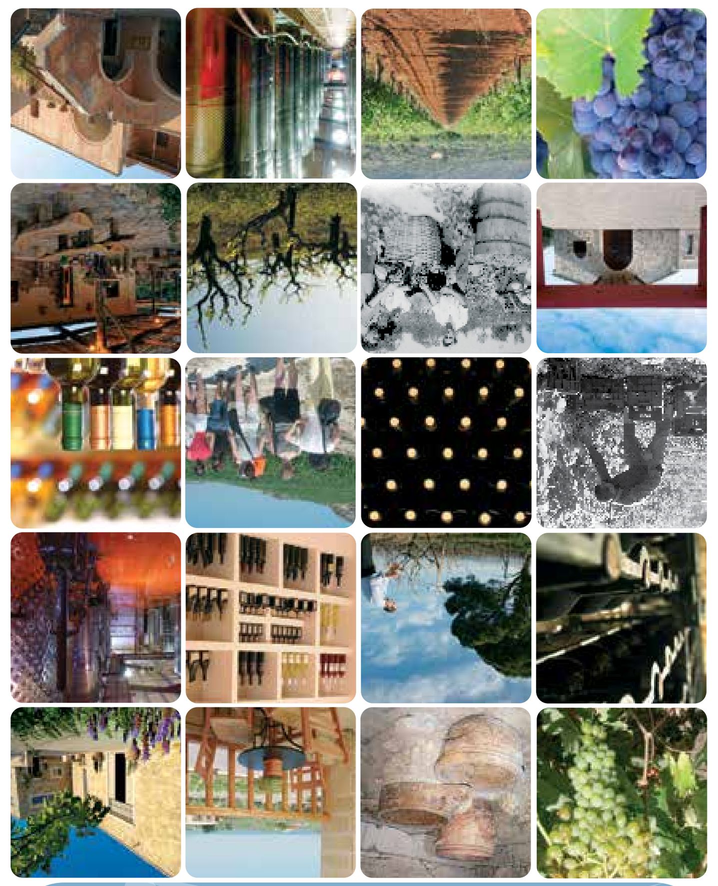
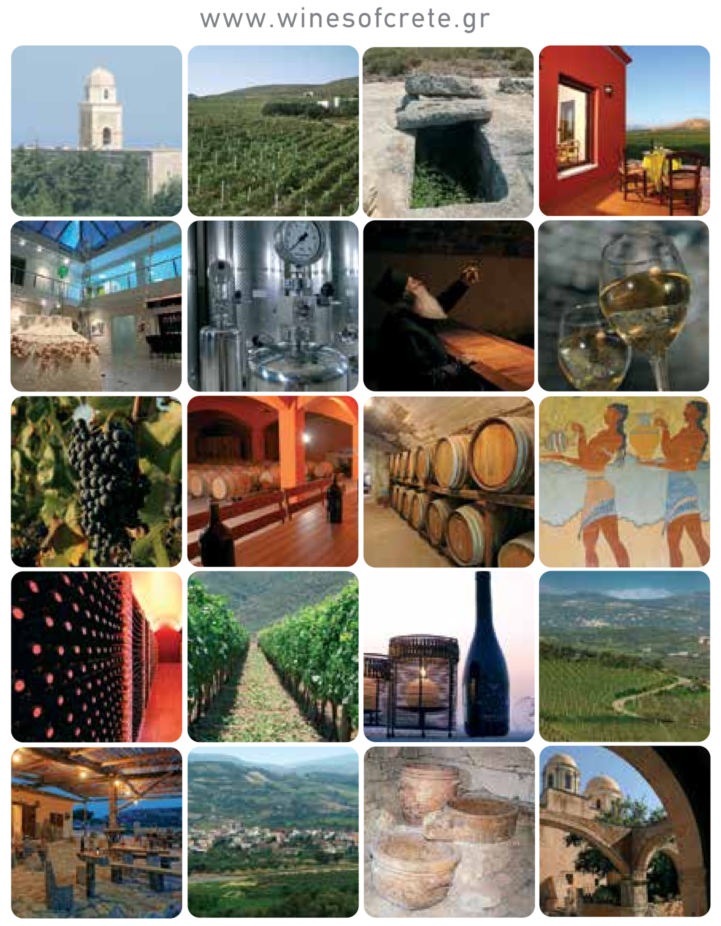


