

WINES OF CRETE

ISSUE / ΤΕΥΧΟΣ #3
SUMMER / ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2012

 Wines of Crete
A sense of place

Cretan Diet / Κρητική Διατροφή

WITH COMPLIMENTS / ΤΙΜΗ ΕΝΕΚΕΝ

Cretan olive oil
The taste of good health
Κρητικό ελαιόλαδο
Γεύση από υγεία

What have you been eating?
Εσείς... ήντα τρώτε;

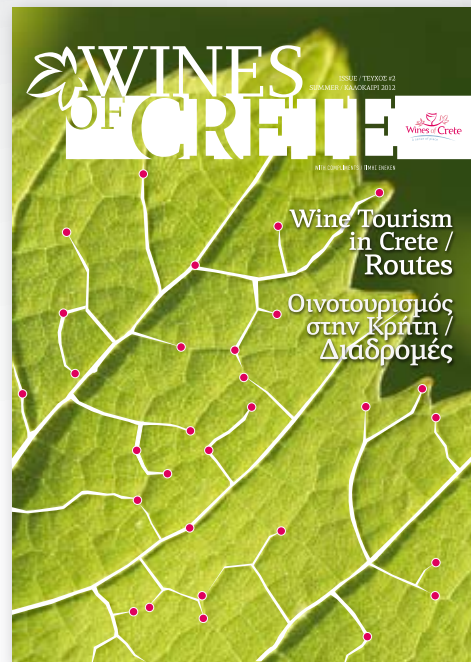
What 2 glasses of wine
can offer your body
Τι μπορούν να κάνουν 2 ποτηράκια κρασί
στο σώμα σας

Graviera, a high-mountain cheese
for high-spirited people

Γραβιέρα, το τυρί των ορέων
- των ωραίων ανθρώπων

Our very own recognised products
Τα δικά μας προϊόντα με όνομα

Gastronomy and Crete
Γαστρονομία και Κρήτη



Wine Tourism in Crete / Routes

Οινοτουρισμός στην Κρήτη / Διαδρομές

Are you a wine lover visiting Crete?
Would you like to experience the real Crete, get a glimmer of what this unique island truly has to offer?
Do something different on your holiday. Winemaking has been a tradition in Crete for the past 4000 years and is now more exciting than ever.
Discover the wine routes of Crete in the latest edition of the Wines of Crete magazine. You'll get a taste of what you'll find at all the wineries that you can visit as well as a glimpse at the scenic routes you'll travel on your way to your new tasting experience.

Εισαι οινόφιλος που επισκέπτεσαι την Κρήτη;
Αναζητάς εμπειρίες και εκδρομές για τις διακοπές σου που θα σε φέρουν κοντά στον αυθεντικό χαρακτήρα του τόπου;
Θα σου άρεσε να δείς εκ των έσω μια οινοποιητική παράδοση που βρίσκεται εν ζωή εδώ και 4000 χρόνια;

Ψάξε για το οινοτουριστικό τεύχος, τη δεύτερη έκδοση του περιοδικού του Δικτύου Οινοποιών Κρήτης.
Τα επισκέψιμα οινοποιεία του νησιού ενταγμένα σε γραφικές διαδρομές, σε περιμένουν για να γνωρίσεις απο κοντά τις 11 μοναδικές γηγενείς ποικιλίες.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ/CONTENTS

The Cretan diet in 21 steps

Κρητική διατροφή σε 21 βήματα

page
05

5+1 Cretan breakfasts your family is going to love

5+1 κρητικά πρωινά που θα λατρέψει η οικογένειά σας

page
08

What 2 glasses of wine can offer your body

Τι μπορούν να κάνουν 2 ποτηράκια κρασί στο σώμα σας

page
09

Quality Label of the «Cretan Cuisine»

Σήμα Ποιότητας «Κρητική Κουζίνα»

page
11

Quality Label «Open Wineries»

Σήμα Ποιότητας «Επισκέψιμα Οινοποιεία»

page
12

Graviera, a high-mountain cheese for high-spirited people

Γραβιέρα, το τυρί των ορέων - των ωραίων ανθρώπων

page
13

Our very own recognised products!

Τα δικά μας προϊόντα με όνομα!

page
15

Cretan olive oil - The taste of good health

Κρητικό ελαιόλαδο - Γεύση από υγεία

page
17

What have you been eating?

Εσείς... ήντα τρώτε;

page
18

Gastronomy and Crete

Γαστρονομία και Κρήτη

page
20



Rocks and stones. Mountains and sea!

If life has taught us anything, it is that beauty lies in the simple, genuine, everyday things. Wouldn't you agree? If so, you're on the right island!

Crete is the land of genuine people, genuine traditions and genuine food. So give it a try. Take a break from haute cuisine, fusion cuisine and any other type of complex designer cuisine. Take a step back and enjoy the simplicity of the products the Cretan land has to offer: olive oil, cereals, traditional cheeses, honey, vegetables, herbs, the list goes on. And, of course, wine, raisins and tsikoudia, the crystal-clear spirit that brings warmth into the hearts of people.

In this issue, you will discover the principles of the Cretan diet, as well as imaginative Cretan breakfasts. We will talk about the role wine plays in improving health, the famous Cretan graviera, but also Cretan olive oil, perhaps the most glorified and certainly the most popular product of this land.

Eat good food, eat genuine food, eat Cretan food!

Πέτρα και χώμα. Θάλασσα, βουνό και αλμύρα!

Η ζωή μας έχει διδάξει ότι τα ομορφότερα πράγματα στη ζωή μας είναι τα απλά, τα καθημερινά, τα αυθεντικά, δε συμφωνείτε; Αν ναι, βρίσκεστε στο σωστό νησί!

Η Κρήτη είναι η γη των αυθεντικών ανθρώπων, των αυθεντικών παραδόσεων αλλά και του αυθεντικού φαγητού. Δοκιμάστε λοιπόν. Κάντε ένα διάλειμμα από την haute cuisine, την fusion, τις πολύπλοκες γεύσεις. Ακουμπήστε στην απλότητα των αγαθών που προσφέρει η Κρητική γη. Στο ελαιόλαδο, τα δημητριακά, τα παραδοσιακά τυριά, το μέλι, τα λαχανικά, τα κρητικά βότανα... Και φυσικά στο κρασί, τις σταφίδες και την τσικουδιά, το κρυστάλλινο διάφανο απόσταγμα που φέρνει ζεστασιά στις καρδιές των ανθρώπων.

Στο τεύχος αυτό θα βρείτε πληροφορίες για τις αρχές της Κρητικής διατροφής. Ευφάνταστα κρητικά πρωινά, το ρόλο που παίζει το κρασί στην υγεία μας, τη διάσημη γραβιέρα Κρήτης αλλά και το Κρητικό ελαιόλαδο, ίσως το πιο δοξασμένο στον κόσμο, και σίγουρα το πιο δημοφιλές προϊόν αυτού του τόπου.

Τρώτε καλά, τρώτε αυθεντικά, τρώτε κρητικά!

Gregory Kontos

Γρηγόρης Κόντος



Members of Wines of Crete | Μέλη του Δικτύου Οινοποιών Κρήτης

Ιερά Μονή Αγίας Τριάδος • The Holy Monastery of Agia Triada

Οινοποιείο Αλεξάκη • Alexakis Winery

Ανώσκελη Α.Β.Ε.Ε. • Anoskeli S.A.

Silva Δασκαλάκη • Silva Daskalakis

Οινοποιείο Διαμαντάκης • Diamantakis Winery

Οινοποιείο Δουλουφάκης • Douloufakis Winery

Ένωση Αγροτικών Συνεταιρισμών Ηρακλείου • AGRUNION

Ένωση Πεζών • Peza Union

Οινοποιείο Ευφροσύνη • Winery Efrosini

Αμπελώνες Οικογένειας Ζουμπεράκη • Zoumberakis Family Vineyards

Ιδαία Οινοποιητική • Idaia Winery

Αμπελώνες Καραβιτάκη • Karavitakis Winery

Οινοποιείο Κλάδος • Klados Winery

Κτήμα Ζαχαριουδάκη • Domaine Zacharioudakis

Κτήμα Λουπάκη • Loupakis Estate

Κτήμα Μιχαλάκη • Michalakis Estate

Κτήμα Πατεριανάκη • Paterianakis Estate

Κτήμα Ταμιωλάκη • Tamiolakis Estate

Λυραράκης • Lyrarakis

Οινοποιία Μανουσάκη - Nostos Wines • Manousakis Winery

Mediterra Οινοποιητική • Mediterra Winery

MINΩΣ - Οινοποιείο Μηλιαράκη • MINOS - Miliarakis Winery

Μπουτάρης Οινοποιητική, Κτήμα Φανταχομέτοχο

• Boutari Winery, Fantaxometochos Estate

Οινοποιείο Ντουράκης • Dourakis Winery

Οινοποιείο Ντουρουντάκη • Douroudakis Winery

Οινοποιείο Πνευματικάκη • Pnevmatikakis Winery

Οινοποιείο Στραταριδάκη • Strataridakis Bros. Winery

Οινοποιείο Στυλιανού • Stilianou Winery

Κρασιά Τιτάκης • Titakis Wines

Ιερά Μονή Τοπλού • Toplou Monastery

This project of
HERAKLION WINEMAKERS ASSOCIATION
WEST CRETE WINEMAKERS ASSOCIATION
HERAKLION CHAMBER OF COMMERCE
had been co-funded by the EU and GREECE



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM THE
EUROPEAN UNION
AND GREECE



The Cretan diet in 21 steps

by Georgia Petraki, dietician-nutritionist (www.cretanoriginals.gr)

Step 1

Choose simple and pure ingredients that have been produced in your area.

Step 2

Follow the guidelines of the food guide pyramid, which reflects the Cretan diet in terms of quality, quantity and frequency. In a nutshell:

- Satisfy most of your energy needs with starchy foods, such as whole wheat bread and traditional barley rusks.
- Choose a variety of seasonal fruit and vegetables.
- Eat fish more often and cut down on red meat.
- Include chicken, rabbit and snails in your dietary menu.
- Cook exclusively with virgin olive oil and consume nuts and olives as an additional source of fat.
- Make dairy products a part of your everyday diet, while limiting eggs and potatoes to a few times per week.
- Eat grain legumes several times during the week, as the main dish, in salads, or even in sandwiches.

Step 3

Embrace cooking with a passion and use ingredients which do not overpower each other. Every ingredient should have an equal opportunity to add to the final result.

Step 4

Opt for low cooking temperatures to avoid ruining valuable nutrients. Besides, you will be surprised at how much better the food will taste if you cook it at a low temperature and for longer.

Step 5

Add aromatic herbs every chance you get: a touch of parsley on grilled fish, a pinch of thyme on baked meat and lots of fennel in stuffed vegetables. What made traditional food stand out were the fresh aromatic herbs people used to grow in their gardens or pick from the fields nearby. Spices were added to Cretan cooking only much later.



Step 6

Sit at the table with company. Cretans love to share their food with their family or guests. Guests are always offered the best there is on the table. Even unexpected guests would find a place at the table and eat the simple food of the day.

Step 7

Taking on the Cretan habit of never eating alone will help you pass on healthy dietary habits to your children. You will also enjoy your food more, relax and take advantage of the opportunity to share all the good and bad news of the day with your loved ones.

Κρητική διατροφή σε 21 βήματα

της Γεωργίας Πετράκη, διαιτολόγου-διατροφολόγου (www.cretanoriginals.gr)



Βήμα 1ο

Επιλέξτε απλά και αγνά υλικά που έχουν παραχθεί στην περιοχή σας.

Βήμα 2ο

Ακολουθήστε τις συστάσεις της πυραμίδας της διατροφής, που αποτελεί την απεικόνιση της κρητικής διατροφής ως προς την ποσότητα, τη συχνότητα και την ποιότητά της.

