από τα πρώτα κιόλας χρόνια της καλλιέργειας του κακαόδεντρου, οι καρποί του, οι κακαοβάλανοι, αποτελούσαν ένα πολύτιμο νόμισμα για τις συναλλαγές λαών της Κεντρικής Αμερικής.

Η συνήθεια αυτή ξεκίνησε στις αρχές της δεύτερης χιλιετίας. Όταν οι Αζτέκοι κυ-

ριάρχησαν στο Μεξικό και κατέκτησαν τους Σισιμέκ και τους Μάγιας, τους επέβαλαν σαν φόρο, αποστολές κακάο, που βρέθηκαν καταγεγραμμένες σε μητρώα της εποχής.

Ο Χριστόφορος Κολόμβος ήταν ο πρώτος Ευρωπαίος που ανακάλυψε τους καρπούς του κακαόδεντρου όταν έφτασε στη Νικαράγουα, στο τέταρτο ταξίδι του στη Αμερική, το 1502. Οι ιθαγενείς, χρησιμοποιούσαν τους καρπούς του σαν νόμισμα αλλά και για την παρασκευή ενός πολύ γευστικού ροφήματος. Ο Χριστόφορος Κολόμβος όμως, δεν του έδωσε την πρόπουσα σημασία.

Πρώτα κατέκτησε ο Ισπανός Φερδινάνδος Κορτές το Μεξικό. Στη συνέχεια το κακάο, που έφερε κατά την επιστροφή του, κατέκτησε όλη την Ευρώπη. Το 1519 ο Κορτές έφτασε με ένα μικρό στόλο 11 πλοίων στην ακτή του Γιουκατάν. Διέσχισε την άγνωστη χώρα του Μεξικού, έκανε μια σειρά από νικηφόρες μάχες με ιθαγενείς και τελικά ανάγκασε το βασιλιά των Αζτέκων Μοντεζούμα να παραδοθεί μαζί με όλους τους θησαυρούς του. Ανάμεσα τους, βρήκε και καρπούς κακάο, τους κακαοβάλανους και δοκίμασε το ρόφημά τους το "σοκολάτλ". Ενθουσιάστηκε τόσο, που με το πρώτο πλοίο που έφυγε για την Ισπανία, έστειλε μαζί με τα τρόπαια κατακτήσεων του και μια μεγάλη ποσότητα κακαοβαλάνων. Οι αριστοκρατικοί κύκλοι της Ισπανίας ξετρελάθηκαν με το νέο ρόφημα που το προσαρμοσαν στα ευρωπαϊκά γούστα προσθέτοντας ζάχαρη.

Στα χρόνια που ακολούθησαν, το ρόφημα σοκολάτας εξαπλώθηκε σε όλη την Ευρώπη. Το 1615, τη χρονιά που η πριγκίπισσα της Ισπανίας, Άννα η Αυστριακή, παντρεύτηκε το Λουδοβίκο XIII στη Γαλλία, μαζί με τ'άλλα





ισπανικά έθιμα, έφερε στη γαλλική αυλή και την ευχάριστη απόλαυση της σοκολάτας. Το 1674 στο Λονδίνο άρχισαν να προσφέρονται τα πρώτα σοκολατένια γλυκά. Στο τέλος του 17ου αιώνα η σοκολάτα κάνει την εμφάνισή της και στη Γερμανία. Το 1780 κατασκευάζεται στη Βαρκελώνη το πρώτο εργοστάσιο σοκολάτας και για πρώτη φορά παρασκευάζεται ρόφημα σοκολάτας βιομηχανικά.

Η μεγάλη επανάσταση στην παραγωγή σοκολάτας έγινε το 19ο αιώνα όταν, το 1819, παρασκευάζεται η πρώτη πλάκα σοκολάτας στην Ελβετία. Από εκεί και πέρα η πορεία της "θείκης τροφής", της σοκολάτας όπως ονομάστηκε από το Σουηδό Βοτανολόγο Λινναίο (1707-1778) είναι γνωστή. Σε ελάχιστο χρονικό διάστημα κατέκτησε, με τις ανεκτίμητες ιδιότητες της, τις καρδιές μικρών και μεγάλων κι έγινε η αγαπημένη τροφή όλων μας.