克里特岛葡萄酒地图

www.winesofcrete.gr



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

上帝眷顾的土地，热情好客的人民

克里特的米诺斯宫殿建于3500年前，这里有拜占庭寺庙、威尼斯人和土耳其人修筑的炮台、水晶般清晰的海岸线、终年积雪不化高达2500米的山峰、栗树和橡树林、充满异国情调的棕榈树林旁有美丽的海滩、肥沃的平原与成熟的葡萄沐浴在夏日温暖的阳光里、连绵不断的丘陵山地遍布成片的橄榄树 - 风把橄榄树的枝叶变成了惊涛骇浪。这里同时也是现代化的旅游度假胜地，不分昼夜地款待着数百万计的来自世界各地的游客，让他们尽情享受这里的各项活动！

世界上很少有地方能够与克里特这样有着欧洲最传统人类的文明和文化、宏伟璀璨的自然风光和历史的地方相媲美！

Photos courtesy of Nikos Psilakis

克里特—一块具有桀骜不驯的灵魂的土地

克里特岛是希腊最大的岛屿及地中海第五大岛屿。首府和最大城市是伊拉克利翁 。克里特岛被分为四个省市：伊拉克利翁、哈尼亚、拉西锡和雷斯蒙。岛长250公里，它常使游客忘记他们是在一个小岛上。每年，数以百万计的游客前来领略这座美丽的海岛、热情好客的当地人、极好的天气和清澈的海水。这也是近年来，为什么来自世界各地的人在游览过克里特岛后，决定把他们的家建在这个理想乐园，因为在这里他们可以得到多数人梦想得到的悠闲的生活方式及乐趣，并品尝到形形色色的美味佳肴。

欧洲最古老的的人类文明之一兴盛于大约公元前3000年至公元前1400的克里特。一百年前，阿瑟·伊文思爵士揭开了奇迹般的米诺斯文明和历史最悠久的欧洲建筑丰碑的秘密：克诺索斯宫殿。自米诺斯文明开始，克里特从来都是所有欧洲帝国必争之地，即使是近代也有超级大国试图征服它，罗马人、威尼斯人、土耳其人和日耳曼人是那些试图奴役它的国家代表。克里特在其整个悠久的历史几乎从未停止为他们的自由和独立而斗争。他们勇猛顽强、桀骜不驯，尽管不时处于逆境，但他们崇尚自由的天性使他们拯救了国家及挽救了传统的文化。

身处克里特岛，你立刻会觉得这片土地拥有一个真正的灵魂，它像是一个活的有机体逐渐撒开拥抱着你、附着在你的身上;这是一个来自有着处女般美妙的大自然、丰富的自然产物、古老而动荡的历史的野性十足的灵魂。 更重要的是，在这里好客的主人随时都会欢迎您的到来，提供热情地款待。

尽管如此，克里特岛仍然是一处到处都值得探索的、神秘的地方。无论您身处岛上何处，面对各种不同的路线，你可能真需要花费心思去更好地了解它。身处不同角度或用不同的视野去观望它，会令每一个人拥有冲动和惊喜。有一件事你完全可以确定的就是克里特岛提供值得探索的多样性会令即使是最苛刻的客人哑口无言。如：博物馆和考古遗址以自己独特的方式讲述穿越时空的岛屿动荡的旅程;成千上万的路径和峡谷，连绵的丘陵和高原为几十种鸟类和动物提供栖息地，哈尼亚和雷斯蒙充满浪漫气氛和时代久远的风景如画的小巷等;美丽时尚国际化的城市及海滩、隐蔽的洞穴、拥有温暖的水晶般清澈的海水，而仅距离几英里的道路，附近数十个村庄，依然坚持自己的传统质朴的生活方式。 当地人民维护自己的传统、语言、风俗习惯。在这里，您将会遇见真正的克里特岛人：自豪和幽默、友好热情，渴望随时提供帮助，并为您献上一杯当地的次库提雅酒或葡萄酒。