Επιγραμματικά:

- Καλύψτε το μεγαλύτερο μέρος των ενεργειακών σας αναγκών με αμυλούχα τρόφιμα όπως ψωμί ολικής άλεσης και το παραδοσιακό κριθαρένιο παξιμάδι.
- Επιλέξτε ποικιλία εποχιακών φρούτων και λαχανικών.
- Καταναλώστε συχνά ψάρι και περιορίστε την κατανάλωση του κόκκινου κρέατος.
- Το κοτόπουλο, το κουνέλι και τα σαλιγκάρια μπορούν να βρίσκονται συχνότερα στο πιάτο σας.
- Για το μαγείρεμα επιλέξτε αποκλειστικά παρθένο ελαιόλαδο και για επιπλέον πηγή λίπους επιλέξτε ξηρούς καρπούς και ελιές.
- Τα γαλακτοκομικά προϊόντα πρέπει να βρίσκονται καθημερινά στο διαιτολόγιό μας, σε αντίθεση με το αυγό και την πατάτα που περιορίζονται λίγες φορές την εβδομάδα.
- Τα όσπρια μπορούν να φιλοξενηθούν πολλές φορές την εβδομάδα στο τραπέζι σας, είτε ως κύριο πιάτο είτε ως σαλάτα ή ακόμα και ως υλικό ενός αμφίψωμου (sandwich).

Βήμα 3ο

Μαγειρέψτε με αγάπη το φαγητό σας, προσθέτοντας υλικά που δεν επικαλύπτουν το ένα το άλλο. Το κάθε υλικό πρέπει να έχει την ίδια ευκαιρία να προσφέρει στο τελικό γευστικό αποτέλεσμα.

Βήμα 4ο

Προτιμήστε τη χαμηλή θερμοκρασία για να αποφύγετε την καταστροφή πολύτιμων θρεπτικών ουσιών. Επίσης, το γευστικό αποτέλεσμα της μαγειρικής σε χαμηλή θερμοκρασία για πολλή ώρα θα σας καταπλήξει.

Βήμα 5ο

Προσθέστε μυρωδικά σε κάθε ευκαιρία! Λίγος μαϊντανός πάνω στο ψητό ψάρι, λίγο θυμάρι στο κρέας στο φούρνο, μπόλικο μάραθο στα γεμιστά. Αυτό που ξεχωρίζει το παραδοσιακό φαγητό και του δίνει άλλη νοστιμιά είναι τα φρέσκα μυρωδικά που μεγάλωσαν στις αυλές των σπιτιών και στους γύρω αγρούς. Τα μπαχαρικά ήρθαν πολύ αργότερα στην Κρήτη και εντάχθηκαν στις μαγειρικές παρασκευές.

Βήμα 6ο

Καθίστε στο τραπέζι με παρέα. Ο Κρητικός αγαπά να μοιράζεται το φαγητό του με την οικογένεια ή με τους καλεσμένους του. Πάντα ο καλεσμένος θα πάρει το καλύτερο που υπάρχει στο τραπέζι και στο σπινικό του. Ακόμα και αν ήταν απρόσμενη επίσκεψη, πάντα είχε θέση στο τραπέζι και θα έτρωγε το ταπεινό φαγητό του νοικοκυριού.

Step 8

Eat assorted greens every chance you get. The locals have a thing for assorted greens, as it is a tasty and nutritious alternative that is abundant in nature. And with plenty of olive oil they are even tastier. Put them in pies, boil or sauté them; there are countless recipes for Crete's many edible greens.

Step 9

Enjoy sweetness without the sugar. In ancient times, people loved fruit, especially the sweeter ones, such as figs and grapes. Furthermore, you would find grape molasses and honey in every Cretan household.

Step 10

Add only a bit of salt, or fleur de sel (flower of salt) to be exact, which sets off the taste of food. Besides, the food is delicious due to the fresh aromatic herbs and ingredients it contains, so less salt means lower blood pressure.

Step 11

Even the seemingly least complementary ingredients can produce an exquisite dish. Do not be afraid to try new things in the kitchen, as the results will astound you. The island has gone through some very harsh times, which made the inhabitants less picky and urged them to try different food pairings.

Step 12

If you are a fan of sweet-and-sour add oxymelo (balsamic vinegar with thyme honey) to your cooking! This flavour has been known in Greece since antiquity.

Step 13

Onions and garlic are reputed to have medicinal properties. Eat them either raw or cooked and reap the benefits of their unique nutritional value.

Step 14

Practice economy. In the past nothing would go to waste. When tomatoes are too ripe they can be turned into puree for cooking, okras can be dried and stored for wintertime, milk can be turned into cheese and the left-over tomato salad can be turned into pasta sauce.



Βήμα 10ο

Χρησιμοποιήστε λίγο αλάτι, για την ακρίβεια ανθό αλατιού, που υπογραμμίζει τη γεύση του φαγητού. Εξάλλου το φαγητό έχει εξαιρετική γεύση λόγω των φρέσκων μυρωδικών και υλικών και έτσι θα μπορέσετε να αποφύγετε την υπέρταση.

Βήμα 11ο

Ακόμα και τα φαινομενικά πιο αταίριαστα υλικά μπορεί να δώσουν ένα εξαιρετικό πιάτο. Τολμήστε να παίξετε στην κουζίνα και το αποτέλεσμα θα σας καταπλήξει. Λόγω των δυσμενών οικονομικών εποχών που πέρασε το νησί, οι κάτοικοι έμαθαν να μην είναι επιλεκτικοί και να «παντρεύουν τις τροφές», όπως χαρακτηριστικά λένε.

Βήμα 12ο

Αν είστε λάτρεις του γλυκόξινου, προσθέστε οξύμελο στις παρασκευές σας! Η Ελλάδα ήταν πρωτοπόρος στις γλυκόξινες γεύσεις από την αρχαιότητα.

Βήμα 13ο

Το κρεμμύδι και το σκόρδο υπάρχουν καθημερινά στο τραπέζι των Κρητικών και θεωρούνται φάρμακο. Οπότε μην αμελείτε να τα καταναλώνετε ωμά ή μαγειρεμένα, αν θέλετε και εσείς να ωφεληθείτε από τη μοναδική θρεπτική αξία τους.



Βήμα 14ο

Κάντε οικονομία. Τίποτα δεν πήγαινε χαμένο, παρ' όλο που δεν υπήρχαν οι ευκολίες που έχουμε σήμερα. Οπότε, οι ντομάτες που παραωρίμασαν γίνονται ντοματάδα για το φαγητό, οι μπάμιες αποξηραίνονται για το χειμώνα, το γάλα γίνεται τυρί και η χωριάτικη που περίσσεψε γίνεται σάλτσα για τα ζυμαρικά σας.

Βήμα 15ο

Κολατσίστε υγιεινά, τρώγοντας φρούτα εποχής και ξηρούς καρπούς όπως αμύγδαλα και καρύδια.

Βήμα 16ο

Οι Κρητικοί γνώριζαν την αξία του πρωινού και ακόμα και τις πιο φτωχές περιόδους δεν έφευγαν από το σπίτι πριν φάνε. Αυτό μπορεί να ήταν παξιμάδι με ελιές έως και φαγητό της προηγούμενης μέρας και γενικότερα ό,τι υπήρχε στο σπιτικό τους. Πιο σύγχρονη μορφή θα μπορούσε να είναι παξιμάδι με γραβιέρα ή γλυκιά μυζήθρα (νωπό ανθότυρο) Κρήτης και μέλι, καλλιτσούνια (πίτες) με αγριόχορτα και μυζήθρα, σφουγγάτο με λαχανικά εποχής.

Βήμα 17ο

Όλα με μέτρο! Από τις καλλιέργειες και το σεβασμό στο περιβάλλον ως το μέγεθος της μερίδας, τα υλικά και ούτως καθεξής. Υπήρχε φιλοσοφημένη ισορροπία που πήγαζε αβίαστα από την κάθε συνταγή.

Step 15

Opt for healthy snacks, including fresh fruit and nuts, such as almonds or walnuts.

Step 16

Cretans were well aware of the value of breakfast even during the poorest of times and they would not leave their house without having eaten. Their breakfast could have been a rusk with olives or even leftovers from the day before; whatever was available. A modern version could be rusks with graviera or whey cheese and honey, pies with cream cheese and greens, or even sfougato (thick-backed omelette) with fresh vegetables.

Step 17

All in good measure! From environmentally-friendly cultivation practices to the size of the portions, the ingredients and so on. There must be a natural balance in every recipe.

Step 18

A herbal tea a day keeps the doctor away! Herbal teas were very common and differed depending on the herbs used each time, as the pharmaceutical properties of each herb applied to a different ailment or condition.

Step 19

Knowledge is a powerful tool in the hands of consumers. There is an old saying that food can cure you or kill you. It is up to you to discover the foods matching your lifestyle, habits and condition and incorporate them into your diet.

Step 20

The Cretan diet is timeless. It is what doctors, dieticians, researchers and gastronomers alike have been recommending for the last few decades and you may fall in love with it from the very first bite. However, if you want to reap its benefits, you need to develop a long-term relationship with it.

Step 21

Cretans drink wine with company. They raise their glass and literally drink "in good health". Cretan winemaking goes way back in time and it has been proven that wine improves your health and general wellbeing. So start your meal by filling your glass with one of the many exceptional local wines, raise it in good health, and enjoy the renowned excellent health of Cretans through your dietary choices.

Βήμα 18ο

Ένα ρόφημα την ημέρα το γιατρό τον κάνει πέρα! Η κατανάλωση ροφημάτων από βότανα ήταν συχνή και ποίκιλλε ανάλογα με τις ανάγκες του καθένα, αφού οι φαρμακευτικές τους ιδιότητες μπορούν να καλύψουν πολλές παθήσεις.

Βήμα 19ο

Η γνώση είναι ισχυρό εργαλείο στα χέρια του καταναλωτή. Η τροφή μπορεί να είναι φάρμακο ή δηλητήριο, όπως λένε και οι παλιοί. Στο χέρι σας είναι να αναζητήσετε την τροφή που ταιριάζει με τον τρόπο ζωής, τις συνήθειες και τις παθήσεις σας και να την εντάξετε στο διαιτολόγιό σας.

Βήμα 20ο

Η κρητική διατροφή είναι διαχρονική. Αυτό που συνιστούν γιατροί και διαιτολόγοι, ερευνητές και γαστρονόμοι τις τελευταίες δεκαετίες μπορεί να το ερωτευτείτε με μία και μόνο μπουκιά. Αλλά για να γνωρίσετε τα οφέλη της, θα πρέπει να αναπτύξετε μακροχρόνια σχέση μαζί της.

Βήμα 21ο

Ο Κρητικός πίνει κρασί μαζί με την παρέα του. Πριν πει εύχεται στους συνδαιτυμόνες του «εις υγείαν» και κυριολεκτεί. Η παραγωγή κρασιού μετρά αιώνες κι αιώνες στην Κρήτη και η κατανάλωσή του αποδειγμένα δίνει υγεία και ευεξία. Οπότε, ξεκινήστε το φαγητό σας τσουςγκρίζοντας τα ποτήρια και ευχόμενοι για καλή υγεία με ένα από τα εξαιρετικά ντόπια κρασιά και κατακτήστε την παγκοσμίου φήμης καλή υγεία των Κρητικών μέσα από τις διατροφικές σας επιλογές.

5+1 Cretan breakfasts your family is going to love

by Georgia Petraki, dietician-nutritionist (www.cretanoriginals.gr)

Breakfast is one of the most important gifts we can offer our body. Unfortunately, due to the modern way of life, many people do not have the time for breakfast and are driven or forced to consume foods that veer from tradition and the healthy choices our ancestors had been making for centuries.

In this article, we would like to suggest certain choices based on local Cretan foods, but adapted to the modern standards of living we have grown accustomed to.

- **Herb pies**, fennel pies or pies with greens for those leading a busy lifestyle: an easy, quick and balanced alternative.
- **Fried whey cheese pies** and other pies filled with dairy products, such as whey cheese, are an ideal snack for children. Combine them with honey or grape molasses and break the monotony of milk that often drives children crazy.

