

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περιλαμβάνονται αποσπάσματα του βιβλίου από:

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

#### ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ:

##### *Η ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ*

*Υγιεινή δίαιτα και μακροβιότητα*

*Κρητική και μεσογειακή διατροφή*

*Διατροφή ή Δίαιτα*

#### ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ:

##### *ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ*

*Από την φτώχεια στην αφθονία*

*Από την «λεπτόνουσα» στην «παχύνουσα» δίαιτα*

*Από το χωράφι στο τραπέζι*

*Η ξενική τράπεζα*

*Επιστροφή στην παραδοσιακή Κρητική Διατροφή*

*Υστερόγραφο*

© Γιώργος Αγοραστάκης

ISBN: 960 – 630 – 272 - 5

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

*Εγώ θεωρώ την τάβλα μας κι είναι καλά στρωμένη  
με μόσκους και με ζάχαρες και με τα κυπαρίσσια.  
Η ζάχαρή 'ναι το ψωμί και το κρασί 'ναι ο μόσκος,  
τα κυπαρίσσια του σκαμνιού είναι τα παλικάρια.*

*Ριζίτικο τραγούδι τση τάβλας*

### **Ο σκοπός**

Στις μέρες μας αναγνωρίζεται γενικά ότι η παραδοσιακή διαίτα των Κρητών συγκεντρώνει τα χαρακτηριστικά εκείνα που την καθιστούν την υγιεινότερη διαίτα. Η αναγνώριση πρόκυψε μετά τα αποτελέσματα μακροχρόνιων συγκριτικών ιατρικών ερευνών, όπου φάνηκε ότι οι Κρήτες υπήρξαν οι υγιέστεροι και οι μακροβιότεροι από τους κατοίκους άλλων περιοχών και λαών του πλανήτη και τούτο αποδόθηκε στη διαίτα και διατροφή τους.

Τα αποτελέσματα αυτών των ερευνών έσπευσαν να τα οικειοποιηθούν πολλοί άλλοι, κάτω από τη γενική ομπρέλα του όρου «Μεσογειακή Διατροφή». Ένα όρο που όλα και όλους τα χωρεί. Έτσι η «Κρητική Διατροφή» χάθηκε μέσα στο αόριστο περιβάλλον της «μεσογειακής διατροφής» και δεν μπορεί να διακρίνει κανείς ποια είναι τα διακριτικά της γνωρίσματα, ποια είναι τα στοιχεία που τη συγκροτούν και τη διαφοροποιούν ως πρότυπο διατροφής.

Αν οι ιατρικές έρευνες υπέδειξαν τη παραδοσιακή διαίτα των Κρητικών ως την υγιεινότερη, το ερώτημα που μπαίνει είναι ποια ήταν αυτή η διαίτα, ποιο είναι το περιεχόμενό της, που βασίζεται, πως εξελίχτηκε διαχρονικά και πως αλλοιώνεται και διαμορφώνεται σήμερα. Ο σκοπός αυτού του έργου είναι να απαντήσει σ' αυτό το ερώτημα.

Τα θετικά αποτελέσματα της κρητικής διατροφής αναφέρονται σε μια προηγούμενη γενιά που δε βρίσκεται πλέον στη ζωή. Εντωμεταξύ τα πράγματα άλλαξαν γρήγορα και αλλοιώθηκε το παραδοσιακό διατροφικό πρότυπο. Σήμερα διατηρούνται λίγα από τα στοιχεία του όπως και η ανάμνηση του στις μεγαλύτερες γενιές.

Οι Κρήτες μπορούν και οφείλουν να ανασύρουν από το παρελθόν αυτήν τη παραδοσιακή διατροφή, να την προσαρμόσουν στις σύγχρονες συνθήκες ζωής, να διαφυλάξουν και να αναδείξουν να το πραγματικό περιεχόμενό της. Τους έχει κληρονομηθεί ένας άυλος θησαυρός από τον οποίο μπορούν να κερδίζουν το πιο πολύτιμο αγαθό για τον άνθρωπο που είναι η υγεία, να κερδίζουν την ευζωία και την ποιότητα στη ζωή τους και μαζί να τον αξιοποιήσουν οικονομικά.

Για να γίνει αυτό, πρέπει να αναβιώσει η παραδοσιακή διατροφή, να αναδειχτεί και διαφυλαχτεί το περιεχόμενό της. Διαφορετικά θα χαθεί μέσα στην ομίχλη των γενικών όρων ή το πολύ-πολύ να μείνει ως μια ανάμνηση μια ιδιότυπης μαγειρικής.

## **Η διάρθρωση**

Το βιβλίο τούτο αποτελεί μια ιστορική έρευνα για την εξέλιξη της διαίτας των Κρητών και των στοιχείων που τη διαμόρφωσαν στο πέρασμα του χρόνου.

Με αφετηρία την ιατρική έρευνα και τα αποτελέσματά της, προσπαθεί να φωτίσει τα στοιχεία της διατροφής της γενιάς των “μακρόβιων Κρητών” με τη βοήθεια της διατροφικής έρευνας της μελέτης Rockefeller, στο Πρώτο Κεφάλαιο.

Τα στοιχεία της κρητικής δίαιτας αναζητούνται σε βάθος χρόνου από την αφετηρία τους. Με το πως αυτά διαμορφώθηκαν και εξελίχτηκαν μέχρι σήμερα, ασχολείται το Δεύτερο Κεφάλαιο. Γενιές και γενιές δοκιμάστηκαν με τα ίδια προβλήματα και καταστάλαξαν στις δικές τους απαντήσεις. Η δίαιτα και η διατροφή δεν μπορούσε να ξεφύγει από την προσοχή των αρχαίων Ελλήνων. Ένας ανθρωπιστικός πολιτισμός δεν μπορούσε να αφήσει απ’ έξω μια πρωτεύουσα ανθρώπινη ανάγκη. Έτσι φαίνονται πολύ σύγχρονες και διδακτικές οι αρχαίες σοφίες για τη δίαιτα.

Το Τρίτο Κεφάλαιο καταγίνεται με το πώς και γιατί αλλοιώθηκε η παραδοσιακή κρητική δίαιτα τις τελευταίες δεκαετίες και ποιο είναι το δέον γενέσθαι για την αναβίωση και διατήρησή της από τους νεότερους Κρητικούς.

## **Οι πηγές**

Χρησιμοποιούνται τα διαθέσιμα προς τούτο αποσπάσματα από τις αρχικές πηγές τους, ως τεκμήρια αποδείξεων αλλά και για το σκοπό της προσφοράς επιχειρημάτων.

Βασικό στοιχείο της ιστορικής αναφοράς αποτελεί η μελέτη του Ιδρύματος Rockefeller για την Κρήτη, από την πρωτότυπη έκδοσή της στα αγγλικά από το Πανεπιστήμιο Princeton του New Jersey το 1953, η οποία είναι πιο πλήρης και πλησιέστερη χρονικά προς τη γενιά που παρακολούθηθηκε στις ιατρικές έρευνες.

Επίσης στην ιστορική έρευνα αναζητήθηκαν όλες οι σχετικές αναφορές από το θησαυρό της αρχαίας ελληνικής γραμματείας του Πανεπιστημίου Irvine Καλιφόρνιας με παραπομπή στις πρωτότυπες εκδόσεις των αρχαίων συγγραμμάτων.

Για τη νεώτερη περίοδο τα στοιχεία είναι από τις στατιστικές απογραφές της ΕΣΥΕ ή από αλλού με συγκεκριμένη αναφορά της πηγής.

Οι ένθετες φωτογραφίες είναι της περιόδου 1930-1955 και απ' όλες τις περιοχές της Κρήτης.

Η βιβλιογραφία στο τέλος περιλαμβάνει -μεταξύ των άλλων- όλες τις χρησιμοποιούμενες πηγές πληροφοριών και αποσπασμάτων στο βιβλίο.

Καλή ανάγνωση.

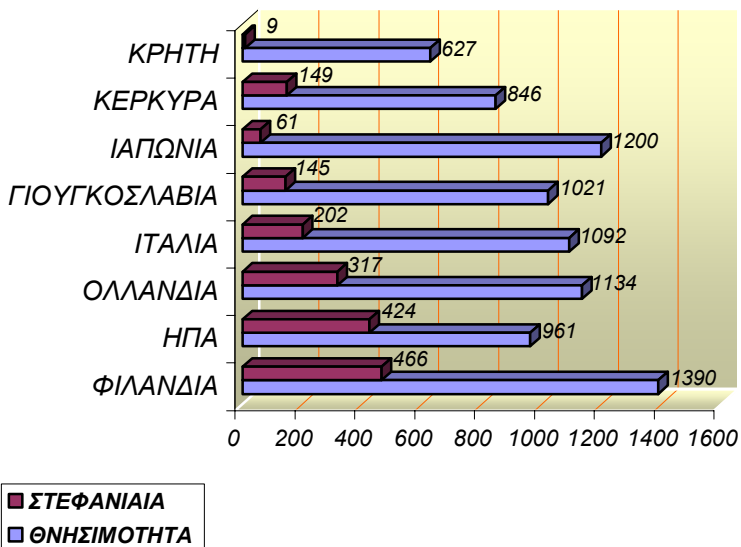
*Γιώργος Αγοραστάκης*

## Υγιεινή διαίτα και μακροβιότητα

*«κατὰ πᾶσαν γῆν καὶ κατὰ πάντα ἄερα μακρόβιοι γεγόνασιν  
ἄνδρες οἱ γυμνασίοις τοῖς προσήκουσιν καὶ διαίτῃ τῇ  
ἐπιτηδειοτάτῃ πρὸς ὑγίειαν χρώμενοι»  
Λουκιανός,, Μακρόβιοι, β.6*

Η ΑΡΧΗ έγινε το 1956 από το δρ. Άνσελ Κέις (Ancel Keys), γιατρό καρδιολόγο από τη Μινεσότα, ο οποίος είχε την ιδέα και οργάνωσε την πρώτη διακρατική μελέτη για την εξέταση των καρδιαγγειακών παθήσεων σε σχέση τον τρόπο ζωής και τη διατροφή των ανθρώπων. Ο Κέις και οι ερευνητές συνεργάτες του, επέλεξαν τα δείγματά τους σε 16 ομάδες ανδρών από επτά χώρες με διαφορετικές διατροφικές συνήθειες, από την Ιταλία, τη Γιουγκοσλαβία, την Ολλανδία, τη Φιλανδία, τις ΗΠΑ, την Ιαπωνία και την Ελλάδα. Από την Ελλάδα επελέγησαν δύο ομάδες, μια στην Κέρκυρα και μια στην Κρήτη. Αντικείμενο της έρευνας ήταν η αξιολόγηση της μακροβιότητας των κατοίκων, της θνησιμότητας από τα καρδιαγγειακά νοσήματα, από τον καρκίνο και της συνολικής θνησιμότητας.

Δεκαπέντε χρόνια αργότερα ανακοινώθηκαν τα αποτελέσματα της μελέτης, όπου φάνηκε ότι η Κρήτη ήρθε τελευταία σε αριθμό θανάτων και με μεγάλη διαφορά από οιαδήποτε άλλη χώρα, ακόμα και από τις άλλες μεσογειακές περιοχές της έρευνας. Τα αποτελέσματα αποδόθηκαν ότι οφείλονται στη διαίτα και διατροφή των κατοίκων των περιοχών που εξετάστηκαν.