克里特人：传统的守护者

克里特人是真正了不起的民族。尽管逆境可以追溯到50世纪，他们依然设法保持其民族特色和语言完整清晰：勇敢独立、充满无穷的智慧和热切的想象，简单直接充满意象的语言表达方式；热爱冒险; 为自由而生的不可抗拒的冲动。这是一片肥沃的土地，已赐予给诞生在这里的人民最具有价值的民主、智慧和文字

克里特岛民族的文化和性格都相当独特。在其历史过程中受到不同征服者的影响，克里特民族文化是全方位的，深深地打动着外来者。他们好客、快乐、充满活力、传统与现代的结合、他们乐于自豪带你四处观赏，恳请您品尝所有的（确实是丰富的）当地的产品，并告诉你有关他们的岛屿的故事和神话。

我们所有的人，或多或少，都听说了克里特岛的天性率直，他们直言不讳，他们直率、热情好客、自豪的特点，使外来人需要一些时间来适应这种特殊的文化及特质。但是当你一旦和他们直接接触，你马上就会意识到，这是一块让你如此不舍得离开而愿意留下的土地。

如果你应邀前往克里特人家赴宴，你一开始就可以感觉到这些人的直率好恶：他们是如何专注于自己辉煌的过去以及如何顽强，他们拒绝任何外来因素试图改变他们。为什么我们会在这里谈论克里特人饭桌文化？原因是：这里正是克里特人展示自己真实性格的地方。在这里，他们会告诉你关于他们的历史、他们与他们的土地联系，土地与他们有着特殊的纽带、每个人都梦想拥有的。他们将在那里自豪地谈论他们的岛屿及其物产：从葡萄酒到橄榄油、到各种各样的奶酪、蔬菜和香草。在大多数情况下，克里特人独特的幽默不会使得这样的交谈变得乏味。一杯杯次库提雅酒会始终伴随着他们的悲伤和喜悦、节日和聚会、欢迎和告别。算是一句忠告！永远不要拒绝他们的邀请。因为他们会认为这是一种侮辱，因为他们愿意尽所有能力让远方来客尽享他们提供的一切款待。虽然开始的时候有些不太习惯，但一旦你了解克里特人的心态和饮酒的习惯，那么你将会很容易成为其中一员！

如果你正好幸运身在克里特岛，那就敞开你的心扉去充分享受它的神奇并接受所有它所有的一切，成为它的一体，细细品味它的存在。在短暂的"分离"之后将是"再次的相聚"。

葡萄酒

葡萄园的历史可以追溯到非常久远的时期。在史前游牧民族居住的洞穴中甚至发现野葡萄种子。冰河时代之前，葡萄在极地区域的生长极为普遍。然而，冰川气候限制了葡萄的传播，不同品种的葡萄向更加温暖的地域繁衍，如亚洲中部和东部、欧洲中部和南部、南高加索大片地区。这些区域就是现今栽种主要葡萄品种的发源地。

大约公元前5000年农业革命时期葡萄种植从就已经开始了。阿里安斯人（居住在高加索 - 里海地区的印第安人的祖先）、古代波斯人、闪米特人、亚述人被认为是已知最早的葡萄种植者。事实上，在那个时候，葡萄酒甚至在中国古代已被人所知！后来葡萄种植和葡萄酒酿造厂的技术被传给了埃及人、巴勒斯坦和腓尼基的各民族以及希腊人。

埃及酿酒的悠久历史始于公元前4000年：古埃及人甚至知道如何使用机械压榨设备，新王朝出土的文物（ 公元前1600至1100年 ）足可以证明产地、收获和葡萄酒酿造者。
大约公元前1700年在美索不达米亚，巴比伦的汉谟拉比国王通过了葡萄酒价格的立法，并规定只能在收获之后的当季饮用（显然当时的人们并没有陈酿的概念）。尽管他们是有着悠久的历史的伟大的酿酒师，但由于更好的葡萄品种开始在有着地中海气候的腓尼基和希腊的广泛种植， 使得他们很快就失去了统治地位。