5+1 κρητικά πρωινά που θα λατρέψει η οικογένειά σας

της Γεωργίας Πετράκη, διαιτολόγου-διατροφολόγου (www.cretanoriginals.gr)

Το πρωινό γεύμα είναι από τα σημαντικότερα δώρα που μπορούμε να προσφέρουμε στον οργανισμό μας. Δυστυχώς όμως ο σύγχρονος τρόπος ζωής οδήγησε πολλούς ανθρώπους να μην προλαβαίνουν να το καταναλώσουν και μας επέβαλε άλλα τρόφιμα μακριά από την παράδοση και τις υγιεινές επιλογές που ακολουθούσαν για αιώνες οι πρόγονοί μας.

Εμείς επιλέξαμε να σας παρουσιάσουμε ορισμένες επιλογές βασισμένες στα ντόπια τρόφιμα, αλλά προσαρμοσμένες στα σύγχρονα πρότυπα που έχουν περάσει στη νοοτροπία μας.

- **Χορτόπιτες, μαραθόπιτες ή καλλιτσούνια (πίτες)** με χόρτα για τους βιαστικούς. Είναι εύκολη, γρήγορη και πολύ ισορροπημένη επιλογή.
- **Μυζηθρόπιτες, σαρικόπιτες και άλλες πίτες** που έχουν για γέμιση κάποιο γαλακτοκομικό όπως ξινομυζήθρα και γλυκιά μυζήθρα (νωπό ανθότυρο) είναι ιδανική επιλογή για τα παιδιά. Συνδυάστε τες με μέλι ή πετιμέζι και αλλάξτε τη μονοτονία του γάλακτος που κάνει πολλά παιδιά να δυσανασχετούν.
- **Χόντρος με γάλα** αντί για το ξενόφερτο γάλα με δημητριακά, τα οποία πολλές φορές περιέχουν αρκετά πρόσθετα και ζάχαρη. Εσείς για επιπλέον λίγη γεύση προσθέστε μέλι ή κανέλα.
- **Ψωμί ολικής άλεσης με παρθένο ελαιόλαδο, ρίγανη και ξινομυζήθρα ή γλυκιά μυζήθρα (νωπό ανθότυρο)** για ισορροπημένο πρωινό που θα χαρίσει τα μέγιστα οφέλη των πιο αγνών και ταπεινών υλικών που υπήρχαν στο σπίτι ενός Κρητικού.
- **Σφουγγάτο με λαχανικά εποχής και ψωμί ολικής** για τους λάτρεις του αβγού και των λαχανικών που θέλουν μια γενναία δόση πρωτεΐνης και αμινοξέων για να ξεκινήσουν τη μέρα τους.
- **Ψωμί ολικής άλεσης με ελαιόλαδο και πετιμέζι** για τη λήψη συμπυκνωμένης ενέργειας και ισχυρότατων αντιοξειδωτικών που θα ενισχύσουν τη σωματική και την πνευματική σας υγεία.

Μια επιπλέον πινελιά που μπορεί να κάνει τη διαφορά στην προάσπιση της υγείας μας είναι η κατανάλωση αφεψήματος από μαλοτίρα, δίκταμο και άλλα βότανα του τόπου μας αντί του καφέ που συνηθίσαμε τις τελευταίες δεκαετίες.

- **Hondros** (coarsely ground wheat) with milk rather than the common breakfast cereals, which often contain several additives and sugar. For extra flavour you may add some honey or cinnamon.
- **Whole wheat bread with virgin olive oil**, oregano and whey cheese for a balanced breakfast that will provide the maximum benefits of the most pure and modest ingredients that were found in every Cretan household.
- **Sfougato** (thick-baked omelette) with season vegetables and whole wheat bread for those who love eggs and vegetables and need a strong intake of proteins and amino acids to start their day.
- **Whole wheat bread with olive oil and grape molasses** which provides condensed energy and is rich in powerful antioxidants, which boost both physical and mental health.

One last touch that can make a difference in protecting your health is to drink a concoction of **malotiras (mountain tea), dittany and other local herbs**, replacing the coffee that has become a habit in the last decades.



What 2 glasses of wine can offer your body

by Georgia Petraki, dietician-nutritionist (www.cretanoriginals.gr)

- The anticoagulant substances contained in wine help reduce blood clotting.
- Alcohol consumption can improve HDL (good cholesterol) levels and reduce LDL (bad cholesterol) levels, thus improving the lipid profile. Together with its anticoagulant properties, wine is the ideal ally in the battle against cardiovascular diseases.
- Wine does not only bring joy, it also helps the mind! According to a study, people who had consumed a moderate quantity of wine achieved higher scores in IQ and EQ tests.
- Drinking alcohol with food does not significantly affect blood sugar levels. As a matter of fact, a study by the American Diabetes Association has shown that the combination can reduce the likelihood of type II diabetes.
- Wine consumption reduces the risk of Alzheimer's disease.
- Alcohol has antibacterial properties that can reduce the risk of Helicobacter pylori infection, which is associated with stomach cancer, gastritis and ulcers.

- The anti-cancer substances contained in wine, such as melatonin, resveratrol and other, reduce the likelihood of breast and upper gastrointestinal cancer. They also reduce the likelihood of lung cancer by 13%. Furthermore, drinking 4 glasses of wine per week reduces the likelihood of prostate cancer by half.
- According to an American study, drinking wine protects the eyes against macular degeneration.
- Spanish researchers have found that people who drink two glasses of wine per day have 44% less chance of catching a cold.
- Certain wine varieties contain melatonin which controls the human biological clock. So a small glass of wine helps you sleep better at night.
- Wine consumption promotes longevity.
- The anti-inflammatory action of alcohol improves the body's overall health and well being.

Τι μπορούν να κάνουν 2 ποτηράκια κρασί στο σώμα σας

της Γεωργίας Πετράκη, διαιτολόγου-διατροφολόγου (www.cretanoriginals.gr)

- Οι αντιπηκτικές ουσίες που περιέχει βοηθούν στη μείωση της εμφάνισης θρόμβων στο αίμα.
- Η κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να βελτιώσει τα επίπεδα της HDL (καλής χοληστερόλης) και να μειώσει τα επίπεδα της LDL (κακής χοληστερόλης) ώστε να βελτιωθεί το λιπιδαιμικό προφίλ του ατόμου, που σε συνδυασμό με τις αντιπηκτικές ιδιότητές του το καθιστούν άριστο σύμμαχο στη μάχη κατά των καρδιαγγειακών νοσημάτων.
- Και όχι μόνο ευφραίνει καρδίαν, αλλά και μυαλό, αφού έρευνα έδειξε ότι άτομα που κατανάλωσαν μέτρια ποσότητα κρασιού κατάφεραν υψηλότερη βαθμολογία στις δοκιμασίες μέτρησης νοημοσύνης και ψυχολογίας.
- Το αλκοόλ μαζί με το γεύμα δεν επηρεάζει σημαντικά τα επίπεδα σακχάρου του αίματος.

Μάλιστα, έρευνα από το American Diabetes Association έδειξε ότι μπορεί να μειώσει την πιθανότητα εμφάνισης διαβήτη τύπου II.

Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης Αλτσχάιμερ.

Το αλκοόλ έχει αντιβακτηριδιακή δράση που μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο μόλυνσης από το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού που σχετίζεται με καρκίνο του στομάχου, γαστρίτιδα και πεπτικά έλκη.

Οι αντικαρκινικές ουσίες που περιέχονται στο κρασί, όπως η μελατονίνη, η ρεσβερατρόλη και άλλες, μπορούν να μειώσουν την πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου του στήθους, του ανώτερου πεπτικού και κατά 13% του καρκίνου του πνεύμονα. Μάλιστα με 4 ποτήρια κρασί την εβδομάδα μειώνεται στο μισό η εμφάνιση καρκίνου του προστάτη.



- Πίνοντας κρασί προστατεύετε τα μάτια σας από την εμφάνιση εκφύλισης ωχράς κηλίδας, σύμφωνα με αμερικανική μελέτη.
- Ισπανοί ερευνητές διαπίστωσαν ότι τα άτομα που πίνουν 2 ποτήρια κρασί την ημέρα έχουν 44% λιγότερες πιθανότητες για κρύωμα.
- Μερικές ποικιλίες κρασιών περιέχουν μελατονίνη που είναι υπεύθυνη για τη ρύθμιση του βιολογικού μας ρολογιού. Έτσι, με ένα ποτηράκι κρασί θα έχετε όνειρα γλυκά.
- Οι ηλικιωμένοι παρουσιάζουν μειωμένη θνησιμότητα.
- Η αντιφλεγμονώδης δράση του κρασιού βοηθά στη γενικότερη υγεία και ευεξία του οργανισμού.

However, as the ancient Greeks used to say, all in good measure. Exceeding the recommended daily consumption, which is 1-2 glasses for women and 2-3 glasses for men, may prove detrimental. Instead of benefiting from the unique nutrients of wine, you will find yourselves suffering from the effects of alcohol over-consumption. Namely:

- Cardiac arrhythmias, which may prove fatal
- High cholesterol
- High blood pressure
- Muscle tone weakness
- Behavioural changes and memory disorders
- Inhibition of new brain cell development and increased likelihood of depression.

References

- J. Robinson (ed), *"The Oxford Companion to Wine", Third Edition, pg 341-342, Oxford University Press, 2006, ISBN 0-19-860990-6.*
- Lando L.J. Koppes, PhD, Jacqueline M. Dekker, PhD, Henk F.J. Hendriks, PhD, Lex M. Bouter, PhD, and Robert J. Heine, MD, PhD, *"Moderate Alcohol Consumption Lowers the Risk of Type 2 Diabetes", American Diabetes Association, Diabetes Care, March 2005, vol. 28, no. 3, pg 719-725.*
- E.L. Mortensen, H. H. Jensen, S. A. Sanders, J. M. Reinisch, *"Better psychological functioning and higher social status may largely explain the apparent health benefits of wine", Archives of Internal Medicine: vol. 161, no. 15 (August, 2001), pp. 1844-1848.*
- P. Mansoon, *"The Father of the French Paradox", Wine Spectator, March 15th, 1994.*



Όμως «μέτρον άριστον», που έλεγαν και οι αρχαίοι ημών πρόγονοι. Έτσι, αν ξεπεραστεί η συνιστώμενη ημερήσια κατανάλωση κρασιού, που αντιστοιχεί σε 1-2 ποτήρια για τις γυναίκες και σε 2-3 στους άνδρες, όχι μόνο δεν θα επωφεληθείτε από την πρόσληψη των μοναδικών θρεπτικών συστατικών που περιέχει το κρασί, αλλά θα βρεθείτε αντιμέτωποι με τις επιπτώσεις της υπερβολικής λήψης αλκοόλ.

- Η συχνή κατανάλωση μπορεί να αποβεί μοιραία λόγω καρδιακών αρρυθμιών που μπορεί να προκαλέσει.
- Εμφάνιση αυξημένης χοληστερόλης.
- Υπέρταση.
- Εξασθένηση των μυών.
- Αλλαγές στη συμπεριφορά και διαταραχές στη μνήμη.
- Εμπόδιο στην ανάπτυξη νέων εγκεφαλικών κυττάρων και αύξηση της πιθανότητας ανάπτυξης κατάθλιψης.