Διάγραμμα: Αποτελέσματα που κατέγραψε η μελέτη A.Keys

Από νεότερη αξιολόγηση ορισμένων στοιχείων της μελέτης των Επτά Χωρών (Keys A.) και ειδικά της σχέσης μεταξύ διαφόρων ομάδων τροφών από τη μια και των θανάτων από στεφανιαία νόσο από την άλλη, επισημαίνεται ότι η θνησιμότητα από καρδιαγγειακές παθήσεις (εμφράγματα και ανακοπές) ήταν σημαντικά μειωμένη στις χώρες όπου οι διατροφικές συνήθειες των κατοίκων περιλάμβαναν υψηλή πρόσληψη φυτικών τροφών και μονοακόρεστων λιπαρών οξέων<sup>1</sup>. Ο Δρ A.Menotti του Τμήματος Επιδημιολογίας του Πανεπιστημίου της Μινεσότα

<sup>1</sup> Αναφορά από το 71ο Συνέδριο της Ευρωπαϊκής Εταιρίας Αθηροσκλήρωσης, Αθήνα-Κως 1999

συνόψισε τα βασικά πορίσματα. «Οι ερευνητές βρήκαν μια ισχυρή θετική συσχέτιση μεταξύ της στεφανιαίας νόσου και της κατανάλωσης βουτύρου, κρέατος, γάλακτος και γλυκών, ενώ η κατανάλωση φυτικών τροφών και ιδιαίτερα οσπρίων και λαδιού συσχετίζεται αρνητικά με τα κρούσματα στεφανιαίας νόσου». Και συμπλήρωσε «οι διαπολιτισμικές αναλύσεις επαληθεύουν την υπόθεση ότι τα διατροφικά σχήματα είναι καθοριστικά για τις διαφορές θνησιμότητας από στεφανιαία νόσο και επιβεβαιώνουν την αρνητική επίδραση των ζωικών και φυτικών τροφών» στον κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα.

Μια από τις πιο σημαντικές μεταγενέστερες έρευνες στο θέμα αυτό, είναι η Μελέτη Lyon Heart που πραγματοποιήθηκε σε καρδιοπαθείς, από το Γάλλο Καθηγητή Serge Renaud στη Λυόν το 1988 και ήρθε να επιβεβαιώσει την ορθότητα των αποτελεσμάτων της προηγούμενης μελέτης Keys και να διαλύσει όποιες αμφιβολίες είχαν διατυπωθεί γι' αυτήν. Για τη μελέτη αυτή, 605 ασθενείς που είχαν υποστεί έμφραγμα του μυοκαρδίου, χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες και στη μία εκτός από τη φαρμακευτική αγωγή δόθηκε το διαιτολόγιο της Κρητικής διατροφής με βασικό στοιχείο το ελαιόλαδο και στην άλλη το διαιτολόγιο πρώτης βαθμίδας της American Heart Association. Τα αποτελέσματα έδειξαν μια μείωση κατά 70% στην πρώτη ομάδα στους θανάτους από καρδιά και στα μη θανατηφόρα εμφράγματα του μυοκαρδίου έναντι της δεύτερης<sup>2</sup>. Και ο Δρ. Renaud συμπέρανε επίσης με την έρευνά του και επιβεβαίωσε το γεγονός ότι η μακροβιότητα των Κρητών οφείλεται κυρίως στη διατροφή τους.

---

<sup>2</sup> Τα αποτελέσματα δημοσιεύθηκαν στο *Lancet* (1994, 343: 1454-1459), στο *American Journal of Clinical Nutrition* (1995, 61: 1360S-1367S) και στο *Circulation* (1999, 99: 779-785). Επίσης παρουσιάστηκαν από τον Serge Renaud στην Κρήτη στο διεθνές συνέδριο με θέμα: "Μεσογειακή διατροφή και πρόληψη των χρόνιων νοσημάτων" που έγινε στην Αγία Πελαγία 5-8/6/2003.



Γενικά αναγνωρίζεται ότι η κρητική διατροφή συνδυάζει όλα εκείνα τα στοιχεία της υγιεινής διαίτας που όταν γίνονται τρόπος ζωής, εξασφαλίζουν την καλή υγεία.

Οι κοινές χρόνιες και εκφυλιστικές ασθένειες της εποχής μας και ειδικά οι καρδιαγγειακές παθήσεις και ο καρκίνος, αποτελούν την κύρια αιτία θανάτου στην εποχή μας. Η στεφανιαία νόσος και ο καρκίνος αποτελούν την κύρια αιτία θανάτου, σε ποσοστό 21% κάθε μια, στην Ευρώπη. Είναι φυσικό η μελέτη των επτά χωρών του A. Keys να αποτελεί μια σοβαρή αποκάλυψη για τον τρόπο πρόληψης και αντιμετώπισης αυτού του τόσο μεγάλου προβλήματος της εποχής μας. Το μυστικό της μακροζωίας το κρατούσαν οι Κρητικοί των προηγούμενων γενεών με τη διατροφή και τον τρόπο ζωής τους. Το μυστικό ήταν η Κρητική παραδοσιακή διαίτα. Δεν έγινε όμως καμιά προσπάθεια να αναλυθεί και να πιστοποιηθεί αυτή η διαίτα συγκεκριμένα. Αντίθετα χρησιμοποιήθηκε για να πιστοποιηθεί στο όνομά της μια ανύπαρκτη ιστορικά διατροφή που ονομάστηκε «Μεσογειακή».

Δυστυχώς, από τα τέλη της δεκαετίας του 1960, στα τέλη της μελέτης των επτά χωρών, οι βαθμιαίες αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των Κρητικών και η αλλοίωση των παραδοσιακού κρητικού διατροφικού προτύπου δεν έδωσε τη δυνατότητα νέων αναλυτικότερων συγκριτικών μελετών που θα προσδιόριζαν πολύ συγκεκριμένα όλους τους παράγοντες που συνθέτουν το παραδοσιακό κρητικό διατροφικό πρότυπο.

Σημαντικές είναι οι αλλαγές στο κρητικό διαιτολόγιο τα τελευταία 35 χρόνια επισημαίνει<sup>3</sup> ο Δρ. Α. Καφάτος από το Πανεπιστήμιο Κρήτης. «Μεταξύ αυτών είναι η αύξηση της κατανάλωσης τυριού και κρέατος, που αντικατοπτρίζεται και στη

---

<sup>3</sup> Διάλεξη «Κρητική Διατροφή: παρελθόν και παρόν», 71ο Συνέδριο της Ευρωπαϊκής Εταιρίας Αθηροσκλήρωσης, Αθήνα-Κως 1999

*σύνθεση του λιπώδους ιστού όπου η ποσότητα κορεσμένων και πολυακόρεστων λιπαρών οξέων έχει αυξηθεί κατά 25% και 7% αντιστοίχως ενώ τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα έχουν μειωθεί κατά 14%. Οι αλλαγές στη διατροφή συνοδεύονται από επιδείνωση ενός από τους βασικούς παράγοντες κινδύνου για στεφανιαία νόσο, του συνολικού επιπέδου χοληστερόλης στο πλάσμα που ανέβηκε από τα 182 στα 249 mg/dl, και από τη συνεπαγόμενη αύξηση των θανάτων από στεφανιαία νόσο κατά 10% στις γυναίκες και 24% στους άνδρες. Τα στοιχεία αυτά δείχνουν ότι υπάρχει μια τάση στην Κρήτη και ενδεχομένως και σε άλλα μέρη της Μεσογείου για απομάκρυνση από την ιδιαίτερα συνιστώμενη παραδοσιακή διατροφή προς μια αυξανόμενη και δυσμενή δυτικοποίηση του διαιτολογίου.»*

Από τα πορίσματά πιο εξειδικευμένων μελετών, από πλήθος βιοχημικών, κλινικών και ανθρωπολογικών ερευνών γίνεται όλο και πιο φανερό ότι μεταξύ των σπουδαιότερων στοιχείων της διατροφής για τις ευεργετικές τους επιδράσεις στην υγεία είναι οι υδατάνθρακες, τα λαχανικά, τα φρούτα, τα όσπρια, το κρασί και το ελαιόλαδο.

Οι νέες επιστημονικές έρευνες εστιάζτηκαν στη μελέτη ιδιαίτερα του ελαιολάδου και στις επιπτώσεις του στη διατήρηση της υγείας. Τα οφέλη της διατροφής που περιλαμβάνει ελαιόλαδο έχουν καταδειχθεί και επαρκώς αποδειχθεί επιστημονικά.

Σήμερα είναι γνωστό ότι η θρεπτική και θεραπευτική αξία του ελαιολάδου, ειδικά του έξτρα παρθένου, συνίσταται στη βέλτιστη αναλογία των χημικών του συστατικών. Ενώ το μεγαλύτερο μέρος του ελαιολάδου αποτελείται από μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, υπάρχει μεγάλος αριθμός συστατικών που υπάρχουν μόνο σε μικρές ποσότητες που είναι ευεργετικά για την υγεία του ανθρώπου. Η προστατευτική επίδραση του ελαιολάδου βασίζεται σε δύο θεμελιώδη συστατικά του, στα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και στις αντιοξειδωτικές ουσίες. Τα μονοακόρεστα λιπαρά

οξέα που περιέχει μειώνουν το επίπεδο της "κακής" χοληστερόλης, χωρίς να επηρεάζουν το επίπεδο της "καλής". Οι αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως είναι οι τοκοφερόλες (βιταμίνη E), η βιταμίνη K, τα φλαβονοειδή και οι αρωματικές φαινόλες δημιουργούν έναν αμυντικό μηχανισμό προστασίας για πολλές ασθένειες, εμποδίζοντας βλαβερές και δηλητηριώδεις διεργασίες.

## **Κρητική και μεσογειακή διατροφή**

Η Μελέτη των Επτά Χωρών (Keys A.) και οι συμπληρωματικές έρευνες μεταγενέστερα, απέδειξαν ότι η θνησιμότητα από καρδιαγγειακές παθήσεις, ήταν σημαντικά μειωμένη στις χώρες όπου οι διατροφικές συνήθειες των κατοίκων περιλάμβαναν υψηλή πρόσληψη μονοακόρεστων λιπαρών οξέων και φυτικών τροφών. Το γεγονός αυτό οδήγησε σε μια γενίκευση και με βάση ένα επί μέρους στοιχείο, της χρήσης ελαιολάδου, θεωρήθηκε ότι η διατροφή των κατοίκων στις ευρωπαϊκές μεσογειακές χώρες, που παρουσιάζουν ως κοινό στοιχείο τη χρήση ελαιολάδου στην τροφή, έχει τις ίδιες ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία των ανθρώπων. Έτσι εφευρέθηκε ο όρος «Μεσογειακή Διατροφή». Η μελέτη όμως των Επτά Χωρών αποδεικνύει ότι οι ευεργετικές επιδράσεις της Κρητικής Διατροφής στην υγεία είναι πολύ μεγαλύτερες από άλλες Μεσογειακές περιοχές και έτσι δεν εξηγείται η γενίκευση που έχει γίνει. Αν η Κρητική δίαιτα επιβραβεύτηκε και επιλέχθηκε ως η βέλτιστη για την υγεία, στην πράξη επισκιάστηκε και χάθηκε πίσω από τον τίτλο «μεσογειακή». Μπήκε στο ίδιο τσουβάλι με ανόμοιες δίαιτες και χρησιμοποιείται ο τίτλος της για να ονομαστούν υγιεινές διατροφικές συνήθειες άλλων περιοχών που βρίσκονται ακόμα και στον αντίποδά της.

Οι τυπικές διατροφικές συνήθειες στις μεσογειακές χώρες έχουν σημαντικές διαφορές. Ενδεχομένως να παρουσιάζουν κοινά στοιχεία από περιοχή σε περιοχή, αλλά στο σύνολο και στα επιμέρους οι διαφορές είναι μεγάλες έως και αντίθετες.