从旧约中很多记载可以断定，地中海东部的瑟米特人在很早时期就已经了解并掌握了葡萄酒知识。葡萄酒在当时的社会生活中意义极大。有一个说法就是，耶稣在加利利的迦拿使用他的第一个魔法将水变成葡萄酒，从而使他被邀请参加的婚礼得以继续进行。
腓尼基人是著名的酿酒师、商人，这从在东部和地中海中部的地区出土的腓尼基酒罐就足以证明。泰偌斯就曾是最早的海上葡萄酒贸易的第一大中心。
希腊人将葡萄酒业务范围不断扩大，甚至建立起了长达数世纪的市场垄断，他们每当占领新的市场，就会迅速获取当地葡萄酒种植酿造技术，不清楚希腊人到底是和谁学习的酿酒技术，但据史料记载，尤其是在米诺斯时代，他们向与希腊人已经建立起紧密商业关系的来自东方的腓尼基人、埃及人学习到了高超的酿酒技术。

葡萄酒是欧洲最早人类文明的核心要素。

葡萄酒是欧洲最早人类文明的核心要素。
根据荷马史诗记载，克里特人说："在陆地的最中间是酒红色的海洋"。无论如何，克里特的葡萄酒伴随着历史长河源远流长。

世界知名考古学家于100年前在克里特岛发现了米诺斯文明奇迹，岛上的克诺索斯宫殿是欧洲历史最悠久的宫殿，比其他的欧洲文明要早数千年之久。埃文斯深深地被古老克里特岛人的生活方式所折服，并经常在世界顶级刊物高度赞扬。米斯诺宫殿中的多彩壁画描绘了一种充满创造力和良好的品味以及与自然环境和谐统一的美好生活。

米诺斯人在他们的土地上辛勤劳作并食用这块土地慷慨的回馈。考古学家发现了数以百计的牌匾足以证明当时繁荣的农业经济、发达的畜牧业和商业活动。克里特主要产品是是橄榄油、谷类和葡萄酒。
大约4000年前在克里特岛就已经开始了系统的葡萄栽培! 最古老的葡萄榨汁机（3500年历史）在瓦斯佩特洛地区被发现。荷马史诗记载，那时候的克利特岛的葡萄酒就已经世界闻名了。除了像3500年的葡萄榨汁机、令人印象深刻的双耳细颈酒罐，以及在所有米诺斯的宫殿巨大的地下酒窖和相关图纸不仅证实了葡萄酒是岛上的生活的核心部分,而且充分展示了米诺斯人所掌握的技术的复杂程度。

然而,克利特岛的葡萄酒并不局限于在岛上饮用。这些葡萄酒还会随着载满克里特岛物产的商船来到地中海各地。这其中包括当时世界上最有权势的人，埃及法老。 埃及壁画描绘了克利特岛的船只抵达埃及港口的场景。商品包括可能装满了克利特岛葡萄酒的双耳细颈酒罐,。在土耳其海岸一艘船的残骸上, 考古学家发现一个密封的已经有超过3000年历史的装装满酒葡萄酒的双耳细颈酒罐。

葡萄种植和葡萄酒酿造业随着时代不断地发展。欧洲最古老的法典《格尔蒂法典》中第一次制定了葡萄种植的法律条款。

罗马帝国征服克里特岛
克利特岛的酒征服罗马

几个世纪以后,克里特岛变成了罗马帝国的一个省, 罗马人意识到意大利半岛的葡萄园不能完全满足他们对葡萄酒的需求。他们最终将目光投向了克里特岛。因此克利特岛的平原和丘陵逐渐变成了广阔的葡萄园,那里的酿酒师不断提高葡萄酒酿造技术，并生产出品质一流的甜葡萄酒,所以说克里特岛葡萄酒通过罗马征服了整个世界。

那时许多希腊语和拉丁语作家对于克利特岛的葡萄酒做出过很高的评价， 并认为葡萄酒有药用价值。很多出土的克里特岛的双耳细颈酒罐就证明了这一无可争辩的古时商业成功。更重要的是,据专家证实其中在庞贝古城出土的一个双耳细颈酒罐上发现刻有"杰出克利特岛葡萄酒"的字样。