Βιβλιογραφία

- J. Robinson (ed), *"The Oxford Companion to Wine", Third Edition, pg 341-342, Oxford University Press, 2006, ISBN 0-19-860990-6.*
- Lando L.J. Koppes, PhD, Jacqueline M. Dekker, PhD, Henk F.J. Hendriks, PhD, Lex M. Bouter, PhD, and Robert J. Heine, MD, PhD, *"Moderate Alcohol Consumption Lowers the Risk of Type 2 Diabetes", American Diabetes Association, Diabetes Care, March 2005, vol. 28, no. 3, pg 719-725.*
- E.L. Mortensen, H. H. Jensen, S. A. Sanders, J. M. Reinisch, *"Better psychological functioning and higher social status may largely explain the apparent health benefits of wine", Archives of Internal Medicine: vol. 161, no. 15 (August, 2001), pp. 1844-1848.*
- P. Mansoon, *"The Father of the French Paradox", Wine Spectator, March 15th, 1994.*

Quality Label of the “Cretan Cuisine”

by the Region of Crete (www.cretan-nutrition.gr)

Cretan products and cuisine claim an important place in international gastronomy due to their recognised quality and beneficial effect on human health. In order to preserve, spread and promote this culinary standard, the Region of Crete has launched the Quality Label of “Cretan Cuisine” initiative for certifying restaurants.

Certifying restaurants that serve Cretan cuisine aims at creating a quality label that visitors and locals will recognize and look for in order to taste traditional cuisine and select local products. The quality label is extending an invitation to restaurants from all over the island and aims at building a relationship of trust with consumers, so as to play a decisive role in promoting culinary tourism in Crete.

The requirements and rules set out by the Region of Crete aspire to preserve and spread the Cretan diet standard, highlight its advantages in terms of well-being and longevity, add to the commercial value of Cretan products and make local products known to tourists via promoting culinary tourism.

For a restaurant to be issued with a Quality Label of the “Cretan Cuisine”, it must adhere to the following basic principles:

- The menu shall include significantly more Cretan cuisine dishes than other culinary suggestions (at least 65% of the menu shall be Cretan dishes). These Cretan dishes shall conform to the principles of the Cretan diet (assorted greens, legumes, cereals, fresh vegetables, cooked foods).
- It shall use exclusively local products that are abundantly produced in Crete.
- It shall use exclusively extra-virgin and virgin olive oil in cooking, including any kind of deep frying.
- Since the quality of offered dishes is mainly judged on how good they taste, they shall be representative of the Cretan cuisine and up to the standards of the average consumer.
- It shall comply with all the hygiene and food safety standards, in accordance with the food safety legislation in force.



Σήμα Ποιότητας «Κρητική Κουζίνα»

από την Περιφέρεια Κρήτης (www.cretan-nutrition.gr)

Τα κρητικά προϊόντα και η κρητική κουζίνα διεκδικούν σημαντική θέση στη διεθνή γαστρονομία λόγω της αναγνωρισμένης υψηλής τους ποιότητας και των ευεργετικών επιδράσεων στην ανθρώπινη υγεία. Για τη διαφύλαξη, τη διάδοση και την προβολή αυτού του διατροφικού προτύπου η Περιφέρεια Κρήτης συνεχίζει την πρωτοβουλία του Σήματος Ποιότητας «Κρητική Κουζίνα» για την πιστοποίηση εστιατορίων.

Η πιστοποίηση χώρων μαζικής εστίασης που προσφέρουν κρητική κουζίνα έχει σκοπό τη δημιουργία ενός σήματος ποιότητας το οποίο θα αναγνωρίζουν και θα αναζητούν οι επισκέπτες και οι κάτοικοι της Κρήτης, προκειμένου να γευτούν την παραδοσιακή γαστρονομία και τα εκλεκτά τοπικά προϊόντα. Το σήμα ποιότητας στοχεύει σε συμμετοχή εστιατορίων από όλα τα σημεία του νησιού και στη δημιουργία σχέσεων εμπιστοσύνης με τους καταναλωτές, ούτως ώστε να παίξει καθοριστικό ρόλο στην προώθηση του γαστρονομικού τουρισμού στην Κρήτη.

Οι απαιτήσεις και οι κανόνες που θέτει η Περιφέρεια Κρήτης αποσκοπούν στη διατήρηση και στη διάδοση του προτύπου της κρητικής διατροφής, στην προβολή των πλεονεκτημάτων αυτής στην ευζωία και στη μακροζωία, στην τόνωση της εμπορικότητας των προϊόντων της κρητικής γης ως

προϊόντων υψηλής διατροφικής αξίας και γενικότερα στο πάντρεμα των τοπικών προϊόντων με τον τουρισμό μέσω της προώθησης του γαστρονομικού τουρισμού.

Οι βασικές προϋποθέσεις που πρέπει να πληροί μια επιχείρηση μαζικής εστίασης ώστε να της χορηγηθεί το Σήμα Ποιότητας «Κρητική Κουζίνα» της Περιφέρειας Κρήτης ορίζονται από τις παρακάτω βασικές αρχές:

- Παροχή εδεσμάτων της κρητικής κουζίνας τα οποία θα κατέχουν διακριτά μεγαλύτερο ποσοστό στο εδεσματολόγιο σε σχέση με τις υπόλοιπες γευστικές προτάσεις (τουλάχιστον 65% του μενού να είναι κρητικά πιάτα και το 35% ελληνικά και διεθνή πιάτα) και θα διέπονται από τις αρχές της κρητικής διατροφής (πολλά χόρτα, όσπρια, δημητριακά, λαχανικά εποχής, μαγειρευτά φαγητά).
- Αποκλειστική χρήση τοπικών προϊόντων που παράγονται σε αφθονία στην κρητική γη.
- Αποκλειστική χρήση εξαιρετικά παρθένου και παρθένου ελαιολάδου στο σύνολο της κουζίνας, συμπεριλαμβανομένου κάθε είδους τηγανίσματος.
- Η ποιότητα των προσφερόμενων πιάτων κρίνεται κυρίως από το γευστικό αποτέλεσμα, το οποίο θα πρέπει να αποδίδει την κρητική γεύση και να ευχαριστεί το μέσο καταναλωτή.
- Τήρηση όλων των κανόνων υγιεινής και ασφάλειας τροφίμων, σύμφωνα με την κείμενη νομοθεσία.

“Open Wineries” Quality Label

by the Region of Crete (www.cretan-nutrition.gr)

The “Open Wineries” Quality Label of the Region of Crete is issued to wineries capable of receiving visitors for wine tasting and conducted tours. It serves as proof of the quality of the wine-tasting and touring services offered and provides a competitive advantage as well as a promotional tool for open wineries. It is issued after successfully completing the certification process.

The “Open Wineries” Quality Label has been established in cooperation with the various winemakers’ networks in Crete and was based on the specifications already set by the Heraklion Prefecture Winemakers Network. The aim of the Region of Crete was to create a prestigious quality label for the entire island which could be applied in practice, would be in tune with modern standards and would be recognised on an international level, thus promoting Cretan vineyards and wine tourism in Crete.



For a winery to be issued with an “Open Wineries” Quality Label, it must adhere to the following basic principles:

- It shall be easily accessible.
- It shall provide detailed information on the products of the Cretan vineyard.
- It shall have suitable reception areas and use appropriate equipment for wine tasting.
- It shall offer comfortable and safe tours in the areas of the winery.
- It shall comply with all the hygiene and food safety standards, in accordance with the food safety legislation in force.

Source: Cretan Quality Agreement, www.cretan-nutrition.gr



Σήμα Ποιότητας «Επισκέψιμα Οινοποιεία»

από την Περιφέρεια Κρήτης (www.cretan-nutrition.gr)

Το σήμα ποιότητας «Επισκέψιμα Οινοποιεία» της Περιφέρειας Κρήτης απονέμεται σε οινοποιεία που έχουν τη δυνατότητα να φιλοξενήσουν επισκέπτες για οινογνωσίες και ξενάγηση στους χώρους τους. Αποτελεί αναγνωριστικό της ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών οινογνωσίας και ξενάγησης και αποτελεί ανταγωνιστικό πλεονέκτημα και ισχυρό εργαλείο προβολής για όλα τα επισκέψιμα οινοποιεία που θα το αποκτήσουν. Απονέμεται στις επιχειρήσεις εκείνες που έχουν ολοκληρώσει επιτυχώς τη σχετική διαδικασία πιστοποίησης.

Αποτελεί προϊόν συνεργασίας με τα Δίκτυα Οινοποιών Κρήτης και βασίστηκε στις προδιαγραφές που είχε ήδη θέσει το Δίκτυο Οινοποιών Ηρακλείου. Στόχος της Περιφέρειας Κρήτης είναι η δημιουργία ενός υψηλού κύρους και αξιοπιστίας Παγκρήτιου Σήματος Ποιότητας που θα είναι πρακτικά εφαρμόσιμο, εναρμονισμένο στις σύγχρονες απαιτήσεις και αναγνωρίσιμο σε διεθνές επίπεδο, συμβάλλοντας στην προβολή και στην προώθηση του κρητικού αμπελώνα και του οινοτουρισμού στο νησί.

Οι βασικές προϋποθέσεις που πρέπει να πληροί ένα οινοποιείο ώστε να του χορηγηθεί το σήμα ποιότητας «Επισκέψιμα Οινοποιεία» της Περιφέρειας Κρήτης ορίζονται από τις παρακάτω βασικές αρχές:

- Εύκολη πρόσβαση στα πιστοποιημένα οινοποιεία.
- Αναλυτική ενημέρωση των επισκεπτών για τα προϊόντα του κρητικού αμπελώνα.
- Κατάλληλοι χώροι υποδοχής και χρήση κατάλληλου εξοπλισμού για την πραγματοποίηση οινογνωσιών.
- Άνετες και ασφαλείς ξεναγήσεις στους χώρους των πιστοποιημένων οινοποιείων.
- Τήρηση όλων των κανόνων υγιεινής και ασφάλειας τροφίμων, σύμφωνα με την κείμενη νομοθεσία.

Πηγή: «Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας», www.cretan-nutrition.gr

Graviera, a high-mountain cheese for high-spirited people

by the Region of Crete (www.cretan-nutrition.gr)



Although surrounded by water, Crete’s special features definitely go beyond those of an island. Crete is a mountainous island whose economy, culture, tradition, values and gastronomy are based on its mountainous relief. Stockbreeding, apart from being the principal source of income on which the whole economy of the island is based, has been creating values, traditions, human characters and strong bonds with nature and the mountains for many years, even before the advent of mass tourism, and continues to do so.

The lambs and goats that climb on every slope and peak of the inland constitute the capital of Cretan stockbreeding and hold a place of their own in the intangible legacy of the island.

Apart from redefining Cretan wealth, stockbreeding offers abundant milk and high-quality meat. Traditional stockbreeding is based on the high nutritional value of native plants and herbs, which have been serving as fodder (often without any control) for centuries. Milk, which is highly nutritious, is turned into cheese either in the open air of the mountains (in shelters called mitata) or in houses and – for industrial use – in state-of-the-art cheese factories.

One of the most popular and delicious types of Cretan cheese is graviera. Many people consider graviera the most complete and wholesome cheese, which enchants the visitors and tourists who taste the traditional Cretan cuisine.

Its light, salty flavour makes graviera stand out from other types of cheese, since it can be eaten as is, without being processed or cooked. Without adding anything for that matter!

Cretan graviera is a certified cheese with Protected Designation of Origin. It is made from goat and sheep milk, with goat milk not exceeding 20%. It

Γραβιέρα, το τυρί των ορέων - των ωραίων ανθρώπων

από την Περιφέρεια Κρήτης (www.cretan-nutrition.gr)

Παρ’ ότι η Κρήτη βρέχεται γύρω γύρω από θάλασσα, τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της σε καμία περίπτωση δεν είναι μόνο νησιωτικά. Η Κρήτη είναι ορεινό νησί, όπου η οικονομία, ο πολιτισμός, η παράδοση, οι αξίες και η γαστρονομία της στηρίζονται στο ανάγλυφο των ορεινών όγκων. Η κτηνοτροφία, πέρα από κύρια πηγή εσόδων και βασικός πυλώνας της οικονομίας του νησιού για πάρα πολλά χρόνια πριν από την εμφάνιση του μαζικού τουρισμού, δημιούργησε και δημιουργεί αξίες, παραδόσεις, χαρακτήρες ανθρώπων και ισχυρούς δεσμούς με τη φύση και τα βουνά. Το κεφάλαιο της κρητικής κτηνοτροφίας, τα αρνιά και τα κατσίκια, τα οποία βρίσκονται σκαρφαλωμένα σε κάθε πλαγιά και κορφή της ενδοχώρας, γράφουν τη δική τους ιστορία στον άυλο πλούτο της κληρονομιάς του νησιού μας.