Οι πρώτες σοκολάτες

Η ιστορία λέει ότι πρώτες την εμπνεύστηκαν οι μοναχές ενός ισπανικού μοναστηριού στο Μεξικό, όταν σκέφτηκαν να φτιάξουν πλάκες σοκολάτας, ώστε να μπορούν να την αποθηκεύσουν και να φτιάχνουν πιο γρήγορα το ρόφημα τους. Μέχρι σήμερα, σε κάποιες χώρες της Λατινικής Αμερικής φτιάχνουν τη σοκολάτα με εκείνο τον παλιό τρόπο, τρίβοντας τις πρώτες ύλες σε μια μυλόπετρα. Η ισπανική Αυλή είναι η πρώτη που υιοθέτησε τη σοκολάτα, από τα τέλη του 16ου αιώνα. Χάρη στους ταξιδευτές και στους εμπόρους της, το "ρόφημα των θεών" διαδόθηκε στη συνέχεια σε όλη την Ευρώπη.



Ένα κοινωνικό φαινόμενο

Ο 20ος αιώνας έδωσε τη σημαντική ώθηση στη συμμετοχή της σοκολάτας στη ζαχαροπλαστική. Δημιουργήθηκαν αμέτρητα γλυκά σοκολάτας, αλλά και γλυκίσματα με τη γεύση του κακάο, καθώς και πολλά νέα είδη στις πλάκες σοκολάτας. Όμως στα τέλη της δεκαετίας του 60', ένα "φαινόμενο" ανέκοψε την πορεία της -το κυνήγι των θερμίδων. Το ρεύμα αυτό παραμέρισε κλασικές συνταγές που κρίθηκαν πολύ λιπαρές ή πολύ γλυκές, σε όφελος άλλων που ήταν πιο ελαφριές.

Ντερέκας Κωνσταντίνος
αναπληρωτής καθηγητής μαγειρικής τέχνης
στον Ο.Τ.Ε.Κ. Ηρακλείου Κρήτης
chef σε ξενοδοχειακές μονάδες
μέλος της ελληνικής ακαδημίας γεύσης
μέλος της λέσχης αρχιμαγείρων Κρήτης





Σιροπιαστά γλυκά (ταψιού)

Σε όλα τα ζαχαροπλαστεία της χώρας μας βλέπει κανείς δίπλα στην κλασική γαλλική πατισερί και πολλές ποικιλίες σιροπιαστών γλυκών. Ειδικότερα στα μικρασιάτικα παράλια, από την Κωνσταντινούπολη μέχρι την Βηρυτό αλλά και νοτιότερα στην Αίγυπτο επινοήθηκαν μια σειρά από εντυπωσιακές συνταγές που όφειλαν την επιτυχία τους στις αυθεντικές πρώτες ύλες που χρησιμοποιούνταν και στην Ελλάδα. Όμως από τη Θράκη μέχρι την Κρήτη και από τα νησιά του Ανατολικού Αιγαίου μέχρι το Ιόνιο, κάθε πόλη και κάθε περιοχή έχει να επιδείξει τις δικές της συνταγές και παραλλαγές για τα σιροπιαστά γλυκά.

Το μυστικό της διαχρονικότητας και της διαφοροποίησης τους οφείλεται

- α) Στις πρώτες ύλες που χρησιμοποιούνται (ξηροί καρποί, ξερά φρούτα)
- β) Στο χειροποίητο φύλλο
- γ) Στα ξεχωριστά και ποικίλα βούτυρα
- δ) Στα αρωματικά μπαχαρικά
- ε) Στο μέλι που συνδυάζεται εξαιρετικά με το σιρόπι
- ζ) Στο βαθμό πυκνότητας του σιροπιού

Όλα αυτά είναι παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα και τη διαφοροποίηση των γλυκών ταψιού από περιοχή σε περιοχή και γενικότερα από τους επαγγελματίες.

Μοχιανάκης Παντελής

Pastry Chef - Καθηγητής Ζαχαροπλαστικής ΟΤΕΚ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

Αγνόπιτες με μαγιά & βάλσαμο

Από το Στέλιο Φανουράκη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετούμε χλιαρό γάλα σε μια λεκάνη και προσθέτουμε τη ζάχαρη. Ανακατεύουμε και προσθέτουμε ακόμα το αυγό, το λάδι, το αλάτι, την κανέλα και το αλεύρι. Παρασκευάζουμε τη ζύμη και στη συνέχεια

παίρνουμε μικρές ποσότητες στις οποίες δίνουμε το σχήμα μπάλας. Πιέζουμε με την παλάμη μας τις μπαλίτσες, τις ανοίγουμε και τοποθετούμε πάνω τη γέμιση την οποία φτιάχνουμε αναμειγνύοντας μυζήθρα με ζάχαρη και δυόσμο. Αφού κλείσουμε τις πίτες, πιέζουμε ελαφρά με την παλάμη μας ώστε να γίνουν επίπεδες. Τις τηγανίζουμε σε ελαιόλαδο, τις αφήνουμε να στραγγίξουν και τέλος τις περιχύνουμε με μέλι.