后基督教时期

基督教慢慢开始主导世界，罗马帝国异教开始衰落。但葡萄酒仍然在人们的生活占据着很重要的位置。希腊以及几乎整个地中海世界成为拜占庭帝国的一部分, 第一个基督教超级大国在此时开始形成。

克里特岛参与了一系列的战争并历经了很长的动荡年代，这期间没有人真正在乎葡萄的种植及葡萄酒的酿造。1204年克里特被威尼斯人征服。在拜占庭时期的希腊, 葡萄酒生产和葡萄酒出口明显开始减少。然而克里特人利用威尼斯人所提供的安全和商业网络,建立起了他们古老历史上第二次主导欧洲葡萄酒市场的地位——而这一阶段持续了更长时间。

在威尼斯人统治下，克利特岛的酿酒和出口业务蓬勃发展。1415年,这个杰出年份的优质葡萄酒的出口量超过20000桶。一个半世纪后, 出口量达到60000桶。
1669年, 克里特岛被奥斯曼帝国征服。在接下来的两个世纪,尽管没有明确的关于克里特岛葡萄酒生产的记载, 但伊斯兰教禁止的葡萄酒消费对葡萄酒的生产产生了负面的影响。然而即使是奥斯曼帝国最高宗教和政治领导人苏丹也往往不能抵挡这种特殊饮料的诱惑。

20世纪的克利特岛的葡萄酒

克里特岛于19世纪末从奥斯曼帝国获得独立，这大大地促进岛内农业生产架构的调整和更新。自此，克里特岛葡萄酒生产也翻开了新的篇章。在20世纪初在哈尼亚举办的以向西方推广克里特岛产品为目的的国际博览会上，有18位酿酒师酿造的葡萄酒获得了赛事大奖

1913年，克里特岛被并入希腊，但随之的几十年，希腊动荡的局势，一个接一个的战争，对出口造成了很大的影响，尤其是葡萄酒业。尽管条件极为不利, 克利特岛的酿酒传统及核心技术还是通过家族作坊得以幸存。直到今日, 那些生产和出口许多极受海外市场欢迎, 并在国际比赛中获得诸多葡萄酒奖项的现代企业，都来自这些中型和大型家族。他们这么多年来始终保持着传统的酿造技术和对葡萄酒的一份挚爱。

在当今社会, 克利特岛的葡萄酒一直吸引着公众的注意力, 并被越来越多的大众所喜爱。克利特岛的葡萄酒是传统葡萄品种的宝贵遗产与岛上气候的完美结合。大量的本地品种、各产区的多样性和独特性及克里特岛古老的酿酒方式造就了克利特岛葡萄酒的高品质及持续增长的特质。
然而, 如果没有全面的知识及先进技术，只是依赖传统是不会酿造出出色的葡萄酒的。克利特岛新一代的酿酒师、生态学家、葡萄栽培学家在种植酿造过程中充分了解现状及消费者的喜好，他们以全新的视野、全面的知识及激情，不断地改良着克利特岛的葡萄酒。

为满足消费者对葡萄酒品质日益提高的需求，克里特岛现代葡萄酒生产商们充分利用传统的葡萄品种和古老的经验, 对新品种不断进行测试, 不断地创造出新的的香气和口感的葡萄酒，设法将克里特岛酒提升到新的高度。

酒店信息

克里特岛是欧洲最受欢迎的知名旅游度假胜地之一。 每年岛上接待的旅游者超过200万人次。尽管通常游客的住宿是由旅行社或中介安排的，但如果您有特殊要求或紧急情况， 也可以联系以下机构：