Εκτός από τον επαναπροσδιορισμό του πλούτου μας, η κτηνοτροφία προσφέρει άφθονο γάλα και υψηλής ποιότητας κρέας αιγοπροβάτων. Η παραδοσιακή κτηνοτροφία βασίζεται στον πλούτο και στη θρεπτική αξία των γηγενών και των ενδημικών φυτών και βοτάνων τα οποία τρέφουν (πολλές φορές αλόγιστα) επί αιώνες το κτηνοτροφικό κεφάλαιο. Το υψηλής αξίας διατροφικό προϊόν που παράγεται, το γάλα, τυροκομείται είτε υπαίθρια στα όρη (στα μιτάτα) είτε σε σπίτια, και σήμερα για την επαγγελματική τυροκομία σε οργανωμένα τυροκομεία υψηλών προδιαγραφών.

Ένα από τα πιο δημοφιλή και νόστιμα τυριά της κρητικής τυροκομίας είναι η γραβιέρα. Για πολλούς είναι το πιο ολοκληρωμένο και πλούσιο τυρί,

που μαγεύει επισκέπτες και τουρίστες που γεύονται την παραδοσιακή μας κουζίνα.

Η ελαφριά, αλμυρή γεύση της γραβιέρας την κάνει να διαφέρει από τα υπόλοιπα τυριά, μια και μπορεί να καταναλωθεί απλά όπως έχει τυροκομηθεί, χωρίς καμιά επεξεργασία ή μαγείρεμα. Χωρίς να προσθέσεις τίποτα στον ουρανίσκο.

Η γραβιέρα Κρήτης είναι πιστοποιημένο τυρί Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης (ΠΟΠ). Φτιάχνεται από αιγοπρόβειο γάλα, σε μέγιστο ποσοστό γίδινου 20%. Παρασκευάζεται σε κεφάλια βάρους από 5 ως 25 κιλά, με ελάχιστη λιποπεριεκτικότητα επί ξηρού 40%. Η ΠΟΠ γραβιέρα Κρήτης πρέπει να ωριμάσει για τουλάχιστον 3 μήνες, όπου και αναπτύσσει και τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά της. Ανάλογα με τη γεύση, υπάρχουν τυριά μακράς ωρίμανσης, που έχουν αρκετούς λάτρεις. Ας μην ξεχνάμε ότι η κρητική γραβιέρα είναι ζωντανός οργανισμός που αντιδρά σε συγκεκριμένες συνθήκες (υγρασία, φως κ.ά.)

Οι Κρήτες καταναλώνουν γραβιέρα σε διάφορα γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας, με ιδιαίτερη θέση στο εδεσματολόγιο των επιδορπίων. Μια από τις πιο ιδιαίτερες κρητικές γεύσεις είναι γραβιέρα με κρητικό θυμάρι (μέλι), όπου μπορεί κανείς να συνδυάσει ένα ολόκληρο γαστρονομικό ταξίδι απόλαυσης στην πιο απλοποιημένη εκδοχή του.

is produced in wheels weighing from 2 to 11 pounds with a minimum 40% fat content on dry matter. PDO Graviera Kritis needs to mature for at least three months in order to develop its organoleptic characteristics. There are long-maturing types of graviera that have a lot of fans, depending on each one's taste. What is more, Cretan graviera is a living organism that reacts to specific conditions (humidity, light, etc.)

Cretans eat graviera in various meals throughout the day. Graviera also holds a special place in the list of desserts. One of the most distinctive Cretan dishes is graviera with Cretan thyme honey, a complete culinary journey in its simplest form.

Cretan cheese is not just tasty. It is pure! It is a top-quality cheese that is the result of people interacting with nature. It is made with milk taken from animals that grow in a healthy environment. And the people who make it all share a passion that is shaped by experiences, images, traditions, aromas and music.

This aspect of cheese-making is nowhere else to be found, but on the mountains of this land. It is a part of the Cretan culture, the Cretan biodiversity, and the struggle to survive in a hostile land. This is the secret of Cretan graviera and it is not written in any recipe book. Animals and shepherds pass it on from one generation to the next.

Look for certified Cretan graviera with protected designation of origin and experience the true taste of the mountains!

PDO Graviera Kritis with herbs

600gr PDO Graviera Kritis
200gr ripe tomatoes
240ml extra virgin Cretan olive oil
½ teaspoon thyme
½ teaspoon oregano
½ teaspoon freshly ground pepper
2 tablespoons parsley
½ teaspoon sea salt
½ teaspoon rosemary
50gr ground walnuts

Preparation method:

Cut the graviera cheese into strips or cubes. In a large bowl, finely chop the tomatoes and add the salt, half of the olive oil, the thyme, the oregano and the rosemary. Mix and add the cheese. Mix again and add the rest of the olive oil, the parsley and the ground walnuts. Ready to serve!

Tips: You can add a few drops of lemon juice and serve with grilled lamb chops.

Courtesy of the Cretan Chef Club



Ίσως το κρητικό τυρί να μην είναι απλώς νόστιμο. Είναι αγνό! Είναι τυρί πολύ υψηλών προδιαγραφών, η παραγωγή του οποίου βασίζεται με μια διαδικασία αλληλεπίδρασης της φύσης και του ανθρώπου. Παράγεται από ευτυχισμένα ζώα που ζουν σε υγιές περιβάλλον και παρασκευάζεται από ανθρώπους με μεράκι, που ο επαγγελματισμός τους εμπλουτίζεται από βιώματα, εικόνες, παραδόσεις, αρώματα, μουσικές.

Αυτό το κομμάτι της τυροκομίας ίσως δεν μπορεί να το βρει κανείς πουθενά αλλού πέρα από τα βουνά αυτής της γης. Είναι κομμάτι του πολιτισμού μας, είναι η βιοποικιλότητά μας, είναι η δυσκολία επιβίωσης σε φιλόξετους τόπους. Αυτό είναι το μυστικό της κρητικής γραβιέρας, το οποίο δεν υπάρχει σε καμία συνταγή. Το μεταφέρουν απλώς τα ζώα και οι βοσκοί από γενιά σε γενιά.

Αναζητήστε την αληθινή, πιστοποιημένη, κρητική γραβιέρα με την ένδειξη ΠΟΠ και ζηστε το ταξίδι των ορέων!

Γραβιέρα Κρήτης ΠΟΠ με αρωματικά

600 gr γραβιέρα Κρήτης ΠΟΠ
200 gr ντομάτες ώριμες
240 ml έξτρα παρθένο κρητικό ελαιόλαδο
½ κ.γ. θυμάρι
½ κ.γ. ρίγανη
2 κ.σ. μαϊντανός
½ κ.γ. θαλασσινό αλάτι
½ κ.γ. δενδρολίβανο
50 gr καρύδια

Εκτέλεση:

Κόβουμε τη γραβιέρα σε μπαστούνια ή κύβους. Ψιλοκόβουμε την ντομάτα σε ένα μπολ και προσθέτουμε το αλάτι, το μισό ελαιόλαδο, το θυμάρι, τη ρίγανη και το δενδρολίβανο. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά που είναι μαζί με την ντομάτα και προσθέτουμε τη γραβιέρα. Αφού τα έχουμε ανακατέψει όλα, προσθέτουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο, το μαϊντανό και τα καρύδια τριμμένα και σερβίρουμε.

Tips: Μπορούμε να προσθέσουμε λίγες σταγόνες χυμό λεμόνι και να σερβίρουμε με παϊδάκια αρνίσια σκάρας.

Μια γεύση από τη Λέσχη Αρχιμαγείρων Κρήτης

Our very own recognised products!

by the Region of Crete (www.cretan-nutrition.gr)

Products with Protected Designation of Origin (PDO) and Products with Protected Geographical Indication (PGI)

The geographical indication and designation of origin for agricultural products were established by EU regulation (EEC 2081/92) with a view to encourage diversified agricultural production and support integrated rural development via substantial and high-quality local production.

There are multiple benefits associated with agricultural production based on geographical diversification for producers and consumers alike. Being able to promote agricultural products with certain special characteristics, especially those coming from less-favoured or remote areas, helps producers add value to their products when they reach the market.

Markets prefer quality standardised products, which offer guarantees about their production, processing and geographical origin.



Τα δικά μας προϊόντα με όνομα!

από την Περιφέρεια Κρήτης (www.cretan-nutrition.gr)

Προϊόντα Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης (ΠΟΠ) και Προϊόντα Προστατευόμενης Γεωγραφικής Ένδειξης (ΠΓΕ)

Τα γεωργικά προϊόντα γεωγραφικών ενδείξεων και ονομασιών προέλευσης θεσπίστηκαν από κανονισμούς της ΕΕ (2081/92) με σκοπό την ενίσχυση της διαφοροποίησης της γεωργικής παραγωγής και της ευκαιρίας για ολοκληρωμένη ανάπτυξη της υπαίθρου μέσω της πλούσιας και ποιοτικής τοπικής παραγωγής.

Τα οφέλη της αγροτικής παραγωγής με γνώμονα τη γεωγραφική διαφοροποίηση είναι πολλαπλασιαστικά τόσο για τους ίδιους τους παραγωγούς, όσο και για τους καταναλωτές. Η δυνατότητα ευκολότερης προώθησης των αγροτικών προϊόντων, ιδίως αυτών που προέρχονται από περισσότερο μειονεκτικές και απομακρυσμένες περιοχές αλλά που παρουσιάζουν εξειδικευμένα χαρακτηριστικά, βοηθάει τον παραγωγό να προσθέσει υπεραξία στο προϊόν όταν αυτό φτάνει στην αγορά.

Οι αγορές δείχνουν περισσότερο εμπιστοσύνη σε ποιοτικά, πιστοποιημένα προϊόντα, προϊόντα με εγγυήσεις κατά την παραγωγική τους διαδικασία, την επεξεργασία και τη γεωγραφική καταγωγή τους.

Για ποια προϊόντα μιλάμε:

Προϊόντα με Ονομασία Προέλευσης

Ως «Ονομασία Προέλευσης» νοείται το όνομα μιας περιοχής, ενός συγκεκριμένου τόπου ή σε εξαιρετικές περιπτώσεις μιας χώρας, το οποίο όνομα χρησιμοποιείται για την περιγραφή ενός αγροτικού προϊόντος ή ενός τροφίμου που παράγεται από αυτήν την περιοχή ή το συγκεκριμένο τόπο ή τη χώρα. Η ποιότητα ή τα χαρακτηριστικά του ΠΟΠ οφείλονται κυρίως ή αποκλειστικά στο γεωγραφικό περιβάλλον. Το γεωγραφικό περιβάλλον περιλαμβάνει και τους φυσικούς και τους ανθρώπινους παράγοντες. Η παραγωγή ή η μεταποίηση ή η επεξεργασία του προϊόντος ονομασίας προέλευσης λαμβάνουν χώρα στη συγκεκριμένη και οριοθετημένη γεωγραφική περιοχή.

Προϊόντα με Γεωγραφική Ένδειξη

Ως «Γεωγραφική Ένδειξη» νοείται το όνομα μιας περιοχής, ενός συγκεκριμένου τόπου ή σε εξαιρετικές περιπτώσεις μιας χώρας, το οποίο χρησιμοποιείται στην περιγραφή ενός αγροτικού προϊόντος ή ενός τροφίμου που κατάγεται από αυτήν την περιοχή, το συγκεκριμένο τόπο ή τη χώρα, του οποίου η συγκεκριμένη ποιότητα, η φήμη ή άλλο χαρακτηριστικό μπορούν να αποδοθούν στη γεωγραφική αυτήν καταγωγή και του οποίου η παραγωγή ή/και η μεταποίηση ή/και η επεξεργασία πραγματοποιούνται στην οριοθετημένη περιοχή.