Τελείως διαφορετική είναι η παραδοσιακή διατροφή των Ελλήνων από των Αράβων, των Τούρκων από των Ισπανών, των Γάλλων από των Σέρβων, των Ιταλών από των Αλγερινών κ.ο.κ. Διαφορετική είναι και η παραδοσιακή διατροφή μέσα στα ίδια κράτη. Διαφορετική στη Σικελία από τη Λομβαρδία, στην

Ανδαλουσία από την Καταλονία, διαφορετική στην Κρήτη από τη Μακεδονία κ.ο.κ. Στην πραγματικότητα έχουμε πολλές και διαφορετικές διατροφές στην ευρύτερη περιοχή της μεσογείου, που ορισμένες μεταξύ τους μπορεί να ‘χουν ορισμένα κοινά σημεία.

Μπορεί ορισμένα τρόφιμα όπως το ελαιόλαδο να είναι κοινά και σημαντικά στα πλαίσια μιας υγιεινής διατροφής αλλά δεν είναι τα μόνα. Ένα πρότυπο δίαιτας και διατροφής καθορίζεται από το σύνολο των τροφών, την ποιότητα, την ποσότητα και την αναλογία τους και φυσικά από τον τρόπο ζωής και διαβίωσης. Ένα πρότυπο διατροφής δεν μπορεί να προσδιοριστεί από ένα προϊόν.

Ο κόσμος σήμερα διαιρείται σε καθορισμένες διατροφικές περιοχές, όπου επικρατούν κοινά στοιχεία από τα προϊόντα που παράγονται και χρησιμοποιούνται ως τροφές, από τις διαδικασίες και τεχνικές που χρησιμοποιούνται στην παρασκευή των φαγητών, από τον τρόπο ζωής που έχουν οι άνθρωποι και από τις κοινωνικές και πολιτιστικές σχέσεις που διαμορφώνουν γύρω από την ικανοποίηση της βιολογικής τους ανάγκης για τροφή. Μπορεί από περιοχή σε περιοχή να υπάρχουν κοινά προϊόντα ως κοινοί παρονομαστές, π.χ. το ρύζι, το ψωμί, το κρέας, το ελαιόλαδο, αλλά από μόνα τους δεν μπορούν να προσδιορίσουν τη διατροφή κάθε μιας περιοχής ή κάθε μιας γεωγραφικής ζώνης.

Ακόμα και στην περίπτωση του ελαιολάδου, που λέγεται ότι αποτελεί το κοινό σημείο των μεσογειακών περιοχών και από το οποίο προσδιορίζεται η μεσογειακή διατροφή, δεν έχει την ίδια συμμετοχή στη διατροφή ως καταναλισκόμενη ποσότητα και ως συνδυασμένο υλικό με άλλες τροφές στις διάφορες μεσογειακές περιοχές, αλλά παρουσιάζει μεγάλες αποκλίσεις. Η Κρητική διατροφή διακρίνεται από την καθολική χρήση ελαιολάδου και μάλιστα παρθένου σε μεγάλη ποσότητα, που ξεπερνά τα 30 κιλά κατ’ άτομο το χρόνο, ενώ στις άλλες μεσογειακές χώρες

κυμαίνεται από 0,5 - 11 κιλά και όχι παρθένου. Στην υπόλοιπη Ελλάδα η μέση κατανάλωση είναι στο μισό της Κρήτης.

Το 2000 πραγματοποιήθηκε στο Λονδίνο το Διεθνές Συνέδριο για τη μεσογειακή διατροφή. Η Δήλωση Κοινής Αποδοχής<sup>4</sup> αναφέρει τα εξής:

#### “ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

##### *Η Υγιεινή Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή*

*Ο όρος «παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή» έχει συγκεκριμένο περιεχόμενο. Χρησιμοποιείται για να καθορίσει τις διατροφικές συνήθειες που χαρακτήριζαν ορισμένες περιοχές της Μεσογείου στις αρχές της δεκαετίας του '60, όπως είναι η Κρήτη, ορισμένα μέρη της υπόλοιπης Ελλάδας και η νότια Ιταλία.*

*Η Μεσογειακή Διατροφή των αρχών της δεκαετίας του '60 μπορεί να περιγραφεί με τα ακόλουθα γενικά χαρακτηριστικά:*

- *αφθονία φυτικών τροφών (φρούτων, λαχανικών, διαφόρων ειδών ψωμιού, δημητριακών, πατάτας, οσπρίων, ξηρών καρπών και σπόρων)*
- *φρέσκα, εποχιακά προϊόντα τοπικής παραγωγής, ελάχιστα επεξεργασμένα*
- *φρέσκα φρούτα ως το συνηθισμένο καθημερινό επιδόρπιο και γλυκά που περιέχουν συμπυκνωμένα σάκχαρα ή μέλι λίγες φορές την εβδομάδα*
- *ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λιπαρών*
- *γαλακτοκομικά προϊόντα (κυρίως τυρί και γιαούρτι) καθημερινά, σε μικρές έως μέτριες ποσότητες*
- *ψάρια και πουλερικά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες*

---

<sup>4</sup> Δήλωση κοινής αποδοχής:

<http://europa.eu.int/comm/agriculture/prom/olive/medinfo/gr/consensus/index.htm>

- κανένα έως τέσσερα αυγά την εβδομάδα
- μικρές ποσότητες κόκκινου κρέατος και
- μικρές έως μέτριες ποσότητες κρασιού, συνήθως με τα γεύματα.

Αυτή η διατροφή, όσο μπορούμε να την προσδιορίσουμε με ακρίβεια, είχε χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά (ποσοστό μικρότερο ή ίσο με το 7-8% του συνόλου των θερμίδων), με το συνολικό ποσοστό λιπαρών να κυμαίνεται, μεταξύ των διαφόρων περιοχών, από λιγότερο του 25% έως περισσότερο του 35% του θερμιδικού συνόλου. Επιπλέον, βάσει των στοιχείων, έχουμε ενδείξεις ότι η αγροτική ή οικιακή εργασία διαμόρφωνε έναν τρόπο διαβίωσης ο οποίος περιλάμβανε τακτική σωματική δραστηριότητα και είχε ως αποτέλεσμα πολύ μικρότερα ποσοστά παχυσαρκίας από ό,τι στις Η.Π.Α.”

Και συνεχίζει παρακάτω:

«Παραλλαγές της Μεσογειακής Διατροφής υπάρχουν σε διάφορες περιοχές της Μεσογείου, όπως σε ορισμένα μέρη της Γαλλίας, στην Ισπανία, σε άλλες περιοχές της Ιταλίας, στο Λίβανο, στο Μαρόκο, στην Πορτογαλία, στη Συρία, στην Τουρκία, στην Τυνησία και αλλού· δεν έχουν όμως μελετηθεί λεπτομερώς. Σύμφωνα με τον ορισμό που δίνεται εδώ, η διατροφή αυτή συνδέεται αυστηρά με τις περιοχές της Μεσογείου, όπου καλλιεργείται παραδοσιακά η ελιά.»

Είναι προφανές πως πρόκυψε αυτός ο όρος και ποια είναι η σκοπιμότητά του. Γεγονός όμως είναι ότι έτρεξε το Ελληνικό κράτος και δια των Υπουργείων Γεωργίας και Υγείας επίσημα υιοθέτησε την «μεσογειακή διατροφή».

Η αποκαλούμενη «μεσογειακή διατροφή» είναι απροσδιόριστη, δεν έχει υπόσταση, αποτελεί επινόηση. Της προσδόθηκε τεχνητό περιεχόμενο το οποίο αντλήθηκε από την Κρητική διατροφή. Αντίθετα η Κρητική διατροφή έχει ιστορική υπόσταση και μπορεί να πιστοποιηθεί ως πρότυπο της υγιεινής διατροφής αφού βέβαια

προσδιοριστεί με ακρίβεια το περιεχόμενό της. Από ορισμένους παράγοντες η Κρητική διατροφή προβάλλεται αόριστα ως ένα ιδιαίτερο διατροφικό πρότυπο στα πλαίσια της μεσογειακής, χωρίς όμως να προσδιορίζεται ποια είναι τα χαρακτηριστικά της και ποιες είναι οι διαφορές της από τις άλλες διατροφές. Ή αυτό γίνεται με επιλεκτική αναφορά σ' ορισμένα από τα επί μέρους στοιχεία της.

Το ζήτημα που τίθεται μετά από όλα αυτά, είναι πιο είναι το περιεχόμενο της Κρητικής διατροφής; Η εργασία αυτή προσπαθεί να προσεγγίσει διαχρονικά από την κοινωνική, οικονομική και πολιτιστική πλευρά αυτό το θέμα. Προσπαθεί να ανασύρει από το παρελθόν και από τις πηγές που είναι διαθέσιμες το χαμένο πρότυπο της κρητικής διατροφής και διαίτης, να βρει τη διατροφική συνέχεια των Κρητών.

Με αφετηρία τη βασική διαπίστωση της μελέτης επτά χωρών ότι η υγιεινότερη διατροφή είναι η παραδοσιακή κρητική, αφήνομε τα συμπεράσματα και τις αναλύσεις της ιατρικής έρευνας για τους ερευνητές επιστήμονες και γιατρούς, που είναι ειδικοί να μιλούν γι' αυτά και ξεκινάμε μια ιστορική διαδρομή στο θέμα. Το αντικείμενό μας είναι πως καταγράφεται και προσδιορίζεται η Κρητική διατροφή σε βάθος χρόνου. Ποιες είναι οι γενικότερες κοινωνικο-οικονομικές συνθήκες που τη γέννησαν και τη διαμόρφωσαν.



## Διατροφή ή Δίαιτα

*«τὰ προστάγματα, τῇ ὑγιεινῇ τέχνῃ διαιτᾶσθαι»*

*Γαληνός, Υγιεινών λόγος, 036 6.165.5*

Όπως σημειώνουν τα ελληνικά λεξικά, **δίαιτα** είναι ο τρόπος διατροφής τον οποίο ακολουθεί κανείς. Στην αρχαία εποχή η λέξη είχε ευρύτερο περιεχόμενο. Η σημασία της εκτεινόταν πέραν του τρόπου διατροφής και κάλυπτε και τη ρύθμιση του τρόπου ζωής του ανθρώπου<sup>5</sup>. Η σημερινή χρήση της λέξης «δίαιτα» παραπέμπει στην ειδική διατροφή που δίδεται στους ασθενείς. Η συσχέτιση της υγείας με τη δίαιτα δεν είναι ανακάλυψη της σύγχρονης ιατρικής. Από πολύ νωρίς στην αρχαία Ελλάδα δόθηκε μεγάλη αξία στη σωστή δίαιτα, καθ' όσο κρίθηκε ότι υγεία των ανθρώπων εξαρτάται σε μεγαλύτερο βαθμό από τις συνήθειες της διατροφής και της διαβίωσης παρά από την ιατρική.

Συστηματικά και πρώτος ασχολήθηκε με τη δίαιτα τόσο των υγιών όσο και των ασθενών ο Ιπποκράτης από την Κω (460-370 π.Χ.). Με τη δίαιτα, καταπιάστηκαν και πολλοί άλλοι γιατροί της αρχαιότητας που έδωσαν φιλοσοφικές προεκτάσεις στη θεωρία τους, αλλά και πολλοί διανοούμενοι στα έργα τους.

---

<sup>5</sup> «...λέγω δὲ δίαιταν οὐ τὴν ἐν τοῖς ἐσθιομένοις τε καὶ πινομένοις μόνον. ἀλλὰ καὶ πᾶσι τοῖς ἄλλοις, οἷον ἀργίαις, γυμναίσοις, λουτροῖς, ἀφροδισίοις, ὕπνοις, ἀγρυπνίαις ἅπασί τε τοῖς ὄπωσοῦν γιγνομένοις κατὰ τὰ τῶν ἀνθρώπων σώματα.»