拉希提饭店协会
电话： 2841024749
iberostar@iberostar.com.gr

雷斯蒙饭店协会
电话： 2831055873
rethotel@otenet.gr

哈尼亚饭店协会
电话： 2821091129、2821083845
xristina@cha.forthnet.gr

Heraklio伊拉克利翁饭店协会
电话： 2810288108
电子邮箱： info@heraklion-hotels.gr

希腊农业旅游协会联盟
电话： 6936500670
电子邮箱info@agroxenia.net
www.agroxenia.net

电子邮箱
电话： 2810 285372
info@agrotourcrete.gr

餐厅资讯

克里特岛以其独特的美食而闻名于世，它是地中海饮食的发源地，至今人们仍可以在岛上的大多数的餐厅享受到各种传统美食。
如图所示的餐馆是Concred--欧洲克里特饮食计划的保护组织成员，该组织致力于保证监督执行克里特饮食质量协议，是推广克里特饮食的非营利性组织。
欲了解更多情况和最新信息，请访问以下网页：

http://www.concred.gr/
http://www.cretan-nutrition.gr/

克里特岛美食
地中海美食之精华

近年来，国际科学界一直不断加强在理想健康饮食方面的研究。而希腊克里特岛的饮食方式及结构正处于研究的中心，目前许多的研究课题都将克里特美食作为高品质的地中海美食中最典型的研究对象。克里特人素来拥有世界上最高的长寿率和最低的死亡率，尤其是在心血管和癌症有关疾病方面。
然而克里特岛的饮食秘诀是什么呢？克里特岛美食是世界上最古老、最有品位的美食之一。它延续了传统的风味、香气、配料和可追溯到米诺斯时代的风格。考古发现表明，4000多年前古克里特已经与现代克里特的人们使用或多或少相同的产品。在米诺斯宫殿发现了许多瓮用于储存油、葡萄酒、谷物、豆类和蜂蜜。

克里特岛的长寿食谱堪称美味佳肴

在其漫长的历史过程中，克里特岛的美食一直深受很多试图改变它的人影响。然而，如果我们对这一时间轴进行更深入地研究， 我们就会发现，克里特人不断地对饮食加以改进，以期适应他们的饮食方式的习惯。也正因为如此，这样的改进赋予其饮食独特的个性，在历经许多个世纪之后，克里特人的灵魂、语言和克里特岛的美食结构及品味始终保持不变！
尽管历经不断的发展及变化，这个岛的生存繁衍能力还是使得其保留鲜明的特色，从而造就了被证明极有价值的传统。因此，国际科学界不仅仅是谈论克里特岛的美食，也在不断地探讨克里特饮食的奇迹！

克里特岛美食并不是因为其采用各式各样的食材调料而被认定丰富多样，而是基于 克里特岛本地的供给。其烹调着重点是在于利用简单食材，采用大胆及高超的烹饪方式，对食物进行艺术般地呈现，而不是采用昂贵、复杂罕见的原料。 克里特岛美食与其他国家的美食不同之处在于，不会尝试混合口味，即使是一些日常餐桌上可以用到的食材。每一种食材和成分经过精心处理都保留了其各自独特的口味。这使得它们在和谐中共存，极好地突出了这种良好的平衡所给于克里特岛以及克里特岛的美食的定义。
在克里特岛每个区域都有自己的特色菜。克里特人可以利用岛上特有的食材进行烹制：如大量的水果、蔬菜和豆类。在克里特岛上，奶酪在餐桌占有特殊的地位而肉类的使用相对较少。从克里特岛山上采摘的调味香料和植物给日常食物增加了独特的风味。一成不变的是午餐或晚餐总是伴随着当地的葡萄酒和极其美味的手工面包。通常，人们对克里特岛美食特点最常用的描述是：极具艺术想象力和创造力，基于简单的时令食材，加上来自对于这片土地的爱，并采用传统的烹饪方式而创造的美食。

橄榄油和葡萄酒
—身体健康的神圣同盟

如果你去参观克里特岛周围的内陆村庄，无论在任何地方只要你一转头， 就会看到地中海饮食的最佳伴侣：每个葡萄园旁边都有成片的橄榄树林。就像休息对于地中海人一样，并不需要太多的精力去理解，橄榄油是克里特人的一种特殊的天然作物，同时也被克里特人作为脂肪的主要来源。橄榄油在米诺斯时代已在克里特岛被广泛使用，目前在岛上橄榄油正在逐渐取代黄油或世界上其他地区使用的其他种类的食用油。它的食用和营养价值是巨大的，因为它是在自然界中发现的最强大的抗氧化剂。