These products are:

Products with Designation of Origin

“Designation of origin” means the name of a region, a specific area or, in exceptional cases, a country, and is used to describe an agricultural product or a foodstuff produced in that region, specific area or country. The quality or characteristics of such products or foodstuffs are essentially or exclusively due to a particular geographical environment with its inherent natural and human factors. The production, processing and preparation of the product or foodstuff must take place within the defined geographical area.

Products with Geographical Indication

“Geographical indication” means the name of a region, a specific area or, in exceptional cases, a country, and is used to describe an agricultural product or a foodstuff originating in that region, specific area or country, and which possesses a specific quality, reputation or other characteristics that can be attributed to that geographical origin. Moreover, its production and/or processing and/or preparation must take place within the defined geographical area.

LIST OF PRODUCTS WITH PROTECTED DESIGNATION OF ORIGIN (PDO) & PROTECTED GEOGRAPHICAL INDICATION (PGI) in the context of Council Regulation (EC) No 510/2006			
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΜΕΝΗΣ ΟΝΟΜΑΣΙΑΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ (ΠΟΠ) & ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΜΕΝΗΣ ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΗΣ ΕΝΔΕΙΞΗΣ (ΠΓΕ) στο πλαίσιο του Καν. (ΕΟΚ) αριθ. 510/06 του Συμβουλίου			
No A/A	Product / Name Προϊόν / Ονομασία	Category Κατηγορία Αναγνώρισης	Specifications Προδιαγραφές
1	Cretan biscotte Κρητικό Παξιμάδι	PGI ΠΓΕ	
2	Viannos Heraklion Crete Olive Oil Ελαιόλαδο Βιάννος Ηρακλείου Κρήτης	PDO ΠΟΠ	379576 / 23-08-1993 (ΦΕΚ 677/2-09-93)
3	Vorios Mylorotamos Rethymno Crete Olive Oil Ελαιόλαδο Βόρειος Μυλοπόταμος Ρεθύμνης Κρήτης	PDO ΠΟΠ	415116 / 28-09-1993 (ΦΕΚ 769/30-09-93)
4	Peza Heraklion Crete Olive Oil Ελαιόλαδο Πεζά Ηρακλείου Κρήτης	PDO ΠΟΠ	371573 / 19-07-1993 (ΦΕΚ 574/2-08-93)
5	Archanes Heraklion Crete Olive Oil Ελαιόλαδο Αρχάνες Ηρακλείου Κρήτης	PDO ΠΟΠ	371575 / 19-07-1993 (ΦΕΚ 575/2-08-93)
6	Chania Crete Olive Oil Ελαιόλαδο Χανιά Κρήτης	PGI ΠΓΕ	379563 / 20-08-1993 (ΦΕΚ 821/7-10-93)
7	Kolymvari Chania Crete Olive Oil Ελαιόλαδο Κολυμβάρι Χανίων Κρήτης	PDO ΠΟΠ	371571 / 19-07-1993 (ΦΕΚ 574/2-08-93)
8	Sitia Lasithi Crete Olive Oil Ελαιόλαδο Σντεία Λασιθίου Κρήτης	PDO ΠΟΠ	440339 / 18-11-1993 (ΦΕΚ 878/6-12-93)
9	Apokoronas Chania Crete Olive Oil Ελαιόλαδο Αποκόρωνας Χανίων Κρήτης	PDO ΠΟΠ	440338 / 18-11-1993 (ΦΕΚ 878/6-12-93)
10	Thrapsano Heraklion Crete Extra Virgin Olive Oil Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο Θραψανό	PDO ΠΟΠ	C241 / 2001 σελ. 12
11	Selino Chania Crete Extra Virgin Olive Oil Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο Σέλινο Κρήτης	PDO ΠΟΠ	C232 / 2009 σελ. 27 (L118/2010 σελ. 8)
12	Abadia Rethymno Crete Olives Θρούμπα Αμπαδιάς Ρεθύμνης Κρήτης	PDO ΠΟΠ	444281 / 23-12-1993 (ΦΕΚ 955/31-12-93)
13	Maleme Chania Crete Oranges Πορτοκάλια Μάλεμε Χανίων Κρήτης	PDO ΠΟΠ	317716 / 14-01-1994 (ΦΕΚ 16/14-01-94)
14	Graviera Crete Γραβιέρα Κρήτης	PDO ΠΟΠ	313047 / 14-01-1994 (ΦΕΚ 16/14-01-94)
15	Chynomyzithra Crete Ξινομυζήθρα Κρήτης	PDO ΠΟΠ	313051 / 14-01-1994 (ΦΕΚ 18/14-01-94)
16	Pichtogalo Chania Crete Πηχτόγαλο Χανίων	PDO ΠΟΠ	313062 / 17-01-1994 (ΦΕΚ 24/18-01-94)
17	Xigalo Sitia Lasithi Crete Ξύγαλο ή Ξίγαλο Σντείας	PDO ΠΟΠ	C312/2010 σελ. 25 (L200/2011 σελ. 12)

Cretan olive oil - The taste of good health

by the Region of Crete (www.cretan-nutrition.gr)

10 reasons why you should choose Cretan olive oil

1. It is the natural juice of the olive, since it is the only oil that is extracted mechanically and not via chemical processes, as is the case with other vegetable fats.

2. It is top quality – 90% of Cretan olive oil is extra virgin.

3. It has a high antioxidant content, which is due to the particular soil and weather conditions in Crete and to the variety that is mainly cultivated (Koroneiki).

4. It is the main ingredient of the Cretan diet, which offers longevity and wellbeing, and it forms the foundation of the celebrated Mediterranean diet.

5. It helps control cholesterol, since it increases good cholesterol (HDL) and keeps bad cholesterol (LDL) at low levels. It protects against heart disease and cancer, owing to its high antioxidant content.

6. It is ideal for cooking and the healthiest option for frying. It does
- not become oxidised like other vegetable fats, due to the abundance of natural monounsaturated fatty acids it contains.

7. It is very easy to find out which flavour suits you best from a wide range of Cretan olive-oil varieties. In Crete, there are 9 olive oils with Protected Designation of Origin (PDO) and one with Protected Geographical Indication (PGI).

8. There is a great variety of organically farmed Cretan olive oil. Many olive groves in Crete have adopted organic farming practices and their number is constantly rising.

9. It is internationally acclaimed for its quality and rich natural taste. Exceptional, award-winning olive oils are produced every year.

10. When you taste Cretan olive oil, you taste the authentic flavour of the myths, the history, the culture and the tradition of the island of Zeus and Minoas.



Κρητικό ελαιόλαδο - Γεύση από υγεία

από την Περιφέρεια Κρήτης (www.cretan-nutrition.gr)

10 λόγοι για να επιλέξεις κρητικό ελαιόλαδο

1. Είναι ο φυσικός χυμός της ελιάς, αφού είναι το μοναδικό έλαιο που εξάγεται με μηχανικό τρόπο και όχι με χημική διαδικασία όπως τα υπόλοιπα φυτικά λίπη.

2. Είναι υψηλής ποιότητας: το 90% του παραγόμενου κρητικού ελαιολάδου είναι εξαιρετικά παρθένο.

3. Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά και αυτό οφείλεται στις ιδιαίτερες εδαφοκλιματικές συνθήκες της Κρήτης, αλλά και κυρίως στην καλλιεργούμενη ποικιλία Κορωνέικη.

4. Είναι το κύριο συστατικό της Κρητικής Διατροφής, η οποία προσφέρει μακροζωία και ευεξία και αποτελεί τη βάση της περίφημης Μεσογειακής Διατροφής.

5. Βοηθά στον έλεγχο της χοληστερίνης, αφού αυξάνει την «καλή» χοληστερίνη (HDL) και κρατά σε χαμηλά επίπεδα την «κακή» χοληστερίνη (LDL). Προστατεύει τον οργανισμό από καρδιακά νοσήματα και μορφές καρκίνου λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε αντιοξειδωτικές ουσίες.

6. Είναι ιδανικό για μαγείρεμα και το πιο υγιεινό λάδι για τηγάνισμα. Δεν οξειδώνεται όπως τα υπόλοιπα φυτικά λίπη, χάρη στα μονοακόρεστα φυσικά οξέα που περιέχει σε αφθονία.

7. Είναι πολύ εύκολο να ανακαλύψετε τη γεύση που σας ταιριάζει μέσα από μια μεγάλη γκάμα ποικιλιών του κρητικού ελαιολάδου. Στην Κρήτη υπάρχουν χαρακτηρισμένα 9

ελαιόλαδα ως Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης (ΠΟΠ) και 1 Προστατευόμενης Γεωγραφικής Ένδειξης (ΠΓΕ).

8. Υπάρχει μεγάλη ποικιλία βιολογικού κρητικού ελαιολάδου. Πολλοί ελαιώνες στην Κρήτη υιοθέτησαν τη βιολογική καλλιέργεια και ο αριθμός τους συνεχώς αυξάνεται.

9. Είναι διεθνώς αναγνωρισμένο για την ποιότητα και την πλούσια φυσική γεύση του. Κάθε χρόνο παράγονται εξαιρετικά κρητικά ελαιόλαδα που διακρίνονται σε γνωστούς διεθνείς διαγωνισμούς.

10. Όταν γεύεσαι το κρητικό ελαιόλαδο, γεύεσαι την αυθεντική γεύση του μύθου, της ιστορίας, του πολιτισμού και της παράδοσης του νησιού του Δία και του Μίνωα.

What have you been eating?

by Lili Karakosta, Clickatlife.gr

The benefits of the Cretan diet are known throughout the world. Distinguished nutritionists praise the Cretan cuisine and urge us to incorporate some of the products used in the most delectable and nutritious Mediterranean cuisine in our dishes.

Cretans are proud, imperious and full of life. These wonderful people are well known – among other things – for their cuisine. Based on products of Mother Earth, the Cretan cuisine proves beyond any doubt that a correct diet is the only certain way to live a long life. Find out the ingredients upon which the Cretan cuisine is based and add them to your everyday diet.

Εσείς... ήντα τρώτε;

της Λίλις Καρακώστα, Clickatlife.gr

Τα οφέλη της κρητικής διατροφής έχουν πλέον γίνει γνωστά σε όλον τον κόσμο. Διακεκριμένοι διατροφολόγοι εξυμνούν την κρητική κουζίνα και μας προτείνουν να εντάξουμε στα πιάτα μας μερικά προϊόντα από την πιο νόστιμη και θρεπτική κουζίνα της Μεσογείου.

Είναι άνθρωποι περήφανοι, αγέρωχοι και σφύζουν από ζωντάνια και αγάπη για τις ομορφιές της ζωής. Ο λόγος για τους Κρητικούς, το υπέροχο αυτό «κράμα» ανθρώπων που πέρα από όλα τα άλλα φημίζονται και για την κουζίνα τους. Βασισμένη στα προϊόντα της μάνας-γης, η κρητική κουζίνα αποδεικνύει περίτρανα πως η διατροφική «ορθότητα» είναι ο σίγουρος δρόμος για τη μακροζωία. Μάθετε σε ποια στοιχεία βασίζεται η κρητική κουζίνα και εντάξτε τα στην καθημερινή σας διατροφή.



Ελαιόλαδο: μυστικό μακροζωίας

Στην Κρήτη κυκλοφορεί πλέον και ως ανέκδοτο. Στα τέλη της δεκαετίας του 1950 ο διάσημος Ancel Keys, γιατρός εξειδικευμένος σε θέματα διατροφής, ήρθε στο νησί για

να ανακαλύψει το μυστικό της μακροζωίας των Κρητικών. Και φυσικά έπεσε από τα σύννεφα όταν είδε τις χωριάτικες σαλάτες να... κολυμπούν στο ελαιόλαδο. Αποδείχτηκε λοιπόν ύστερα από εκτεταμένες έρευνες πως το ελαιόλαδο ήταν το καλά κρυμμένο μυστικό της μακροζωίας των Κρητικών, καθώς δεν έλειπε ποτέ από κανένα τραπέζι του νησιού. Γνωστό για την αντιοξειδωτική δράση του, το ελαιόλαδο προστατεύει την καρδιά, μειώνει τη χοληστερόλη, συντελεί στην καλή λειτουργία του ήπατος και προστατεύει από πολλά είδη καρκίνων.