ΥΛΙΚΑ

1.500 γρ. αλεύρι
250 γρ. γάλα
70 γρ. ελαιόλαδο
1 αυγό
1 φακελάκι ξηρή μαγιά
10 γρ. αλάτι
5 γρ. κανέλα

Για τη γέμιση
500 γρ. μυζήθρα
50 γρ. ζάχαρη
2 τεμ. βάλσαμο



Μικρά μυστικά: Πρέπει να αφήσουμε το ζυμάρι να ξεκουραστεί περίπου μια ώρα.

Σαρικόπιτες με ξινομυζήθρα

Από τη Χρυσάνθη Τσικριτσάκη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετούμε, σε μια λεκάνη, το νερό, το λάδι, το χυμό λεμονιού, τη ρακή και το αλάτι, ανακατεύουμε και προσθέτουμε αργά-αργά το αλεύρι. Παρασκευάζουμε τη ζύμη και ανοίγουμε λεπτό φύλλο με ένα ξυλίκι.

Το κόβουμε σε μακρόστενες λωρίδες, κατά μήκος των οποίων, τοποθετούμε τη μυζήθρα. Πιάνουμε τις λωρίδες, πρώτα από τη μια πλευρά και ύστερα από την άλλη και σκεπάζουμε τη μυζήθρα. Έπειτα, τις πιάνουμε από τη μια άκρη και τις στρίβουμε προς τη μέσα πλευρά. Τις τηγανίζουμε σε λίγο, καυτό, λάδι και καθώς τις γυρίζουμε προσέχουμε να μη σπάσουν. Γαρνίρουμε με λίγο ζεστό μέλι, σουσάμι και λίγη κανέλα.

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό αλεύρι
600 γρ. ξινομυζήθρα
500 γρ. νερό
20 γρ. ελαιόλαδο
30 γρ. ρακή
10 γρ. χυμό λεμονιού
10 γρ. αλάτι

Για το γαρνίρισμα
Μέλι
Σουσάμι
Κανέλα



Μικρά μυστικά: Αφήνουμε το ζυμάρι να "ξεκουραστεί", προτού ανοίξουμε φύλλο.

Γλυκό νεραντζάκι

Από τη Μαρία Φραντζεσκάκη

ΥΛΙΚΑ

Νεραντζάκια
πράσινα
1 λεμόνι
1 κουτ. γλυκού
γαλαζόπετρα

Για το σιρόπι
1 κιλό ζάχαρη ανά
30 νεραντζάκια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε τα νεραντζάκια, κόβουμε ένα κομματάκι από την πάνω πλευρά τους, και αφαιρούμε το εσωτερικό τους, έτσι ώστε να μην πικρίζουν. Τα βράζουμε σε νερό για 15 λεπτά. Σουρώνουμε το νερό και το αντικαθιστούμε με καθαρό, προσθέτοντας τη γαλαζόπετρα. Βράζουμε για 15 λεπτά ακόμα. Στη συνέχεια, αντικαθιστούμε για μια ακόμα φορά το νερό και βράζουμε πάλι τα νεραντζάκια για 10 λεπτά. Έπειτα, σουρώνουμε το νερό και τοποθετούμε τα νεραντζάκια μας, σε μια λεκάνη με κρύο νερό, όπου τα αφήνουμε για τέσσερις μέρες περίπου. Δεν ξεχνάμε να αλλάζουμε το νερό της λεκάνης 3-4 φορές τη μέρα.

Αφού ολοκληρωθεί η διαδικασία της λεύκανσης, του "ξεπικρίσματος", ρίχνουμε τα νεραντζάκια σε μια κασαρόλα με νερό και τα βράζουμε για 10 λεπτά. Χωρίς να κατεβάσουμε την κασαρόλα από τη φωτιά, βγάζουμε τα νεραντζάκια, προσθέτουμε ζάχαρη και ανακατεύουμε έως ότου δημιουργηθεί το σιρόπι. Τέλος, ρίχνουμε τα νεραντζάκια στην κασαρόλα και περιμένουμε να δέσουν με το σιρόπι.

Μικρά μυστικά: Όταν παρασκευάζουμε το σιρόπι, προσθέτουμε το χυμό από ένα λεμόνι.