*Γαληνός, Εἰς ἐπιδημιῶν Ἱπποκράτους 17α.660.6*

Η εφεύρεσή του Ιπποκράτη (το «εύρημά» του) έγινε, γράφει στο έργο του «Περί διαίτης», προς ικανοποίηση δική του και για ωφέλεια αυτών που μαθαίνουν να κάνουν δίαιτα.

*«Τόδε δὲ τὸ ἐξεύρημα καλὸν μὲν ἐμοὶ τῷ εὐρόντι ὠφέλιμον δὲ τοῖσι μαθοῦσιν.»*

*Ιπποκράτης, Περί διαίτης 69.8*

Ο Ιπποκράτης ως υπέρμαχος της προληπτικής ιατρικής αποδίδει μεγάλη σημασία στη δίαιτα για την απόκτηση και τη διατήρηση του σημαντικότερου αγαθού που είναι η υγεία του ανθρώπου, *«τοῖσιν ἀνθρώποισι πλείστου ἄξιόν ἐστιν ἡ ὑγίειη».*

*Ιπποκράτης, Περί διαίτης υγιεινής 9.1*

Στα έργα του η δίαιτα κατέχει σημαντική θέση. "Η δίαιτά μας είναι και η θεραπεία μας" δίδαξε πρώτος. Η «περί διαίτης» διδασκαλία του και ο προτεινόμενος κώδικας υγιεινής ζωής έχουν διαχρονική αξία.

Έργο της Ιπποκράτειας διαιτητικής είναι η ρύθμιση της διατροφής και της διαβίωσης των ανθρώπων για τη διατήρηση της υγείας σ' αυτούς που δεν πάσχουν και για την επανάκτηση την υγείας σ' αυτούς που νοσούν. Διατύπωσε σε αξίωμα το:

*«οὐ δύναται ἐσθίων ὄνθρωπος ὑγιαίνειν. ἦν μὴ καὶ πονέη»*

*Ιπποκράτης, Περί διαίτης, i-iv 4.7*

«Δεν μπορεί να υγιαίνει μόνο τρεφόμενος και χωρίς να γυμνάζεται ο άνθρωπος»

Ο Ιπποκράτης αποδίδει μεγάλη σημασία στη συμμετρία που πρέπει να υπάρχει στην ενέργεια που εισάγεται στον οργανισμό με την τροφή και στην κατανάλωση ενέργειας που γίνεται με την εργασία και τη γυμναστική. Μόνο η σωστή διατροφή δεν αρκεί να συντηρήσει τον άνθρωπο σε καλή φυσική κατάσταση, αν δε συνδυάζεται με τη άσκηση. Η αξία της Ιπποκρατικής ιατρικής αποκαλύπτεται από το συνδυασμό κανόνων διαιτητικής και κανόνων άσκησης, με τον τρόπο διαβίωσης γενικά.

Το διαιτητικό σύστημα στηρίζεται στην ισορροπία δύο αντίθετων δυνάμεων, η μια με την τροφή που εισάγει ο άνθρωπος στον οργανισμό του και η δεύτερη η κίνηση, ο κόπος (πόνος) που καταναλώνει, αφαιρεί από τον οργανισμό. Η τροφή και η άσκηση θεωρείται ότι έχουν αντίθετες ιδιότητες, συμβάλλουν όμως αμοιβαία στη διατήρηση της υγείας ενώ από την υπερίσχυση του ενός ή του άλλου προκαλούνται νόσοι. Οι ασκήσεις καταναλώνουν και οι τροφές και τα ποτά αναπληρώνουν τα συστατικά του σώματος.

*«Υπεναντίας μὲν γὰρ ἀλλήλοισιν ἔχει τὰς δυνάμιας σίτα καὶ πόνοι. Ξυμφέρονται δὲ ἀλλήλοισι πρὸς ὑγιήν πόνοι μὲν γὰρ πεφύκασιν ἀναλῶσαι τὰ ὑπάρχοντα σιτία δὲ καὶ ποτὰ ἐκπληρῶσαι τὰ κενωθέντα.»*

*Ιπποκράτης, Περί διαίτης, i-iv 4.8*

«Οι τροφές και οι ασκήσεις έχουν αντίθετες επενέργειες και συνδυάζονται στη διατήρηση της υγείας. Από τη φύση τους οι ασκήσεις καταναλώνουν τα υπάρχοντα και οι τροφές και τα ποτά συμπληρώνουν τα κενά.»

Τροφές και ασκήσεις πρέπει να βρίσκονται μεταξύ τους σε ισορροπία *«μετρίως ἔχει πρὸς ἄλληλα»*. Γιατί από την επικράτηση του ενός επί του άλλου προκαλούνται οι ασθένειες, ενώ από την ισορροπία τους διασφαλίζεται η υγεία, *«ἀπὸ μὲν γὰρ τοῦ κρατέεσθαι ὀκοτερονοῦν νοῦσοι ἐγγίνονται· ἀπὸ δὲ τοῦ ἰσάζειν πρὸς ἄλληλα ὑγείη πρόσσεστιν»*

*Ιπποκράτης, Περί διαίτης, i-iv 69.13*

Το μέτρο, η αναλογικότητα, και η αρμονία είναι τα βασικά στοιχεία της αρχαίας ιατρικής και ειδικά της προληπτικής. Βασική αρχή της Ιπποκράτειας θεωρίας για τη δίαιτα, αποτελεί το «μέτρον», *«ὄργάνων ἄσκησις· πόνοι σιτία ποτὰ ὕπνος· ἀφροδίσια πάντα μέτρα»*

*Ιπποκράτης, Επιδημιών, 006 6.6.2.1*

Ο σωστός όρος που το περιεχόμενό του ανταποκρίνεται στο σκοπό της «υγείας» του ανθρώπου είναι η διαίτα. Η διατροφή ανταποκρίνεται κατά το μέρος της πρόσληψης ενέργειας στον άνθρωπο, σύμφωνα με τον Ιπποκράτη, ενώ σημαντικός είναι και ο έτερος παράγοντας που έχει να κάνει με την κατανάλωση της ενέργειας του οργανισμού. Η διαίτα καλύπτει και τα δύο. Εδώ χρησιμοποιούνται και οι δυο όροι με το περιεχόμενο που έχουν, η μεν διαίτα από την αρχαία ελληνική και η διατροφή από τη νέα ελληνική γλώσσα.

## **Από τη φτώχεια στην αφθονία**

*“...τῆ Ἑλλάδι πενίη μὲν αἰεὶ κοτε σύντροφός ἐστι.”*

*“...για τους Ἕλληνες παντοτινός σύντροφος εἶναι ἡ φτώχεια”*

*Ἡρόδοτος, Ἱστορίες 7.102.4*

Ο λόγος του Ἡρόδοτου άντεξε για 25 αιώνες. Η φτώχεια έπαψε να είναι παντοτινός σύντροφος της Ελλάδας και της Κρήτης. Οι κοινωνικοοικονομικές αλλαγές που συντελέστηκαν στα 50 τελευταία χρόνια μπορεί να χαρακτηριστούν ιστορικές σε σύγκριση με το μακρινό παρελθόν.

Οι μεταβολές στον πληθυσμό της Κρήτης είναι σημαντικές και μεγάλες. Το νησί το 1981 ξεπερνά το ιστορικό όριο των 500.000 κατοίκων. Ο πληθυσμός από αγροτικός έγινε αστικός. Τα χωριά άδειασαν και γέμισαν οι πόλεις. Από τα βουνά οι άνθρωποι μετακόμισαν στις αστικές και παράκτιες περιοχές. Η κύρια απασχόληση από τη γεωργία μεταφέρθηκε στις υπηρεσίες.

Άλλαξε ριζικά και η ζωή των ανθρώπων. Η διαίτα και η διατροφή των Κρητικών αλλοιώθηκε και εξομοιώνεται με άλλες περιοχές της Ελλάδας και της Ευρώπης.

## **Ο πληθυσμός**

Ο πληθυσμός της Κρήτης κατά την απογραφή του 1951 μετρήθηκε στους 462.124 κατοίκους. Τη δεκαετία 1951-61 αυξάνεται κατά 21.154 άτομα, την επόμενη 1961-71 μειώνεται κατά 26.616 άτομα, την τρίτη δεκαετία 1971-81 αυξάνεται πάλι κατά 45.523 άτομα, την τέταρτη δεκαετία 1981-91 αυξάνεται κατά 37.889 και την πέμπτη 1991-2001 κατά 61.077 άτομα. Στο σύνολο ο πληθυσμός της Κρήτης στο δεύτερο μισό του 20<sup>ου</sup>

αιώνα αυξάνεται κατά 139.007 άτομα ή κατά 23,1% και κατά την απογραφή του 2001 μετρίεται σε 601.131 κατοίκους.

Νομοί	1951	1961	1971	1981	1991	2001
Χανίων	126524	131061	119797	125856	133774	150387
Ρεθύμνου	72179	69943	60949	62634	70095	81936
Ηρακλείου	189637	208374	209670	243622	264906	292489
Λασιθίου	73784	73880	66226	70053	71279	76319
ΚΡΗΤΗ	462124	483258	456642	502165	540054	601131

*Πληθυσμός της Κρήτης, Απογραφές ΕΣΥΕ 1951-2001*

Το ποσοστό της φυσικής αύξησης από 14,3 άτομα στους 1000 κατοίκους το 1951, μειώθηκε στα 2 άτομα το 2001. Πράγμα που οφείλεται στη διαχρονική μείωση της γεννητικότητας, από 22 στους 1000 που ήταν το 1951, στο 10,9 το 2001 και στην αύξηση του δείκτη θνησιμότητας από το 7,8 του 1951, στο 8,9 το 2001.

Η αύξηση του πληθυσμού επιβραδύνθηκε όχι μόνο από τη μείωση του ρυθμού φυσικής αύξησης, αλλά και από τη μετανάστευση. Την πρώτη εικοσαετία μεταναστεύουν προς αναζήτηση εργασίας, στο εξωτερικό και το εσωτερικό περισσότεροι από 100.000 κάτοικοι του νησιού. Το φαινόμενο της μετανάστευσης περιορίζεται στην τρίτη δεκαετία και αντιστρέφεται σε παλιννόστηση, ενώ από την πέμπτη δεκαετία έχουμε και την εγκατάσταση των αλλοδαπών.

Έτσι διαφοροποιήθηκε και ηλικιακά η σύνθεση του πληθυσμού. Μειώθηκε το ποσοστό των νεώτερων ηλικιών και αυξήθηκε το ποσοστό των γεροντικών.

Ο αστικός πληθυσμός της Κρήτης -σε 50 χρόνια- τριπλασιάστηκε. Στις μεγάλες πόλεις ζούσαν το 1951 113 χιλ. κάτοικοι ή το 24,5% του πληθυσμού και το 2001 έφτασαν τις 348 χιλ. ή το 58% του πληθυσμού. Άδειασαν οι αγροτικές περιοχές και επεκτάθηκαν οι αστικές. Η Κρήτη παρουσιάζει ένα από τους μεγαλύτερους περιφερειακούς δείκτες εσωτερικής μετακίνησης και αστικοποίησης στην Ευρώπη.

## Η οικονομία

Η κοινωνικοοικονομική εξέλιξη της Κρήτης αυτά τα χρόνια, ακολούθησε γενικά την πορεία της Ελλάδας και των άλλων Δυτικοευρωπαϊκών χωρών. Η εξέλιξη αυτή συνοδεύτηκε από τη γρήγορη αύξηση του εισοδήματος των Κρητών και τη ριζική αλλαγή στη ζωή τους.