Olive oil: the secret to longevity

In Crete, there is a story that has been passing by word of mouth. In the late 50s, Ancel Keys, a famous doctor specialising in dietary issues, visited the island to find out why Cretans live so long. Of course, he was shocked when he saw the salads literally swimming in olive oil. Following extensive research, it was proven that olive oil was the well-hidden secret to Cretan longevity, since it was always present on the Cretan table. Known for its antioxidant action, olive oil protects the heart, reduces cholesterol, helps liver function and shields against many types of cancer.

Black bread and rusks: the food of the poor

The black bread that Cretans have been eating for centuries, made from wheat, barley and rye, was considered for many years second-rate by the more affluent, who preferred white bread. Even Cretans themselves used to eat white bread, which they called "luxury bread", during times of

«Μαύρο» ψωμί και παξιμάδι: η τροφή του φτωχού...

Το «μαύρο» ψωμί που για αιώνες έτρωγαν οι Κρητικοί, παρασκευασμένο από σιτάρι, κριθάρι και σίκαλη, για χρόνια θεωρούνταν ως «παρακατιανό» από τους αριστοκράτες που προτιμούσαν το «λευκό». Οι ίδιοι οι Κρητικοί μάλιστα συνήθιζαν να τρώνε «λευκό» ψωμί, που το έλεγαν και «πολυτελείας», μόνο στις μεγάλες γιορτές, π.χ. Πάσχα και Χριστούγεννα. Και όμως, το «παρακατιανό» αυτό ψωμί και κατ' επέκταση και το παξιμάδι αποτελούν ακόμα ένα δυνατό «χαρτί» της κρητικής διατροφής, καθώς είναι πλούσια σε ίνες και βιταμίνες Β και καταπολεμούν τον καρκίνο του παχέος εντέρου. Ξεχωριστή θέση στην κρητική κουζίνα έχει και ο «ντάκος», ένα συνήθως στρογγυλό παξιμάδι που βρέχεται με ελαιόλαδο και πάνω του τρίβεται φρέσκια ντομάτα και μυζήθρα μαζί με αρωματικά φυτά.



Μέλι: το θαυματουργό

Πλήθος ευρημάτων στις ανακαφές της Κρήτης αποκάλυψαν τη βαθιά σχέση των Κρητικών με το μέλι. Το πολύτιμο αυτό προϊόν της κρητικής γης είναι τροφή πλούσια σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικές ουσίες. Η κυριότερη βιταμίνη του μελιού, η βιταμίνη Ε, έχει την ιδιότητα να απομακρύνει από τον οργανισμό τις βλαβερές ουσίες

που προέρχονται είτε από εξωγενείς παράγοντες, όπως π.χ. το κάπνισμα και οι καρκινογόνες ουσίες, είτε από τον ίδιο του το μεταβολισμό.

celebration, e.g. at Easter and Christmas. Well, this second-rate bread, and by extension rusks, are yet another strong suit of the Cretan diet, as they are rich in fibre and vitamin B and protect against colon cancer. A special place in the Cretan cuisine is held by dakos, a usually round rusk soaked in olive oil and topped with ground fresh tomato, whey cheese and herbs.

Honey: the miracle worker

Numerous archaeological findings in Crete have revealed how deeply related Cretans were to honey. This valuable Cretan product is rich in vitamins and antioxidants. The most important



Αρωματικά φυτά: η φύση γιορτάζει

Το πιο ενδιαφέρον από βοτανολογικής άποψης νησί, η Κρήτη, φημίζεται για τα αυτοφυή αρωματικά φυτά του. Σχεδόν σε κάθε παραδοσιακή κρητική κουζίνα θα βρείτε ρίγανη, δίκταμο, μαλιόττιρα, χαμομήλι, μαντζουράνα, δάφνη, δενδρολίβανο, θυμάρι, μέντα, φασκόμηλο, δυόσμο κ.ά. Τα βότανα της Κρήτης συλλέγονται από έμπειρα χέρια και η επεξεργασία τους είναι φυσική, προσφέροντας πλήθος θεραπευτικές ιδιότητες στην καθημερινή διατροφή.

Σταφίδα, κρασί και ξηροί καρποί: οι «φρουροί» της υγείας

Οι καλλιέργειες αμπελιού στην Κρήτη χρονολογούνται από τα προϊστορικά χρόνια. Το κρασί και η σταφίδα είναι δύο πολύτιμα συστατικά της κρητικής διατροφής που ακόμα και σήμερα χρησιμοποιούνται καθημερινά. Οι σταφίδες, πλούσιες σε βιταμίνες Β, αλλά και οι ξηροί καρποί που προτιμώνται από τους Κρητικούς και αποτελούν πλούσια πηγή λιπολείκου οξέος αναδομούν τα κύτταρα και προστατεύουν την καρδιά.

vitamin of honey, vitamin E, removes from the body the harmful substances caused either by external factors, such as smoking and carcinogenic substances, or by metabolism.

Aromatic herbs: the joy of nature

Crete, the most interesting island in terms of Botany, is well known for its self-seeding aromatic plants. In almost every traditional Cretan cuisine, you will find oregano, dittany, mountain tea, chamomile, marjoram, laurel, rosemary, thyme, mint, sage, spearmint, and so on. Cretan herbs are picked by experienced hands and are naturally processed, offering numerous therapeutic properties in everyday diet.

Raisins, wine and nuts: the guardians of health

Vine-growing in Crete dates back to prehistoric times. Wine and raisins are two valuable elements of the Cretan diet that are still consumed on a daily basis. Raisins, which have a high B vitamin content, and nuts, a Cretan favourite, which are rich in linoleic acid, reconstruct body cells and protect the heart.

Cheese and milk: blessed by Zeus

It is said that Zeus, the god of men, was born and raised in a cave (Dictaean or Idaean Andron) on the steep mountains of Crete. There, the goat Amalthia suckled him with pure Cretan milk, which is now used to make the island's celebrated cheeses. You will find graviera,



Τυρί και γάλα: ευλογημένα από το Δία

Ο Δίας, ο θεός των ανθρώπων, λέγεται πως γεννήθηκε και ανατράφηκε σε ένα σπήλαιο στα απόκρημνα βουνά της Κρήτης, στο Δικταίο ή στο Ιδαίο Άντρο. Εκεί, η αίγα Αμάλθεια τον μεγάλωσε με αγνό κρητικό γάλα, από το οποίο σήμερα φτιάχνονται τα ονομαστά τυριά του νησιού. Η γραβιέρα, η κεφαλογραβιέρα, η γλυκιά και η ξινή μυζήθρα, το κεφαλοτύρι και άλλα τυροκομικά προϊόντα στολίζουν καθημερινά με την παρουσία τους τα πιάτα των κατοίκων του νησιού, προσφέροντας τα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά τους, πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και αμινοξέα.

kephalograviera, fresh and dry whey cheese and Cretan kephalotyri in every household on the island. All these types of cheese are rich in vitamins, minerals and amino acids.

Fruit and vegetables: the gifts of the earth

Studies have shown that Cretans consume three times the amount of fruit and vegetables other Europeans do. This might be another well-hidden secret for their longevity. Vegetables, assorted greens and tomatoes, all known for their antioxidant properties, assist in digestion and prevent heart disease.



Φρούτα και κηπευτικά: τα δώρα της γης

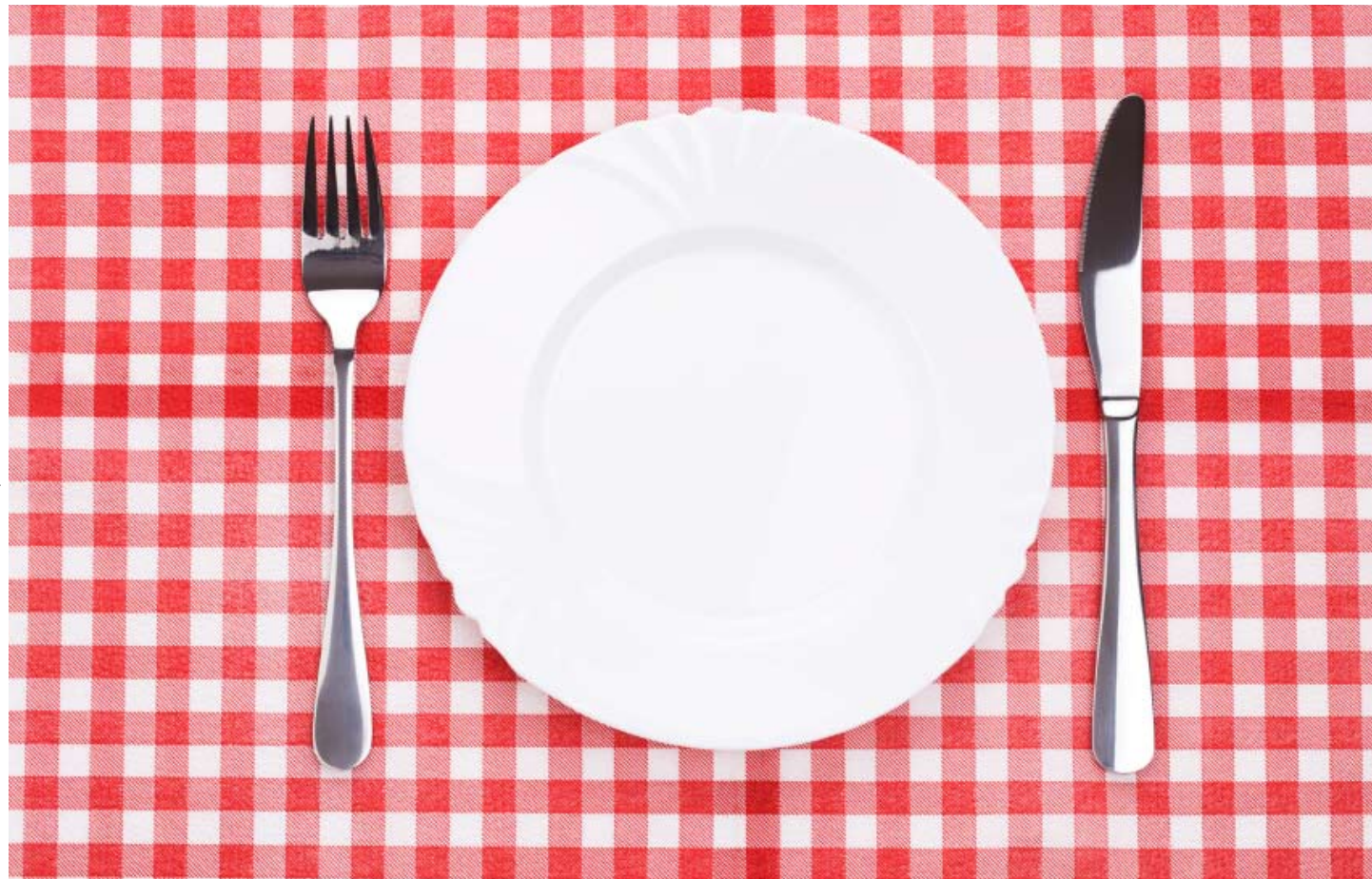
Οι έρευνες αποκαλύπτουν πως οι Κρητικοί καταναλώνουν τριπλάσιες ποσότητες φρούτων και λαχανικών συγκριτικά με τους υπόλοιπους Ευρωπαίους. Αυτό είναι ίσως ακόμα ένα καλά κρυμμένο μυστικό της μακροζωίας τους. Τα λαχανικά, τα χόρτα και οι ντομάτες, όλα γνωστά για τις αντιοξειδωτικές τους ιδιότητες, βοηθούν στην ομαλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος και συντελούν στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νόσων.