Σεμιφρέντο με φρούτα του πάθους

Από το Χατζηδάκη Μανόλη / Pastry Chef

ΥΛΙΚΑ

Για το σεμιφρέντο
160 γρ. Κρόκους αυγού
125 γρ. Ζάχαρη
100 γρ. Πούλπα φρούτου
του πάθους
80 γρ. Νερό
5 γρ. Λεβάντα
750 γρ. Κρέμα γάλακτος

Για το μπισκότο
75 γρ. Βούτυρο
Ολλανδίας
30 γρ. Ζάχαρη
150 γρ. Αμύγδαλο
πούδρα
150 γρ. Ζάχαρη άχνη
4 τεμ. Αυγά
120 γρ. Αλεύρι μαλακό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε τα κροκάδια του αυγού με τη ζάχαρη σε μπεν μαρί μέχρι να φουσκώσουν και να ασπρίσουν. Προσθέτουμε σιγά σιγά την πούλπα του φρούτου με το νερό και την λεβάντα, αφού, προηγουμένως, το έχουμε ζεστάνει λίγο στη φωτιά. Τέλος προσθέτουμε και την κρέμα γάλακτος ελαφρά χτυπημένη.

Πριν σερβίρουμε, βάζουμε την κρέμα λίγο στο ψυγείο.

Για το μπισκότο, χτυπάμε το βούτυρο στο μίξερ μαζί με την ζάχαρη να "αφρατέψει", προσθέτουμε τα αυγά, ένα-ένα, και τέλος το αλεύρι. Το βάζουμε στο ψυγείο για μια ώρα περίπου και κατόπιν κόβουμε με το κουπάτ σε ροδέλες και ψήνουμε στο φούρνο στους 180 βαθμούς Κελσίου για περίπου 15 λεπτά.

ΜΟΝΤΑΡΙΣΜΑ

Σε στρογγυλά φαρμάκια κολλάμε το σεμιφρέντο με λεπτά φύλλα από παντεσπάνι σοκολάτα και βάζουμε στην κατάψυξη για 3 ώρες περίπου πριν να το σερβίρουμε πάνω στο μπισκότο και διακοσμώντας το πιάτο με το κούλι της φράουλας και από τα φρούτα του πάθους.



Λικέρ αμπερόζας

Από το Γιώργο Δαμιανάκη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετούμε σε ένα γυάλινο βάζο την αμπερόζα και προσθέτουμε ζάχαρη και ρακί. Σκεπάζουμε το βάζο και το αφήνουμε εκτεθειμένο στον ήλιο για 40 ημέρες.

Ανακινούμε το βάζο καθημερινά, προκειμένου να "δέσουν" τα υλικά και να λιώσει η ζάχαρη. Τέλος, σουρώνουμε το λικέρ και είμαστε έτοιμοι να το πιούμε!

Σημείωση: μπορούμε αν θέλουμε να αντικαταστήσουμε την αμπερόζα με κάποιο βότανο όπως θυμάρι, μέντα, μαντζουράνα, βάλσαμο, φασκόμηλο, αρισμαρί, βασιλικό κ.α.

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό ρακί
500 γρ. ζάχαρη
200 γρ. αμπερόζα



Μικρά μυστικά: Το βάζο μέσα στο οποίο τοποθετούμε τα υλικά θα πρέπει να είναι αεροστεγώς κλεισμένο, έτσι ώστε να γίνει δυνατό το λικέρ.

Μεσσαρίτικα λαχανικά με χοχλιούς και ξινόχοντρο

Από το Νίκο Λυκογιαννάκη

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό πατάτες
500 γρ. μελιτζάνες
500 γρ. κολοκυθάκια
500 γρ. χοχλιοί
(σαλιγκάρια)
300 γρ. ξινόχοντρος
200 γρ. ελαιόλαδο
150 γρ. ντομάτες
50 γρ. κρεμμύδι
1 σκελίδα σκόρδο
10 γρ. αλάτι
Μαϊντανός
Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το τσιγαρίζουμε σε 100 γρ. ελαιόλαδο. Προσθέτουμε τα κολοκύθια, τις μελιτζάνες και τις πατάτες που έχουμε, προηγουμένως, κόψει. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Μετά από 15 λεπτά προσθέτουμε την ψιλοκομμένη ντομάτα, το σκόρδο, του χοχλιούς, τους οποίους έχουμε βράσει και καθαρίσει, τον ξινόχοντρο, το αλάτι και το πιπέρι. Περιμένουμε 15-20 λεπτά και έπειτα

κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά. Τέλος, προσθέτουμε μαϊντανό και 100 γρ. ελαιόλαδο.



Μικρά μυστικά: Το νερό της κατσαρόλας, μέσα στην οποία θα ρίξουμε τους χοχλιούς, θα πρέπει να βράζει.