Στην αρχή της δεκαετίας του '50 υπολογίστηκε το κατά κεφαλή εισόδημα στην Κρήτη σε 120\$ ΗΠΑ. 50 χρόνια μετά το εισόδημα πολλαπλασιάστηκε και έφτασε το 2001 στα 14470 Ευρώ. Με ρυθμό αύξησης 5,2% κατ' έτος την πρώτη 30ετία, το κατά κεφαλή εισόδημα πενταπλασιάστηκε<sup>6</sup>. Με το ρυθμό αυτό, ο οποίος διατηρήθηκε και τα επόμενα χρόνια, το κατά κεφαλή εισόδημα διπλασιαζόταν κάθε 14 χρόνια. Η Κρήτη στο τέλος του 20<sup>ου</sup> αιώνα επιτυγχάνει τα 2/3 του μέσου κατά κεφαλήν ΑΕΠ των χωρών της Ευρωπαϊκής Ένωσης των 15. Με τον υψηλό ετήσιο ρυθμό ανάπτυξης η κρητική οικονομία αργά αλλά σταθερά συγκλίνει με τις οικονομίες των άλλων ευρωπαϊκών περιφερειών.

Η οικονομία της Κρήτης από κλειστή στο πρώτο μισό του 20<sup>ου</sup> αιώνα μετατράπηκε σε ανοικτή στο δεύτερο. Η οικονομική πρόοδος στηρίχτηκε στην ανάπτυξη της γεωργίας στην αρχή και μετά του τουρισμού, ο οποίος συνεχίζει να καλύπτει το έδαφος του φθίνοντος σήμερα τομέα της γεωργίας. Η κρητική οικονομία τις δυο τελευταίες δεκαετίες χαρακτηρίζεται από ένα έντονο δυϊσμό. Συνυπάρχουν δυο δυναμικοί τομείς, ο τουρισμός που δημιουργήθηκε εκ του μηδενός και η γεωργία. Η επιτάχυνση του ρυθμού ανάπτυξης την τελευταία δεκαετία οφείλεται στη γρήγορη ανάπτυξη του τριτογενή τομέα και ειδικότερα του τομέα των υπηρεσιών και τη στροφή σε εντατικές και δυναμικές καλλιέργειες στη γεωργία.

---

<sup>6</sup> I.E. Μαυρομάτης, Οικονομία της Κρήτης

Η Κρήτη από αυτάρκης και αυτοσυντηρούμενη περιοχή στο όχι πολύ μακρινό παρελθόν σήμερα συνδέεται και εξαρτάται από το εξωτερικό. Ένα μεγάλο μέρος της αγροτικής της παραγωγής όπως και τα τουριστικά προϊόντα της, απευθύνονται στις διεθνείς αγορές. Ο εξαγωγικός προσανατολισμός της οικονομίας είναι έντονος και οι οικονομικές εξελίξεις στο νησί συνδέονται με τις γενικότερες πολιτικοοικονομικές εξελίξεις στην Ευρώπη.

## **Η γεωργία**

Σοβαρές είναι οι αλλαγές που συνέβησαν στην κρητική γεωργία. Η κρητική γεωργία είχε δεσπόζουσα θέση στην οικονομία και τη διατροφή των Κρητών από ανέκαθεν. Στο τέλος του 20<sup>ου</sup> αιώνα τα πράγματα έχουν αλλάξει ριζικά.

Η απελευθέρωση από τον τουρκικό ζυγό και η ένωση με την Ελλάδα, βρίσκει την Κρήτη με μια φυσική και κλειστή αγροτική οικονομία, με βασικά χαρακτηριστικά την αυτάρκεια και το χαμηλό βαθμό εμπορευματοποίησης. Η γεωργία παρείχε όλα τα προϊόντα διατροφής του πληθυσμού. Κάθε οικογένεια παρήγαγε τα απαραίτητα για τις ανάγκες της προϊόντα. Παραγωγή για την αγορά δεν υπήρχε. Με την απελευθέρωση άρχισε σιγά-σιγά η εκχέρσωση των εγκαταλελειμμένων εκτάσεων πρώτα από τα πεδινά μέρη και στη συνέχεια στα ημιορεινά και ορεινά και αυξήθηκε η καλλιεργήσιμη γη. Αρχικά καλλιεργήθηκαν ετήσια φυτά, σιτηρά, όσπρια, κτηνοτροφικά. Στη συνέχεια ελαιόδενδρα και αμπέλια.

Από τα μέσα της δεκαετίας του '20 αρχίζει μια πιο συστηματική εξειδίκευση των αγροτικών καλλιεργειών και σιγά-σιγά κατά περιοχή φαίνεται να υπερισχύουν ορισμένα αγροτικά προϊόντα όπως το λάδι, το κρασί, τα κηπευτικά, τα τυροκομικά κτλ. Αναπτύσσεται η καλλιέργεια της σουλτανίνας και των εσπεριδοειδών.



Η παραγωγή σε μεγαλύτερη έκταση και η εξειδίκευση της παραγωγής δημιούργησε περίσσειμα και αναπτύχθηκαν οι εξαγωγές στην υπόλοιπη Ελλάδα και στην αλλοδαπή. Η εξειδίκευση των καλλιεργειών και η ανάπτυξη της παραγωγής προκάλεσαν ανισορροπία στη συνολική αγροτική παραγωγή, διατάραξαν και τελικά έσπασαν την κλειστή οικονομία της Κρήτης.

Από το 1930 και μετά σταδιακά εγκαταλείπεται η καλλιέργεια των δημητριακών ενώ αντίθετα αυξάνονται οι δενδροκαλλιέργειες και είδη με μεγαλύτερη πρόσοδο, όπως η ελαιοκαλλιέργεια, η αμπελοκαλλιέργεια κτλ. Τα σιτηρά για τις ανάγκες του πληθυσμού αρχίζουν να εισάγονται πλέον στο νησί. Το ίδιο γίνεται με τα όσπρια (φασόλια, φακές, ρεβίθια).

Την εξέλιξη αυτή ανέκοψε ο πόλεμος που προκάλεσε βαριές ζημιές, εγκατάλειψη στις καλλιέργειες και απώλειες στο ζωικό κεφάλαιο. Μετά τη απελευθέρωση επανορθώθηκαν γρήγορα οι ζημιές και οι καταστροφές και η φυτική όπως και η ζωική παραγωγή ξεπέρασε τα προπολεμικά επίπεδα.

Από τα μέσα της δεκαετίας του '60 αρχίζει η προσπάθεια ανάπτυξης δυναμικών καλλιεργειών θερμοκηπίων. Η εκμηχάνιση της γεωργίας και η ανάπτυξη των αρδευτικών συστημάτων επιτάχυνε τη διαδικασία της διαφοροποίησης και επανα-διαφοροποίησης της αγροτικής παραγωγής.

Η γεωργική παραγωγή, για ορισμένα από τα κύρια προϊόντα, μέσα στα τελευταία 50 χρόνια παρουσιάζει τις παρακάτω μεταβολές:

ΠΡΟΪΟΝΤΑ	1953	2002	ΜΕΤΑΒΟΛΗ %
Σιτηρά	31700	11287	-64,4
Όσπρια	6000	2017	-66,4
Κτηνοτροφικά φυτά	132100	43669	-66,9
Πατάτες	44500	92800	+108,5
Λαχανικά	68000	141792	+108,5
Σταφίδα	34200	21984	-35,7
Επιτραπέζια σταφύλια	19500	14309	-26,6
Μούστος	46000	67298	+46,3
Εσπεριδοειδή	31000	137017	+342,0
Λοιπά φρούτα	15000	12078	-19,5
Ελαιόλαδο	38600	153380	+297,4
Βρώσιμες ελιές	2300	1103	-52,0
Καρύδια-αμύγδαλα	4080	3700	-9,3
Γάλα	32000	135848	+324,5
Κρέας	8500	33781	+297,4

Ενώ αυξάνεται γενικά ο όγκος γεωργικής παραγωγής κατά 60%, οι καλλιέργειες περιορίζονται σε ορισμένα είδη με υψηλότερη πρόσοδο και εγκαταλείπονται άλλες με χαμηλότερη. Η γεωργία εξειδικεύεται και εντατικοποιείται. Σε πολλές περιοχές επικρατεί σήμερα η μονοκαλλιέργεια της ελιάς. Ορισμένα γεωργικά προϊόντα χάθηκαν, όπως τα βιομηχανικά φυτά (5 χιλ. τόνοι), τα χαρούπια (31 χιλ. τόνοι) κ.τ.λ., άλλα ήρθαν για πρώτη φορά, όπως τα υποτροπικά.

Μεγαλύτερη ανάπτυξη είχε η καλλιέργεια της ελιάς. Με την επέκταση της καλλιέργειας τα έτη 1982-1995 και τη βελτίωση των καλλιεργητικών τεχνικών, η Κρήτη έγινε μεγάλη παραγωγική δύναμη και μάλιστα στο καλύτερης ποιότητας λάδι το έξτρα παρθένο.

Στις καλλιέργειες υπερίσχυσαν οι εντατικές μορφές, αυξήθηκαν οι γεωργικές εισροές και η χρήση λιπασμάτων και φυτοφαρμάκων. Τα αγροτικά προϊόντα που παράγονται δεν

προορίζονται πλέον για εσωτερική κατανάλωση, αλλά αναζητούν αγορές στο εξωτερικό. Παράλληλα η Κρήτη γίνεται ελλειμματική και εισάγονται πολλά αγροτικά προϊόντα. Ο κρητικός από αυτοπαραγωγός των προϊόντων που κατανάλωνε, έγινε καταναλωτής των αγροτικών προϊόντων που παράγονται έξω από το νησί. Ορισμένες φορές προϊόντων που έρχονται από άλλες ηπείρους. Η διεθνοποίηση της οικονομίας η ανάπτυξη των μεταφορών, η απελευθέρωση του εμπορίου δε διευκόλυνε μόνο τις εξαγωγές των κρητικών γεωργικών προϊόντων, αλλά των εισαγωγών από τα πιο μακρινά μέρη στην κρητική αγορά.

Οι μεταβολές στη γεωργική παραγωγή συνοδεύτηκαν και από τη δραματική μείωση του αγροτικού πληθυσμού και της απασχόλησης στη γεωργία και από την αποδυνάμωση της υπαίθρου. Το ποσοστό απασχόλησης στη γεωργία το 1951 ήταν 72,9%, το 1961 70,8%, το 1971 62,5%, το 1981 50,6%, το 1991 32,1% και το 2001 23,1%. Μέσα σε 50 χρόνια μειώθηκε η απασχόληση στη γεωργία σε ποσοστό 50%. Στην Ελλάδα το ποσοστό απασχόλησης στη γεωργία (2001) είναι 14%, και στις άλλες ευρωπαϊκές χώρες (Ε.Ε. 15) είναι μονοψήφιος αριθμός<sup>7</sup>. Η σύγκληση της κρητικής οικονομίας με τις ευρωπαϊκές περιφέρειες θα έχει ως συνέπεια την παραπέρα συρρίκνωση της απασχόλησης στη γεωργία.

Αισιόδοξο χαρακτηριστικό για την κρητική διατροφή, είναι η ιδιαιτερότητα της Κρήτης ότι μεγάλο μέρος του αστικού πληθυσμού διατηρεί τους δεσμούς του με την ύπαιθρο, διατηρώντας ορισμένες από τις προγονικές μικρές εκμεταλλεύσεις στο χωριό. Ένα μικρό ποσοστό του αστικού πληθυσμού έχει δεύτερη απασχόληση στη γεωργία.

