

ΜΕ ΠΕΡΙΠΟΥ 1800 ΕΙΔΗ

Πλούσια η κρητική χλωρίδα

Του ΔΗΜΗΤΡΗ ΜΑΡΙΔΑΚΗ

Με περίπου 1800 γνωστά είδη και υποείδη, από τα οποία περισσότερα από 190 είναι ενδημικά, η κρητική χλωρίδα κατατάσσεται στις πλουσιότερες της Μεσογείου.

Παράλληλα, σύμφωνα με πρόσφατη εθνοβοτανική έρευνα που πραγματοποιήσαν ερευνητές του Πάρκου Διάσωσης Χλωρίδας και Πανίδας του Πολυτεχνείου Κρήτης, σε τρεις διαφορετικές περιοχές του νησιού (Κίσσαμο, Αποκόρωνα και Σητεία) διαπιστώθηκε ότι το 1/3 επί του συνόλου των φυτών, που χρησιμοποιούνται σε αυτές ως θρώσιμα, είναι μοναδικό σε κάθε περιοχή. Την ίδια στιγμή, τα ψηφιδωτά που έφεραν στο φως οι αρχαιολογικές ανασκαφές στην Κίσσαμο αποδεικνύουν τη συνέχεια που υπάργχει μέσα στο πέρασμα των αιώνων στις διατροφικές συνήθειες των Κρητικών.

Τα παραπάνω ανακοινώθηκαν στο πρώτο Συμπόσιο Ελληνικής Γαστρονομίας με τίτλο «Κρητική κουζίνα: Ιστορία, Εξέλιξη, Ερωτηματικά και Απαντήσεις (:):», το οποίο διοργάνωσε η ερευνήτρια της Ιστορίας της Ελληνικής Διατροφής, Μαριάννα Καθρουλάκη και η Ιστορική, Λαογραφική και Αρχαιολογική Εται-

ρεία Κρήτης, στο Δημοτικό Σχολείο Καράνου στον Δήμο Πλατανιά.

ΕΝΑΣ ΜΟΝΑΔΙΚΟΣ ΠΛΟΥΤΟΣ

Ο γεωπόνος και τέως τακτικός ερευνητής του ΕΘΙΑ-ΓΕ, Κώστας Οικονομάκης, μιλώντας με θέμα «Τα άγρια χόρτα στην κρητική διαίτα» ανέφερε αρχικά ότι «οι διατροφικές συνήθειες ενός λαού δεν είναι τίποτα άλλο παρά το καταστάλαγμα μιας περιπέτειας, που ξεκινάει εκατοντάδες χρόνια πριν και που είχε εναγώνιο στόχο την ικανοποίηση των καθημερινών αναγκών σε τροφή» και πρόσθεσε: «Η κρητική διαίτα ή κρητική διατροφή είναι οι διατροφικές συνήθειες που απέκτησε ένας λαός λιτοδίαιτος, κατατρεγμένος, επαναστάτης με 500 χρόνια σκλαβιάς στη νεότερη ιστορία του. Η Κρήτη διαθέτει πλουσιότερη χλωρίδα με περίπου 1800 γνωστά είδη και υποείδη, από τα οποία περισσότερα από 190 είναι ενδημικά, γεγονός που κατατάσσει τη χλωρίδα της στις πλουσιότερες της Μεσογείου».

Ο κ. Οικονομάκης υπογράμμισε ότι «περισσότερα από 150 είδη και υποείδη άγριων φυτών συμμετέχουν στο διαιτολόγιο των Κρητικών» και συμπλήρωσε: «Ακόμα και φυτά με τοξικές ιδιότητες χρησιμοποιούνται σε μικρό ποσοστό στο περίφημο «συμπεθεριό», στο μίγμα χόρτων που ελινόησε η Κρητικά για να ικανοποιήσει ποσοτικά αλλά και γευστικά τις ανάγκες της οικογένειας σε τροφή».

Ο κ. Οικονομάκης επεσήμανε ακόμα ότι η κρητική διαίτα, μέχρι και πριν λίγα χρόνια, παρουσίαζε σημαντική

Ειδήσεις



Στημιότυπα από το 1ο Συμπόσιο Ελληνικής Γαστρονομίας με τίτλο «Κρητική κουζίνα: Ιστορία, Εξέλιξη, Ερωτηματικά και Απαντήσεις (!)», που πραγματοποιήθηκε στα Καράνου του Δήμου Πλατανιά.



Η αρχαιολόγος στην ΚΕ' Εφορεία Προϊστορικών και Κλασικών Αρχαιοτήτων, Σταυρούλα Μαρκουλάκη.