Αματιές

Από την Αικατερίνη Λεμονάκη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε τα έντερα και τα τοποθετούμε, για 4 μέρες, σε μια λεκάνη με νερό, το οποίο αλλάζουμε συχνά. Βράζουμε το ρύζι σε ζωμό κρέατος και

ρίχνουμε μέσα το συκώτι, το οποίο έχουμε τηγανίσει και ψιλοκόψει και προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και ρίγανη. Γεμίζουμε τα έντερα με το μίγμα που παρασκευάσαμε και τα βράζουμε για λίγη ώρα.

Σημείωση: όταν λευκαίνουμε τα έντερα, ρίχνουμε στο νερό, φλούδα λεμονιού και πορτοκαλιού. Στο μίγμα, μπορούμε, αν θέλουμε, να προσθέσουμε μυζήθρα, καρύδια, σταφίδες και σουσάμι.

Μικρά μυστικά: Όταν ρίξουμε τις αματιές στην κατσαρόλα, το νερό θα πρέπει να βράζει.

ΥΛΙΚΑ

Παχύ έντερο ενός
γουρουνιού
500 γρ. συκώτι
500 γρ. ρύζι
10 γρ. αλάτι
10 γρ. πιπέρι
Ρίγανη



Τζουλαμάς

Από την Αργυρή Δροσανάκη

ΥΛΙΚΑ | ΕΚΤΕΛΕΣΗ

2.000 γρ. ζωμό
κότας
500 γρ. ρύζι
500 γρ. φύλλο
χωριάτικο
500 γρ. μυζήθρα
γλυκιά
200 γρ. σταφίδες
150 γρ. ζάχαρη
100 γρ. καρύδια
100 γρ. στήθος
κοτόπουλου
10 γρ. αλάτι
Κανέλα
Πιπέρι

Παίρνουμε 1.500 γρ. ζωμό κότας και τον βράζουμε, ρίχνοντας μέσα το ρύζι, τις σταφίδες και τη ζάχαρη. Όταν το μαγείρεμα έχει σχεδόν ολοκληρωθεί, κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και προσθέτουμε το στήθος από κοτόπουλο, ψιλοκομμένο, τα καρύδια, το πιπέρι και την κανέλα και ανακατεύουμε. Απλώνουμε σε ένα ταψί τα μισά από τα φύλλα ζύμης που έχουμε παρασκευάσει, αλείφοντας καθένα από αυτά με ελαιόλαδο και προσθέτουμε τη μισή ποσότητα από το ρύζι. Προσθέτουμε, ακόμα, τη μισή από τη μυζήθρα, την οποία απλώνουμε ομοιόμορφα στην επιφάνεια του ταψιού. Τοποθετούμε στο ταψί ένα ακόμα φύλλο ζύμης και προσθέτουμε το ρύζι και τη μυζήθρα που έχουν μείνει.

Σκεπάζουμε το ταψί με τα υπόλοιπα φύλλα, αλείφοντας τα με ελαιόλαδο και ρίχνουμε πάνω, 500 γρ. ζωμό κότας, έτσι ώστε να μη μουλιάσουν τα φύλλα. Ψήνουμε τον Τζουλαμά στους 170 βαθμούς για μισή ώρα περίπου.

Σημείωση : Ο Τζουλαμάς αποτελεί ένα ελαφρύ πιάτο με γλυκιά γεύση, το οποίο συνοδεύει, συνήθως, το κυρίως πιάτο στα παραδοσιακά φαγοπότια των Αποκριών.

Μικρά μυστικά: Πρινβάλουμε το ταψί στο φούρνο, χαράζουμε το φύλλο, για να κόβεται ευκολότερα μετά το ψήσιμο.



Κοιλιά με ρεβίθια

Από την Αικατερίνη Δαμιανάκη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τις κοιλίες και τις κόβουμε τετράγωνα κομμάτια. Στη συνέχεια τις τσιγαρίζουμε, σε ελαιόλαδο, μαζί με ψιλοκομμένο κρεμμύδι και προσθέτουμε λίγο νερό. Όταν η κοιλιά είναι σχεδόν έτοιμη, προσθέτουμε τα ρεβίθια, τα οποία έχουμε βράσει (όχι εντελώς) έπειτα προσθέτουμε το αλάτι και το πιπέρι. Στο τέλος του ψησίματος ρίχνουμε και το λεμόνι.

ΥΛΙΚΑ

1-2 κοιλίες
1 κιλό ρεβίθια
200 γρ. ελαιόλαδο
60 γρ. κρεμμύδι
30 γρ. λεμόνι
10 γρ. αλάτι
πιπέρι