Gastronomy and Crete

The food we eat is the result of a process chain, which spans from agriculture, agricultural businesses, wholesale, retail, intermediaries (e.g. dieticians and the media), cooking and serving to waste management.

The final stage of food processing is called "cuisine" and there is an age-old view that cuisine reveals the soul of a society. In this island, the genuine Cretan cuisine is overflowing with the soul and history of Crete.

Nowadays, there are deep concerns about nutrition, while at the same time, there is enthusiasm over every innovation as well as a sense of unlimited potential. However questions are also raised about the developments in food processing, such as genetic engineering and flavour enhancers, as well as the depletion of natural resources to an extent where select foods have already disappeared or are about to.



Γαστρονομία και Κρήτη

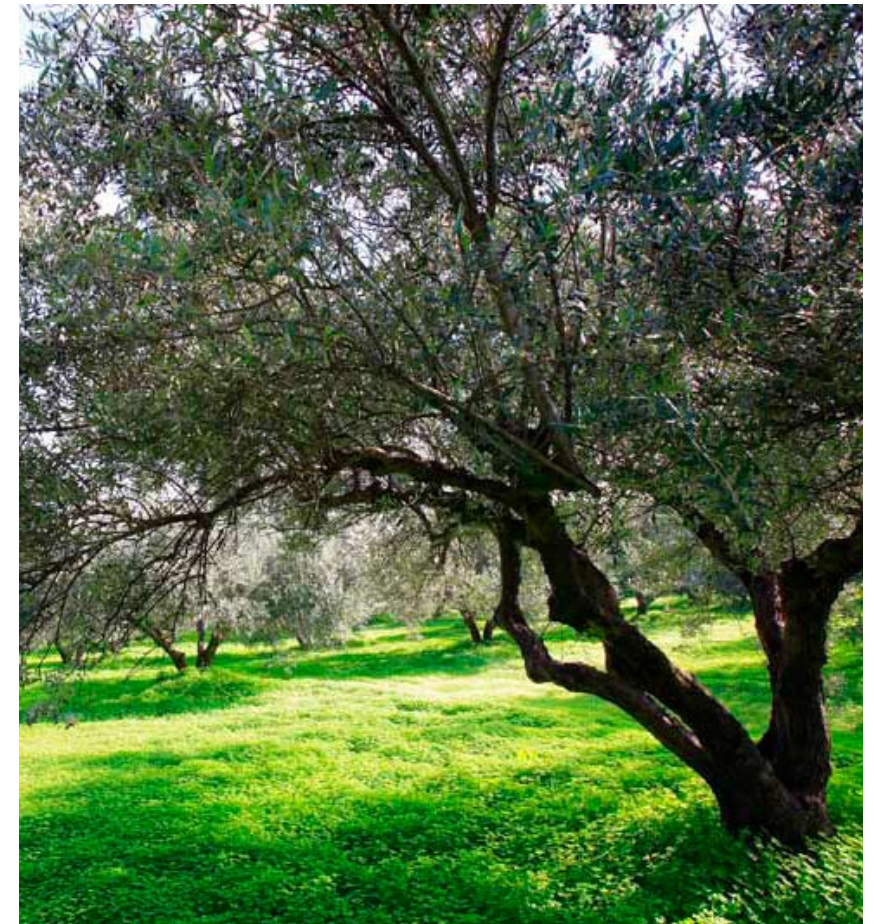
Γενικά, η τροφή των ανθρώπων είναι αποτέλεσμα μιας σειράς αλυσιδωτών εξελίξεων που περιλαμβάνουν τη γεωργία, την αγροτική επιχείρηση, το εμπόριο, τη λιανική πώληση, τους μεσάζοντες (όπως διαιτολόγους και μέσα ενημέρωσης), το μαγείρεμα, την παρουσίαση και τελικά τη διαχείριση των απορριμμάτων.

Το στάδιο της τελικής επεξεργασίας της τροφής το ονομάζουμε «κουζίνα» και η άποψη ότι η ψυχή μιας κοινωνίας αποκαλύπτεται μέσα από την κουζίνα της ισχύει από παλιά. Και στο νησί μας η αυθεντική «κρητική κουζίνα» πλημμυρίζει κρητική ψυχή και ιστορία.

Στις μέρες μας υπάρχει έντονη ανησυχία σχετικά με το φαγητό, παράλληλα με ενθουσιασμό για κάθε καινοτομία, μια αίσθηση απεριόριστων δυνατοτήτων, αλλά και προβληματισμό για εξελίξεις όπως η γενετική τροποποίηση, τα βελτιωτικά γεύσης και η εξάντληση των αποθεμάτων μιας πάλαι ποτέ γενναιόδωρης φύσης, σε σημείο που εκλεκτά τρόφιμα είτε έχουν εκλείψει είτε πρόκειται σύντομα να εκλείψουν.

Furthermore, there is nostalgia over what we call food of the village, a sort of provincialism that reflects not so much an admiration for a certain social class, but rather a reaction to the arable lands being mutated into factories and a desire to connect with the tradition of carelessness and authenticity. The societies that defined fine food were also the ones that reacted to what they thought of as overly sophisticated, thus bringing freshness and simplicity back to the foreground. This could mean going back to local or traditional recipes, mainly those requiring much time to prepare (slow food), while improving simple and handmade ingredients. By simple we refer to the need to reduce infinite choices and limit the tendency to intervene in the natural quality of basic products with excessive processing and flavour enhancers.

Hovering between sumptuousness and simplicity, artificial and natural is a distinct feature of the modern tasting scene, where two conflicting trends grow concurrently rather than succeeding one another. Just think of how many articles have been written about famous chefs who cook simple traditional family recipes on their day off. This is not just a matter of style or trend, meaning the gastronomic equivalent of raising or lowering hemlines, but it rather expresses a modern sense of loss, which co-exists with variety and experimentation. We need to realize that our unwillingness to cook a homemade meal probably adds to the sense of feeling uprooted.



Επίσης, στις μέρες μας υπάρχει κυρίως νοσταλγία για αυτό που αποκαλείται χωριάτικο φαγητό, ένας επαρχιωτισμός που καθρεπτίζει όχι τόσο το θαυμασμό για μια κοινωνική τάξη, όσο την αντίδραση στη μετάλλαξη του χωραφιού σε εργοστάσιο και στην επιθυμία να συνδεθούμε με την παράδοση της ξεγνοιασιάς και της αυθεντικότητας. Οι ίδιες κοινωνίες που καθόρισαν τα εκλεκτά τρόφιμα αντέδρασαν επίσης σε αυτό που θεώρησαν υπερβολική εκζήτηση, αποκαλύπτοντας εκ νέου το φρέσκο και το απλό. Αυτό θα μπορούσε να πάρει τη μορφή της επιστροφής στις τοπικές ή τις παραδοσιακές συνταγές, κυρίως αυτές που χρειάζονται αρκετό χρόνο για να ετοιμαστούν (αργό φαγητό) βελτιώνοντας τα απλά και χειροποίητα υλικά. Η απλότητα είναι η ανάγκη περιορισμού των άπειρων επιλογών και η τάση παρέμβασης στη φυσική ποιότητα των βασικών προϊόντων με την υπερβολική επεξεργασία και τα βελτιωτικά της γεύσης.

Η ταλάντευση μεταξύ μεγαλοπρέπειας και απλότητας, τεχνητού και φυσικού αποτελεί ιδιαίτερο γνώρισμα της σύγχρονης γευστικής σκηνής, όπου δύο αντιφατικές τάσεις ανθούν συγχρόνως, αντί η μία να διαδέχεται την άλλη. Πόσα άρθρα έχουν γραφτεί για διάσημους σεφ που μαγειρεύουν τα απλά πιάτα της οικογενειακής τους παράδοσης όταν έχουν ρεπό. Αυτό δεν είναι μόνο ζήτημα ύψους ή μόδας, το γαστρονομικό δηλαδή ανάλογο της ανόδου ή της καθόδου του ποδόγυρου, σύμφωνα με το τρέχον γούστο, είναι η έκφραση μιας σύγχρονης αίσθησης απώλειας η οποία συνυπάρχει με την ποικιλία και τον πειραματισμό. Θα πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι η προθυμία μας να μαγειρέψουμε ένα σπιτικό φαγητό πιθανώς συμβάλλει στη δημιουργία της αίσθησης ότι δεν έχουμε ρίζες.

There is no doubt that the original quality Cretan gastronomy can help upgrade tourism and stimulate the economic growth of the island. Crete produces a wide range of select agricultural products and has a long tradition in gastronomy. Simplicity, quality and authenticity are inexorably interwoven, giving a unique competitive advantage to this charismatic and historical land. The question is whether the Cretan society (citizens, authorities, co-ops, professionals, farmers) is truly aware of the potential of this valuable tool and to what extent it may be used to their advantage.

Therefore, Crete needs to enhance the authenticity of the Cretan cuisine and the quality of raw ingredients, and showcase its gastronomic tradition and unique agricultural production. This effort should include ecological considerations, biodiversity, seasonality and revival of culinary traditions and practices.

We should always keep in mind that food and the future of food is not only a question of taste, but also of human freedom. Picking, processing, selling, buying and cooking food is an everyday art, which encompasses the very meaning and joy of life.



Είναι αδιαμφισβήτητο γεγονός ότι η αυθεντική και ποιοτική κρητική γαστρονομία μπορεί να αποτελέσει όχημα για την αναβάθμιση του τουριστικού προϊόντος και την οικονομική ανάπτυξη του νησιού. Στην Κρήτη, με την παραγωγή πληθώρας εκλεκτών αγροτικών προϊόντων και με την πλούσια γαστρονομική παράδοση, η απλότητα, η ποιότητα και η αυθεντικότητα συνδυάζονται σε υπερθετικό βαθμό, δίνοντας ένα μοναδικό ανταγωνιστικό πλεονέκτημα σε αυτόν το χαρισματικό και ιστορικό τόπο. Το ερώτημα που τίθεται είναι κατά πόσο η κρητική κοινωνία (πολίτες, αρχές, φορείς, επαγγελματίες, αγρότες) έχει συνειδητοποιήσει την αξία αυτού του εργαλείου που έχει στα χέρια της και σε ποιο βαθμό το χρησιμοποιεί προς όφελός της.

Το ζητούμενο λοιπόν για την Κρήτη είναι να στραφεί προς την ενίσχυση της αυθεντικότητας της «κρητικής κουζίνας» και της ποιότητας των πρώτων υλών, την προβολή της γαστρονομικής της παράδοσης και της ιδιαίτερης αγροτικής της παραγωγής. Η προσπάθεια θα πρέπει να περιλαμβάνει οικολογικές ευαισθησίες, βιοποικιλότητα, εποχικότητα και ανανέωση των μαγειρικών παραδόσεων και μεθόδων.

Δεν θα πρέπει να ξεχνάμε ότι το φαγητό και το μέλλον του φαγητού είναι ζήτημα γούστου, αλλά είναι επίσης ζήτημα ελευθερίας του ανθρώπου. Ο τρόπος που μαζεύουμε, επεξεργαζόμαστε, πουλάμε, αγοράζουμε και μαγειρεύουμε την τροφή μας είναι απαραίτητη δραστηριότητα, είναι όμως καθημερινή τέχνη που εκφράζει το νόημα και τη χαρά της ζωής.

NEW

Wine Application
for android and iPhone!

CRETE: Wine destination

You 've reached the land of

11 INDIGENOUS
GRAPE
VARIETIES



Kotsifali
Liatiko
Mandilari
Romeiko



Vidiano
Vilana
Plyto
Dafni
Thrapsathiri
Muscat of Spina
Malvazia di Candia



Something grows
within the Greek Internet