---

<sup>7</sup> EUROSTAT – ΕΣΥΕ

## Από την «λεπτύνουσα» στην «παχύνουσα» δίαιτα

*«..ύγιεινή μὲν ἢ λεπτύνουσα δίαιτα, νοσώδη δὲ ἢ παχύνουσα..»  
Γαληνός, Περί λεπτινούσης διαίτης 019 108.4*

Από τα μέσα της δεκαετίας του '60 σιγά-σιγά και από τη δεκαετία του '80 πιο έντονα, άρχισαν να αλλάζουν οι διατροφικές συνήθειες των Κρητικών και να προσεγγίζουν όλο και περισσότερο το διατροφικό πρότυπο των χωρών του δυτικού κόσμου. Αίτια αυτής της αλλαγής είναι η μεταβολή στην οικονομία, τα εισοδήματα, στον τρόπο παραγωγής και διανομής προϊόντων, αλλά και στον τρόπο ζωής. Η ίδια γενιά που μετρήθηκε στην έρευνα των επτά χωρών A. Keys, χάλασε τη διατροφή της όταν απέκτησε εισοδήματα, παρασυρόμενη από το «στερητικό διατροφικό της σύνδρομο».

Εξασθένησε η στενή σχέση του Κρητικού με τη γη και τη φύση. Εξασθένησε και χάθηκε η παραδοσιακή σχέση στο διατροφικό κύκλο, «από το χωράφι στο τραπέζι». Η κρητική οικογένεια δε στηρίζεται πλέον αποκλειστικά στα προϊόντα της κρητικής γεωργίας. Η Κρητική γεωργία δε δίνει όλα τα χρειαζόμενα για τη διατροφή αλλά μέρος τους. Διαφοροποιήθηκε η τροφοδοσία του νοικοκυριού. Το αυτοσυντηρούμενο αγροτικό νοικοκυριό κατέρρευσε. Το αντιπροσωπευτικό κρητικό νοικοκυριό από αγροτικό που ήταν στο παρελθόν, έγινε αστικό.

Με την ανάπτυξη των θερμοκηπιακών καλλιεργειών και την παραγωγή λαχανικών και φρούτων εκτός εποχής αλλά πολύ περισσότερο με τη διεθνοποίηση του εμπορίου και την εισαγωγή και στην Κρήτη προϊόντων που παράγονται σε άλλες γεωγραφικές συντεταγμένες, χάθηκε η εποχικότητα στη διατροφή. Σήμερα είναι δυνατή η ανεύρεση όλων των αγροτικών προϊόντων στην αγορά όλες τις εποχές.

Η χρησιμοποίηση χημικών μέσων (λιπάσματα, φυτοφάρμακα) και εντατικών μεθόδων στην καλλιέργεια φυτών αλλά και στην παραγωγή ζωοτροφών, αφαίρεσε το πιστοποιητικό της αγνότητας και της φυσικότητας ακόμα και σε πολλά από τα κρητικά προϊόντα. Ο καταναλωτής σήμερα πολύ δύσκολα μπορεί να εξακριβώσει την προέλευση και τον τρόπο παραγωγής των προϊόντων που αγοράζει. Το αδύνατο σύστημα πιστοποίησης και ελέγχου ποιότητας δυσκολεύει περισσότερο την κατάσταση, αφού δε μπορεί να διαπιστωθεί η καθαρότητα των προϊόντων από ανθυγιεινά χημικά κατάλοιπα.

Νέα αγροβιομηχανικά προϊόντα εισέβαλαν στη ζωή των ανθρώπων. Το δυτικό βιομηχανικό διατροφικό πρότυπο που έχει επιβληθεί στις δυτικές κοινωνίες ωθεί προς την υπερκατανάλωση προπαρασκευασμένων και βιομηχανοποιημένων τροφίμων, κρέατος, γλυκών, αναψυκτικών και ποτών. Η διατροφική αξία των αγρο-βιομηχανικών τροφίμων, είναι φτωχή σε θρεπτικά συστατικά φυτικής προέλευσης, όπως ίνες, βιταμίνες, μεταλλικά άλατα, φυσικές αντιοξειδωτικές ουσίες, κτλ, ενώ είναι πλούσια σε "άδειες" θερμίδες, κορεσμένα λίπη, ζάχαρα και άλλες πρόσθετες ουσίες (συντηρητικά, στερεοποιητικά, πυκτογόνα, χρωστικά κ.α.) ανώφελες ή/και ζημιογόνες για την υγεία.

Η απομάκρυνση του σύγχρονου ανθρώπου από τα αγνά προϊόντα της φύσης και η επικράτηση των προϊόντων εντατικής καλλιέργειας, των χημικών υποκατάστατων της γεύσης, των ανεξέλεγκτων συντηρητικών και πρόσφατα μεταλλαγμένων τροφών, έχει αποδεδειγμένα οδηγήσει τον άνθρωπο, όχι μόνο στο να στερείται πραγματικών γευστικών απολαύσεων, αλλά και στο να απέχει ολοκληρωτικά από την ουσιαστική διατροφική ποιότητα. Οι ξένες επιρροές με τα σύγχρονα ταχυφαγία και τις δυτικές κουζίνες, οδηγούν τη διατροφή στην ομογενοποίηση και τις γεύσεις σε ισοπέδωση.

Οι αλλαγές στην εργασία και η αστικοποίηση μετέβαλαν τον τρόπο ζωής των Κρητικών και διατάραξαν την ισορροπία μεταξύ εδεσματολογίου, περιβάλλοντος, κλίματος, καθημερινής διαβίωσης και εργασίας. Οι σύγχρονοι άνθρωποι δεν κινούνται, μετακινούνται με οχήματα, δεν ασκούνται με την εργασία τους αλλά ως επί το πλείστον έχουν καθιστική ζωή. Με την είσοδο των γυναικών στο χώρο εργασίας και τη μείωση του ελεύθερου χρόνου, ανατράπηκαν όλα στο σπίτι, με αποτέλεσμα να αφιερώνεται λίγος χρόνος στην προετοιμασία των γευμάτων και να αναζητούνται οι εύκολες και γρήγορες λύσεις στο φαγητό. Η συνήθεια να κάθεται όλη η οικογένεια στο τραπέζι για φαγητό, με τα διαφορετικά ωράρια, χάνεται.

Αποτέλεσμα αυτής της διατροφής είναι να αναπτυχθούν "οι ασθένειες της αφθονίας" στις σύγχρονες κοινωνίες, όπως είναι η παχυσαρκία, οι καρδιαγγειακές παθήσεις και οι άλλες εκφυλιστικές ασθένειες, που υποβαθμίζουν την ποιότητα αλλά και μειώνουν τη διάρκεια ζωής των ανθρώπων. Ενώ με την πρόοδο της επιστήμης ο σύγχρονος άνθρωπος κέρδισε τη μάχη με τις παλιές ασθένειες που για αιώνες τον καταδυνάστευαν, σκόνηταψε στη διατροφή του και προσεύχεται στο Θεό για την υγεία του.

Στη σύγχρονη εποχή, μάλλον ισχύει αυτό που είπε ο Διογένης, «*Διογένης παρὰ μὲν τῶν θεῶν φησὶν ὑγίειαν εὔχονται πάντα δὲ οἱ πλείστοι τὰναντία τῇ ὑγείᾳ πρᾶττουσιν*»

*Στοβαίος, Ανθολογία 3.6.35.2*

«Οι άνθρωποι προσεύχονται στους θεούς για την υγεία τους, αλλά οι περισσότεροι -με τη διαίτά τους- κάνουν τα αντίθετα γι' αυτήν».

## **Από το χωράφι στο τραπέζι**

*«τὰ δὲ φυλάττοντα τὴν οὖσαν [ὑγίειαν] ὑγιεινὰ διαιτήματα.»*

*Γαληνός, Περί αιρέσεων, 004 I.64.6*

Η Κρητική διατροφή δε μπορεί να υπάρξει χωρίς τα φυσικά γεωργικά κρητικά προϊόντα με την καθαρότητα που είχαν την εποχή της έρευνας των επτά χωρών του Ancel Keys.

Ο στόχος για αγνά και φυσικά προϊόντα είναι ο πρώτος όρος για υγιεινή διατροφή. Όσο αυτός δεν εξασφαλίζεται τα υπόλοιπα είναι μετέωρα και σαθρά. Ως εκ τούτου το σύνθημα “από το χωράφι στο τραπέζι” πρέπει να βρει το σύγχρονο περιεχόμενό του.

Οι διεθνείς εξελίξεις εξακολουθούν να κατευθύνουν τη γεωργία σε καταστάσεις ανταγωνιστικής παραγωγής, δηλαδή προς καταστάσεις μείωσης του κόστους παραγωγής, αύξησης του όγκου παραγωγής και εντονότερης χρήσης χημικών μέσων. Κατευθύνουν προς μία εντατική και επιχειρηματική γεωργία μεγάλης κλίμακας. Μια τέτοια πορεία, η κρητική γεωργία αδυνατεί να την παρακολουθήσει, δεδομένων και των διαρθρωτικών προβλημάτων της.

Τη μάχη της φθηνιάς, η Κρητική οικονομία και γεωργία, δε μπορεί να την κερδίσει. Το ανταγωνιστικό πλεονέκτημα δε μπορεί να είναι το χαμηλό κόστος. Το ανταγωνιστικό πλεονέκτημα πρέπει να γίνει το διαφοροποιημένο, ποιοτικό και φυσικό προϊόν, που ανταποκρίνεται σε υψηλές απαιτήσεις καταναλωτών.

Οι ευρωπαϊκές διατροφικές κρίσεις τα τελευταία χρόνια και οι ανησυχίες που προκάλεσαν στους καταναλωτές ως προς την ασφάλεια των τροφίμων, οδήγησαν στη διατύπωση έντονων αιτημάτων για την εφαρμογή γεωργικών μεθόδων παραγωγής

εναλλακτικών ως προς το χημικό έλεγχο, με μικρή ή μηδενική χρήση φυτοφαρμάκων που θα είναι επωφελείς για την υγεία των ανθρώπων και το για το περιβάλλον.

Γενικά στην ευρωπαϊκή αγορά παρατηρείται όλο και μεγαλύτερο ενδιαφέρον των καταναλωτών για τα προϊόντα ποιότητας. Η απαίτηση αυτή οφείλεται στο γεγονός ότι οι καταναλωτές συνειδητοποιούν όλο και περισσότερο ότι τα προϊόντα της συμβατικής γεωργίας κρύβουν κινδύνους. Η μεγάλη παραγωγή και η εντατική χρησιμοποίηση χημικών στη γεωργία -στην καλλιέργεια αλλά και την επεξεργασία των προϊόντων- τα καθιστά ύποπτα, ως ανθυγιεινά και οδηγεί πολλούς καταναλωτές στην αναζήτηση προϊόντων τα οποία παράγονται με περισσότερο φυσικό τρόπο. Το αίτημα αυτό εντάσσεται ακόμη και σ' ένα ευρύτερο κίνημα υπέρ της διατήρησης και της προστασίας του περιβάλλοντος, που αφορά επίσης και τη γεωργία. Οι καταναλωτές πλέον θέλουν να είναι βέβαιοι ότι τα τρόφιμα που προμηθεύονται είναι ασφαλή, θρεπτικά και υγιεινά και απαιτούν ως εκ τούτου, υψηλότερα πρότυπα ποιότητας και ασφάλειας.