早在公元前3000年，橄榄树就已经被广泛种植在克里特岛。岛上的地中海式气候和土壤中的有利成分使橄榄树不仅可以在不同地区生长，而且还提供美味的低酸度最高品质的橄榄油。克里特人寿命长，具有最低的发病率的这一事实似乎与他们是世界上最大的橄榄油消费者是密不可分的。

克里特饮食中第二个同样重要的特点就是葡萄酒。近年来，每天饮用两到三杯的葡萄酒已经被医学证明对于心血管疾病具有很好的预防作用。此外，葡萄皮里所含的物质与用来生产和存储的橡木桶发生化学反应相互作用而产生的一种多酚类物质，是一种非常有效的抗氧化剂，具有显著抗癌功能！然而，克里特人不需要医学研究证明，他们早就明白适量饮用葡萄酒对人体健康是非常有益的。对于他们来说，晚餐或午餐饮用葡萄酒，已经成为克里特人传统的生活习惯。葡萄酒是克里特文化不可或缺的一部分。
克里特岛人从来不独自喝酒。葡萄酒是建立友谊和社交的基本组成部分。他们在一起喝酒、一起谈天说地。克里特岛的现代化酒厂都善于利用传统的葡萄品种以及积累了数百年的酿造经验。这种传统的知识和技能代代相传，从而使我们可以尽情享受美酒，享受健康生活。

克里特饮食的主要特点

克里特饮食体现的是一种生活方式：朴素、简单，没有多余的香料和味道的渲染。但是，同时是以一种自然方式展现的美味。这样简单的方式展示出了女主人掌握古老烹调技艺且不失精准用料的厨艺。

在传统的克里特岛美食中体现的最多的就是想象力。在克里特岛每天都可以吃到新鲜蔬菜或豆类，但他们几乎从来不用同样的方式进行烹饪。克里特岛的女主人们经过不断地探索实践， 摸索出各种简单独创的组合，创造出一种种新的方式，从而展现出天然食材的最佳品质。

克里特的一个典型特征就是各种美食相互结合，形成一个有品位的实体。除此之外，克里特岛美食的主要特点可以归纳如下：使用的产品均严格遵循地方性和季节性。无论是作为主要烹饪原料或作为配菜或沙拉，野菜会被用来生吃或水烹煮，或有时只是用来增加风味。肉食主要来源于山羊（不受种类限制）、家禽和猪肉， 香料会经常出现，但用法比较谨慎。

奶制品是克里特饮食的重要组成部分，而鱼类和其他海产品被认为是在克里特具有举足轻重地位的美味佳肴。通常在传统的斋戒期间，豆类的消耗数量很大。而调味香草，主要用于制造各种饮料。在克里特岛的主要甜味剂一直是葡萄浆和百里香蜂蜜。还有就是我们不能不提的就是克里特岛人认为自己的长寿养生之道、他们最大的秘密之一：克里特岛提寇第雅酒，它是利用葡萄酒酿造过程中产生葡萄残渣而制造的烈酒。提寇第雅酒配上美味的小吃，以及里尔琴和鲁特琴的声音，能使任何充满野性的克里特岛的灵魂安静下来！

地方风味美食

一杯寇特斯法里酒伴随着一些科发洛拉维拉奶酪是克里特岛的一餐最完美的开始。此外，在克里特岛，奶酪总是在主菜之前进食，以强烈的味觉效果刺激人的食欲。椭圆形的熏猪肉(apaki)既是克里特开胃菜，也能很好的搭配葡萄酒或者提寇第雅酒（本地的一种白酒）。用猪肉和大量的香料做成很多种类的克里特岛香肠也很受欢迎。在山区有丰富的野味，包括许多飞禽类和野兔。野兔首先用腌渍汁浸泡然后在陶罐里烹调。山区还有许多美味清香的香草及绿叶菜，可以拿来做好吃的馅饼。
喜欢炖羊肉的人一定要试一试跟阿斯利布拉香料一起煮的做法，它丰满而美味的根茎长在海边，需要有经验的人去识别并拔掉它的刺才可以食用。更奇妙的是当地的葡萄也可以被克里特人采用作为烹饪食材。在春季时节，克里特岛某些隐蔽的酒馆用新鲜的葡萄藤烹饪的山羊是一道罕见的特色菜。
岛上的乳制品是最受欢迎的。半硬质干酪、凯发罗特里芝士奶酪、山羊奶酪、新鲜和干燥的乳清奶酪被公认为希腊最好的芝士。最典型的一道菜达考斯的做法是：克里特岛的大麦面包上放上番茄、橄榄油和新鲜乳清干酪。
蜗牛在克里特岛人的菜单上占有特殊的地位。一旦你尝到了当地有名的蜗牛菜式，你将会彻头彻尾地爱上它。
说到甜点，克里特的酸奶搭配百里香蜂蜜是一个特别的不错的选择，这种组合会带给你特别的惊喜！
克里特岛的乳清奶酪、蜂蜜和肉桂粉，也可用于制作著名的克里特卡尔索尼亚或李察娜拉卡。还有克赛热提嘎娜---一种洒上百里香蜂蜜的油炸点心在婚礼和洗礼仪式上会经常品尝到。
如果你想不受约束地尽情享用健康而长寿的美食，那你会发现克里特美食---这4000年历史及文化沉淀流传下来的美味佳肴是再合适不过的选择了。

克里特的葡萄品种：

独特的香味，令人难忘的风味，无与伦比的特色。克里特岛葡萄园的原生品种是当地宝贵的财富。
广大葡萄酒爱好者将可以发现并最终深深地喜欢上这更多的、非同一般的新口味。

曼迪拉尼:
野生和野性俨然好似克里特岛的土地和人民， 曼迪拉日被认为是原生红葡萄品种之王。这就是PDO（原产地指定保护区）佩扎和阿察耐斯葡萄酒的精华即源自于这个葡萄品种。

考斯法利:
柔和圆润，充满李子香味。 厚肉质的考斯法利葡萄可谓克里特的梅洛， 使用这种葡萄可以酿造出出色的PDO佩扎和阿察耐斯葡萄酒。

利亚提克:
出色的葡萄品种。 尽管色泽较浅，但拥有独特的甜味和特色，这在具有令人兴奋的甜蜜口感和较干的PDO锡蒂亚和达珐奈斯葡萄酒中表现得淋漓尽致。

罗梅克:
使用极具抗病毒能力的罗梅克葡萄酿造的红葡萄酒活泼、酒精含量高，酸度均衡、拥有可变化的颜色 – 这是由于在单株葡萄枝上可以不断地生长出独特的杂色葡萄植株。传统的葡萄酒马洛珐斯就是这个品种酿造出来的 ，类似雪利酒。

维拉娜:
克里特岛上的白色之星， 该葡萄品种赋予PDO佩扎或锡蒂亚葡萄酒极其迷人的、精致的香气、清淡的口味，以及清新的柠檬香味和酸度。

韦迪阿诺:
其散发出独特的杏子香气，酒体圆润，浓郁的奶油味道。所有这些元素使韦迪阿诺成为克里特葡萄之女王且拥有希腊威欧哥娜般的品质。

桂树神:
桂树神的各种香味让人联想到著名的植物桂树神（月桂树）。这是一个相当了不起的品种，其稀缺性与其独特的味道相互匹配天造地设，不愧为葡萄之珍品。

普利多:
曾经濒临灭绝后存活下来的一个品种，普利多葡萄带来的是克里特丰富多彩的香味及清新的酸度、柠檬香气和清淡的口味。

斯让赛斯日:
在克里特岛无处不在，可以酿造出口感均衡的葡萄酒，味道浓郁， 这从而造就了PDO锡蒂亚白葡萄酒特别味道。

坎迪雅玛瓦孜雅:
坎迪雅玛瓦孜雅是芳香的玛瓦孜雅的特殊克隆品种，酿造出的克里特岛上的甜葡萄酒和干葡萄酒有着真正的花朵香味。

斯皮娜麝香葡萄:
是麝香葡萄出色稀有的克隆产品，皮薄，可以用来酿制品质优良的干葡萄酒。