Ειδικότερα, η προσοχή του κοινού επικεντρώνεται με το χρόνο στη γεωργία με βιολογικές μεθόδους δεδομένου ότι εξασφαλίζει ένα συνδυασμό θετικών περιβαλλοντικών, κοινωνικών και οικονομικών επιπτώσεων. Η βιολογική γεωργία περιλαμβάνει μια λιγότερο εντατική χρήση της γης, πιο διαφοροποιημένες πρακτικές καλλιέργειας και συνεπάγεται σημαντικούς περιορισμούς ως προς τη χρήση χημικών. Η βιολογική παραγωγή εντάσσεται σ' ένα γενικότερο πλαίσιο του κινήματος της ποιότητας τα τελευταία χρόνια για απεξάρτηση των γεωργικών προϊόντων από τα φυτοφάρμακα και τα χημικά λιπάσματα και ανταποκρίνεται σε μια ζήτηση ολοένα και πειστικότερη των καταναλωτών στις αναπτυσσόμενες χώρες για αγνά και εγγυημένα προϊόντα.



Τα μεταλλαγμένα προϊόντα που έχουν μπει στην αγορά, αντιπροσωπεύουν μια νέα -μεταλλαγμένη- απειλή για τη διατροφή των ανθρώπων. Η σόγια και το καλαμπόκι είναι τα πρώτα μεταλλαγμένα προϊόντα τα οποία ως βασικά ή πρόσθετα των βιομηχανοποιημένων τροφίμων και των ζωοτροφών μπορούν να περάσουν άμεσα ή έμμεσα στη διατροφή μας, στο τραπέζι μας, χωρίς να γίνονται αντιληπτά.

Η μεγαλύτερη όμως απειλή υπάρχει από τα άλλα μεταλλαγμένα φυτικά είδη τα οποία μπορούν να αλώσουν εσωτερικά την Κρητική γεωργία. Όλη η προσπάθεια για αγνά και φυσικά προϊόντα θα καταρρεύσει από τη στιγμή της εισαγωγής, καλλιέργειας και απελευθέρωσης στο περιβάλλον της Κρήτης μεταλλαγμένων φυτικών οργανισμών. Η Κρήτη θα χάσει το ιστορικό της πλεονέκτημα, θα δεχτεί ανεπανόρθωτο πλήγμα στην οικονομία, στη γεωργία, στο περιβάλλον και μαζί και στην κρητική διατροφή.

Η Κρήτη πρέπει να ορθώσει τα τείχη της απέναντι στον κίνδυνο να πατήσουν το έδαφός τους αυτά τα είδη και τα προϊόντα. Πρέπει να διασφαλιστεί ότι το έδαφός της θα είναι ελεύθερο από μεταλλαγμένα.

Η παραδοχή της Κρητικής δίαιτας ως προτύπου υγιεινής διατροφής, σε συνδυασμό με το γεγονός ότι τα κρητικά αγροτικά προϊόντα, -που την υποστηρίζουν- είναι αγνά, φυσικά, υγιεινά και εύγεστα, δημιουργεί ευόχιες προοπτικές για τις παραγωγικές και εξαγωγικές δραστηριότητες της κρητικής γεωργίας.

Η επιτυχία αυτού του στόχου, όμως, προϋποθέτει την τυποποίηση των τροφίμων, ώστε τα προϊόντα αυτά να παρουσιάζουν σταθερά υψηλή ποιότητα και να προσαρμόζονται στις σύγχρονες αντιλήψεις περί ορθής και ασφαλούς πρακτικής στην παραγωγή τροφίμων.

Είναι γνωστό ό,τι οικονομικοί και πολιτικοί παράγοντες από διάφορες μεσογειακές χώρες και περιοχές, προσπαθούν να προωθήσουν και να καθιερώσουν στο διεθνή χώρο τη «μεσογειακή διατροφή» ως υγιεινό πρότυπο διατροφής, για εμπορικούς λόγους. Σ' αυτά τα πλαίσια προβάλλεται από Ιταλούς και Ισπανούς το ελαιόλαδο ως το πιο πολύτιμο στοιχείο της διατροφής. Η κατάσταση αυτή δε θίγει την κρητική οικονομία, αλλά δεν της προσθέτει την προστιθέμενη αξία που μπορεί να αποκτήσει από την καθιέρωση της Κρητικής διατροφής.

## **Η ξενική τράπεζα**

*«...πολλή φιλανθρωπία τοῖς ξένοις ἐστὶν ἐν Κρήτη...»*

*Αποσπάσματα Αριστοτέλη, 8.45.611.95*

Ο τουρισμός αποτελεί μια βασική οικονομική δραστηριότητα την τελευταία δεκαετία στην Κρήτη. Η Κρήτη αποτελεί ένα από τους μεγάλους τουριστικούς προορισμούς της Ευρώπης. Κάθε χρόνο επισκέπτονται το νησί για τις διακοπές τους 2,5 εκ. αλλοδαποί και διαμένουν 5 μέρες κατά μέσο όρο. Μια μεγάλη ξενοδοχειακή υποδομή 120 χιλ. κλινών έχει αναπτυχθεί για τη φιλοξενία των επισκεπτών.

Ο μαζικός τουρισμός αποτελεί το είδος του τουρισμού που έχει επικρατήσει και αυτό οφείλεται κυρίως στα μεγάλα πρακτορεία, με την οργανωτική δυνατότητα μαζικής μετακίνησης που διαθέτουν και στο ιδιαίτερα χαμηλό κόστος που επιτυγχάνουν.

Η υπερ-συγκέντρωση των τουριστικών δραστηριοτήτων σε στενές παραθαλάσσιες περιοχές αποτελεί ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά του Ελληνικού και του Κρητικού τουρισμού. Η τουριστική δραστηριότητα συγκεντρώνεται στις ήδη πυκνά εποικημένες ακτές. Η θάλασσα και η ηλιοφάνεια, προσέλκυσαν ένα μεγάλο τουριστικό ρεύμα στις παράκτιες περιοχές, πράγμα που προσανατόλισε μονοδιάστατα την ανάπτυξή τους. Αυτό το ρεύμα και η παράκτια συγκέντρωση, με το χρόνο μετατράπηκε σε εξάπλωση, σε ανεξέλεγκτη οικιστική ανάπτυξη. Έτσι σε μια σχετικά σύντομη χρονική περίοδο, η χωρίς έλεγχο ανάπτυξη του τουρισμού στις παράκτιες ζώνες, δημιούργησε πολλά προβλήματα και αδιέξοδα.

## **Το σύμπλεγμα του Ανταίου**

Ο σύγχρονος άνθρωπος πάσχει από το «σύμπλεγμα του Ανταίου», γιατί έχει χάσει την επαφή του με τη μητέρα γη, με τη φύση. Ο μυθικός γίγαντας Ανταίος ήταν γιος του Ποσειδώνα και της θεάς Γης και βασίλευε στη Λιβύη. Σκληρός και ανίκητος παλαιστής, αντλούσε τη δύναμή του από τη γη και ανάγκαζε όσους περνούσαν από τη χώρα του να παλεύουν μαζί του και τους νικούσε όλους. Ο μοναδικός που κατάφερε να τον νικήσει στην πάλη ήταν ο Ηρακλής, αφού τον κράτησε ψηλά ώστε να μην ακουμπά στη γη. Πίσω από το μύθο του Ανταίου κρύβεται ένα σύμβολο: ο ακατάλυτος δεσμός του ανθρώπου με τη μάνα γη. Έτσι είδαν τον Ανταίο οι αρχαίοι συγγραφείς και οι διαπρεπείς καλλιτέχνες, που τον έκαναν προσφιλέστατο θέμα στα έργα τους.

Ο τουρισμός είναι η δραστηριότητα που προσφέρει έστω και για λίγο τη δυνατότητα στο σύγχρονο άνθρωπο να συναντήσει τη γη από την οποία έχει ξεκοπεί και μαζί να πάρει κάτι από τη χαμένη δύναμή του. Ο Κρητικός τουρισμός μπορεί να προσφέρει μια τέτοια αυθεντική επαφή και σχέση.

Τα τελευταία χρόνια, παρατηρείται μια σταδιακή μεταστροφή των προτιμήσεων των τουριστών – και αντίστοιχα στην προσφορά τουριστικών υπηρεσιών- προς πιο ειδικές και ανεξάρτητες μορφές, προσαρμοσμένες στα ιδιαίτερα ενδιαφέροντα του κάθε τουρίστα για περιπλάνηση στη φύση, αναζήτηση πολιτισμικών δραστηριοτήτων, έντονη άσκηση, αναζήτηση εναλλακτικών τρόπων ζωής και διάφορες άλλες ειδικές μορφές κτλ. Οι νέες τάσεις που διαφαίνονται φανερώνουν μια στροφή από το μαζικό απρόσωπο και παθητικό τουρισμό, σε τουρισμό συμμετοχικό, επιλεκτικό, με σεβασμό στο τοπικό πολιτισμό και το περιβάλλον.

Ο πιο σημαντικός παράγοντας σχετίζεται ίσως με μία αλλαγή και εξέλιξη των ψυχαγωγικών αναγκών και κινήτρων των σύγχρονων

ανθρώπων. Η αύξηση του ελεύθερου χρόνου, που εντείνεται από τη σταδιακή μείωση του χρόνου εργασίας, προσφέρει πολύ μεγαλύτερες δυνατότητες απόδρασης, οι οποίες είναι και κατανεμημένες στο σύνολο του έτους. Οι διακοπές δε θεωρούνται πια ως ένας απλός παραθερισμός στη θάλασσα. Η ανάπτυξη της αστικοποίησης δημιουργεί μία πολύ ισχυρή επιθυμία για υπαίθριες ψυχαγωγικές δραστηριότητες. Ο σύγχρονος τουρίστας αναζητά μάλλον τη διαφυγή σ' ένα νέο τρόπο ζωής που δεν του φέρνει στο μυαλό παραστάσεις της καθημερινότητας του. Είναι ένα άτομο περισσότερο συμμετοχικό και ενεργό, παρά παθητικό και αντικείμενο περιποιήσεων.

Η τουριστική ανάπτυξη στην Κρήτη πρέπει να κατευθυνθεί προς τον περισσότερο επιλεκτικό και πολυμορφικό τουρισμό. Τον τουρισμό που μπορεί να ικανοποιήσει τις απαιτήσεις και τα ενδιαφέροντα του σύγχρονου τουρίστα και να αξιοποιήσει τη μοναδικότητα και τον πλούτο των πόρων της. Η εξέλιξη αυτή δε συνεπάγεται καθόλου τον περιορισμό του οργανωμένου τουρισμού, αλλά την ποιοτική βελτίωσή του. Η αναβάθμιση και η διαφοροποίηση του τουριστικού προϊόντος θα διαφοροποιήσει σταδιακά και τους επισκέπτες. Η ποιοτική αναβάθμιση θα έχει και ανάλογα θετικά οικονομικά αποτελέσματα σ' όλη την τουριστική οικονομία.

Ο Κρητικός τουρισμός πρέπει να αποβάλει τα στοιχεία της μαζοποίησης, του συνωστισμού, της παθητικότητας, της ουδετερότητας, της μονοτονίας και ομοιομορφίας. Στις μέρες μας όλο και περισσότερο συζητείται ότι ο τουρισμός στην Κρήτη χρειάζεται επανασχεδιασμό. Χρειάζεται διαφοροποίηση των τουριστικών υπηρεσιών.

Ο τουρισμός στην Κρήτη του πρέπει να αποκτήσει το στοιχείο της μοναδικότητας του. Πρέπει να αποκτήσει την ιδιαίτερη ταυτότητά του ενσωματώνοντας τις άυλες και υλικές αξίες της Κρήτης και των Κρητικών. Μία από τις μοναδικές αξίες είναι η

Κρητική δίαιτα. Η δίαιτα που συνδυάζει την ιδιαίτερη διατροφή, την άσκηση και την αυθεντική επαφή και σχέση με τη φύση. Ο κρητικός τουρισμός έχει τα εφόδια να αναβαθμισθεί ποιοτικά, να γίνει διακριτός, ελκυστικός, επιζητούμενος και ισχυρός. Προς τούτο επιβάλλεται να ενσωματώσει ισχυρά αυτά τα στοιχεία. Να σηματοδοτηθεί ως τέτοιος προορισμός όπου ο επισκέπτης συναντά ένα χώρο και ένα τρόπο ζωής υγείας και ευεξίας, ξεκούρασης, αναζωογόνησης, γνώσης και χαράς.

Στη ταυτότητα του Κρητικού τουρισμού πρέπει να διακριθούν τα στοιχεία της αυθεντικής επαφής με τη φύση, της άσκησης, της λιτής και υγιεινής διατροφής με φυσικά κρητικά προϊόντα, της αναζωογόνησης του επισκέπτη.

### **Τουρισμός και Τοπικά Προϊόντα**

Η ενσωμάτωση της Κρητικής δίαιτας και διατροφής στις τουριστικές υπηρεσίες έχει ως συνδυασμένο όφελος την κατανάλωση των τοπικών προϊόντων και την απορρόφησης της τοπικής γεωργικής παραγωγής. Για την επίτευξη ενός τέτοιου στόχου, που είναι αμοιβαία επωφελής και για τον τουρισμό και για τη γεωργία, επιβάλλεται να συγκλίνουν και οι δύο αυτοί τομείς στην ίδια κατεύθυνση.

Το κλειδί για την προώθηση του στόχου βρίσκεται στην υιοθέτηση από τις τουριστικές μονάδες του συνολικού προτύπου της κρητικής διατροφής και των προϊόντων που την υποστηρίζουν. Τα προϊόντα αυτά πρέπει να διακρίνονται για την αγνότητα και φυσικότητά τους. Οι τουρίστες πρέπει να απολαμβάνουν τη γνήσια κρητική γεύση και την ποιότητα παντού και σίγουρα.

Οι Κρήτες διακρίθηκαν από την αρχαιότητα για τη φιλοξενία τους. Οι Κρητικοί πάντα προσέφεραν στους ξένους το υστέρημά τους, ένα κομμάτι από τον εαυτό τους. Πάντα κρατούσαν το

καλύτερο από τη διατροφή τους για τους ξένους. Στο σήμερα, ας προσφέρουν όπως παλιά το ίσο, το γνήσιο, το αγνό που έχουν και στο τραπέζι τους.

Ο Δωσιάδας ιστορώντας στο τέταρτο βιβλίο των Κρητικών του αναφέρει τα παρακάτω για τα Κρητικά συσσίτια:

«..εἰσὶ δὲ πανταχοῦ κατὰ τὴν Κρήτην οἴκοι δύο ταῖς συσσιτίαις. ὧν τὸν μὲν καλοῦσιν ἀνδρεῖον, τὸν δ' ἄλλον ἐν ᾧ τοὺς ξένους κοιμίζουσι κοιμητήριον προσαγορεύουσι. κατὰ δὲ τὸν συσσιτικὸν οἶκον πρῶτον μὲν κεῖνται δύο τράπεζαι ξενικαὶ καλούμεναι, αἷς προσκαθίζουσι τῶν ξένων οἱ παρόντες ἐξῆς δ' εἰσὶν αἱ τῶν ἄλλων. παρατίθεται δὲ τῶν παρόντων ἴσον μέρος ἐκάστω.»

*Αθηναίος, Δειπνοσοφιστές 4.22.13*

«..Παντού στην Κρήτη υπάρχουν δυο οικοδομήματα για τα συσσίτια, από τα οποία το ένα ονομάζουν ανδρεῖο, και το άλλο κοιμητήριο, στο οποίο φιλοξενούν τους ξένους. Και στο οικοδομήμα για το συσσίτιο υπάρχουν δυο τραπέζια μπροστά που τα λένε ξενικά, στα οποία κάθονται όσοι ξένοι βρίσκονται εκεί. Μετά είναι τα τραπέζια των υπολοίπων. Παραθέτουν δε σ' όλους τους παρακαθήμενους ίσες μερίδες φαγητού».

## Επιστροφή στην παραδοσιακή Κρητική Διατροφή

*«..τὸ συνεθίζειν οὖν ἐν ταῖς ἀπλαῖς καὶ οὐ πολυτελέσι διαίταις καὶ ὑγιείας ἐστὶ συμπληρωτικὸν καὶ πρὸς τὰς ἀναγκαίας τοῦ βίου χρήσεις ἄοκνον ποιεῖ τὸν ἄνθρωπον..»  
Διογένης Λαέρτιος, Βίοι Φιλοσόφων 10.131.3*

Από τη μέχρι εδώ περιγραφή καταδεικνύεται ότι το παραδοσιακό κρητικό διαιτητικό πρότυπο συνθέτουν μια σειρά από διατροφικούς παράγοντες και κανόνες σε συνδυασμό με ένα συγκεκριμένο τρόπο ζωής, που βρίσκονται μεταξύ τους σε μια ισορροπία και αποδίδουν την υγεία, την ευζωία και τη μακροβιότητα. Η αναβίωση του παραδοσιακού προτύπου συνεπάγεται την αναβίωση όλων μαζί των βασικών στοιχείων της κρητικής διατροφής προσαρμοσμένων στις σύγχρονες συνθήκες.

Τα βασικά στοιχεία της παραδοσιακής κρητικής δίαιτας σ' όλη την ιστορία της είναι:

- Η άμεση σχέση με τη φύση
- Η συστηματική σωματική άσκηση και η κίνηση
- Η λιτή και εγκρατής διατροφή που τη διακρίνει η απλότητα και το μέτρο
- Τα αγνά και φυσικά γεωργικά προϊόντα της Κρήτης
- Η γευστική και θεραπευτική μαγειρική
- Μια συγκεκριμένη σύνθεση και αναλογία τροφών, με κυριαρχία των φυτικών τροφών.

Η μεγάλη ποσότητα στη διατροφή των αδρά επεξεργασμένων δημητριακών, των λαχανικών, των οσπρίων και των φρούτων, η καθολική χρήση του ελαιολάδου και μάλιστα του παρθένου, η μικρή ποσότητα των γαλακτοκομικών και του κρέατος και ειδικά του κόκκινου, η πολύ μικρή χρήση της ζάχαρης και η καθημερινή



πρόσληψη μικρής ποσότητας κόκκινου κρασιού, αποτελούν τις βασικές τροφές του κρητικού διαιτολογίου.

Μια ακόμα σημαντική παράμετρος της κρητικής διατροφής είναι η κοινωνική και η πολιτιστική. Στην Ελλάδα πάντα, το φαγητό δεν αποσκοπούσε στενά στην ικανοποίηση μιας καθημερινής βιολογικής ανάγκης των ανθρώπων αλλά ήταν ο λόγος της συνεύρεσης, της συνάντησης, της επικοινωνίας. Δεν είναι τυχαίο που η στενή, η φιλική, η αδερφική σχέση αποδόθηκε από την αρχαιότητα με τη λέξη σύν-τροφος. Στην Κρήτη πιο έντονα από αλλού όταν οι άνθρωποι συναντιόνταν, συνέτρωγαν. Οι Κρήτες δημιούργησαν τέτοιες αφορμές για «συν-τροφικές», ανταμώματα, φιλοξενίες, έθιμα, γιορτές.

Στο σύνολό τους αυτά τα στοιχεία συνθέτουν μια φιλοσοφία, μια θεώρηση για τη ζωή και ένα ορισμένο τρόπο ζωής. Συνθέτουν το πρότυπο της παραδοσιακής κρητικής δίαιτας και διατροφής, το πρότυπο της ευζωίας, που μπορεί και πρέπει να αναβιώσει στο νησί. Είναι μια παράδοση ζωντανή αφού οι μεσαιείς και μεγαλύτερες γενιές, αν δεν την ακολουθούν, την διατηρούν ισχυρά στη μνήμη τους από το πατρικό τους σπίτι.

Η επιλεκτική αναφορά και ο υπερτονισμός επί μέρους στοιχείων της κρητικής δίαιτας δεν βοηθούν. Η μερική εφαρμογή, εξ άλλου, δε θα φέρει τα προσδοκώμενα αποτελέσματα υγείας. Οι σύγχρονες “ασθένειες της αφθονίας” είναι αποτέλεσμα μια σειράς παραγόντων που σχετίζονται με τον τρόπο ζωής (καθιστική ζωή, απομάκρυνση από τη γη και τη φύση κτλ) και την κακή διατροφή. Η Κρητική διαίτα δεν είναι μόνο κουζίνα, δεν είναι μόνο τρόπος μαγειρικής, δεν είναι μόνο γαστρονομία, δεν είναι μόνο ορισμένα προϊόντα, είναι συνδυασμός λιτής διατροφής με συγκεκριμένη σύνθεση τροφίμων και άσκησης κοντά στη φύση. Η Κρήτη δεν υπήρξε ποτέ γαστρονομικός παράδεισος όπως προβάλλεται τελευταία.

Η αναβίωση της παραδοσιακής Κρητικής διατροφής αφορά πρώτα απ' όλους τους Κρητικούς, οι οποίοι πρέπει να πιστέψουν ισχυρά σ' αυτό το στόχο. Αφορά πρώτα απ' όλα τη ζωή τους και τη ζωή των παιδιών τους. Σε συλλογικό επίπεδο, θέτει για τους φορείς και τα όργανα της Κρήτης μια σειρά από καθήκοντα, μέτρα και στόχους και επιβάλλει συστηματική προσπάθεια και παγκρήτια συνεργασία.

Δεδομένου ότι η διατροφή συνδέεται με τις τροφές και τα γεωργικά προϊόντα μιας περιοχής, η καθιέρωσή της μπορεί να αποφέρει σημαντικό συγκριτικό οικονομικό πλεονέκτημα και να αποδώσει πρόσθετη αξία και οικονομικά οφέλη. Για να πείσει όμως ένα πρότυπο διατροφής πρέπει να παραδειγματίσει, να δώσει τις αποδείξεις, τις εφαρμογές και τα αποτελέσματα. Εάν μείνει μόνο μια πρόταση για τους άλλους, για τους ξένους, θα απομείνει ένα σύνθημα που θα ξεθωριάσει στην πορεία.

Η Κρητική Διατροφή μπορεί και επιβάλλεται να διατηρηθεί και να αναζωογονηθεί μέσα από ένα σύγχρονο τρόπο ζωής.

## Υστερόγραφο

Κρατείστε για το τέλος την παρατήρηση του Πλούταρχου:  
«Δημάδης πολειμικούς ἀκαίρως τοὺς Ἀθηναίους ὄντας ἔλεγε  
μηδέποτε χειροτονεῖν εἰρήνην ἄνευ μελάνων ἱματίων. οὕτω καὶ  
ἡμεῖς οὐδέποτε μεμνήμεθα λιτῆς διαίτης καὶ σώφρονος ἄνευ  
κλύσεων καὶ καταπλασμάτων»

*Πλούταρχος, Υγιεινά παραγγέλματα 126.D.12*

«Ὅπως ἔλεγε ο Δημάδης για τους Αθηναίους ότι ποτέ δεν ψήφιζαν υπέρ της ειρήνης, εκτός και εάν είχαν μπει στα μαύρα (χάνοντας τον πόλεμο), έτσι και εμείς θυμόμαστε στη λιτή και σώφρονα δίαιτα όταν φτάσαμε στα κλύσματα και τα καταπλάσματα.»