Ο γεωπόνος και τέρως τακτικός ερευνητής του ΕΘΙΑΓΕ, Κώστας Οικονομάκης.



Η βιολόγος, βοτανικός στο Πάρκο Διάσωσης Χλωρίδας και Πανίδας του Πολυτεχνείου Κρήτης, Μέλπω Σκουλά.

διαφοροποίηση ανάμεσα στην ανατολική και δυτική Κρήτη.

«Η δυτική Κρήτη είχε ανεπτυγμένη -λόγω αυξημένων βροχοπτώσεων και ορεινού όγκου κτηνοτροφία- και ως εκ τούτου σημαντική συμμετοχή στο διατολόγιο γάλακτος, τυριού και αβγών, ενώ στην ανατολική κυριαρχούσαν τα όσπρια, κυρίως κουκιά. Ένα κοινό χαρακτηριστικό είχε και εξακολουθεί να έχει η κρητική διαίτα σε όλο το νησί: «Πλέει στο ελαιόλαδο». Και βέβαια σήμερα η κρητική διατροφή έχει δεχθεί τις επιδράσεις της δυτικής διατροφικής ταχυφαγικής «διαστροφής», σε σημαντικό βαθμό και κυρίως στην αύξηση κατανάλωσης κρέατος, όμως εξακολουθεί να ανθίσταται με το ελαιόλαδο και τη σημαντική συμμετοχή των άγριων χόρτων στο διατολόγιο», σημείωσε ο κ. Οικονομάκης και κατέληξε λέγοντας: «Αυτά τα άγρια χόρτα συμπεριλαμβανομένων και των αρωματικών βοτάνων που προστίθενται στα φαγητά ή στα περιβόλιμα «βραστάρια» αποδει-

κνύεται σήμερα από πληθώρα επιστημονικών μελετών ότι περιέχουν συστατικά υψηλής βιολογικής αξίας για τη διατήρηση της υγείας και μακροζωίας».

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΑΠΟ ΠΕΡΙΟΧΗ ΣΕ ΠΕΡΙΟΧΗ

Η βιολόγος, βοτανικός στο Πάρκο Διάσωσης Χλωρίδας και Πανίδας του Πολυτεχνείου Κρήτης, Μέλπω Σκουλά, μίλησε με θέμα «Βοτανική ποικιλότητα της κρητικής διατροφής» και παρουσίασε τμήμα από τα συμπεράσματα έρευνας που διεξήγαγε μαζί με την αρχαιοδοτανολόγο Ανάγια Σαρπάκη και τη βιολόγο στο Πάρκο Διάσωσης Χλωρίδας και Πανίδας του Πολυτεχνείου Κρήτης, Constanza Dal Cin D' Agata.

Η εθνοδοτανική έρευνα -όπως ανέφερε- πραγματοποιήθηκε το 2005 και το 2010 σε 3 περιοχές της Κρήτης -τη Σητεία, τον Αποκόρωνα και την Κίσαμο- και κατέγραψε τη βοτανική ποικιλότητα της κρητικής διατροφής του παρόντος

αλλά και του πρόσφατου παρελθόντος.

«Στο πλαίσιο της έρευνας αναφέρθηκαν περισσότερα από 185 φυτικά είδη της κρητικής χλωρίδας που χρησιμοποιούνται με διάφορους τρόπους. Περιλαμβάνονται φυλλώδη λαχανικά, που καταναλώνονται ομα, βρασμένα ή μαγειρεμένα με λάδι ελιάς, αρωματικά φυτά που χρησιμοποιούνται φρέσκα ή αποξηραμένα ως μυρωδικά ή αφεψήματα, καρποί ως γλυκίσματα ή μαρμελάδες, ρίζες ή βολβοί», τόνισε η κα Σκουλά και πρόσθεσε: «Μας έκανε εντύπωση ότι σε κάθε περιοχή δρῆκαμε να χρησιμοποιούνται περίπου 130 είδη. Από αυτά μόνο το 1/3 είναι κοινό σε δύο από αυτές τις περιοχές, ενώ 1/3 είναι μοναδικό σε κάθε περιοχή. Δηλαδή μιλάμε για περίπου 50 - 60 φυτά σε καθεμία από αυτές τις περιοχές, που είναι εντελώς ξεχωριστά».

Η κα Σκουλά υπογράμμισε ότι αυτό δείχνει πόσο μεγάλη ποικιλότητα υπάρχει στην Κρήτη, ενώ από την έρευνα προέκυψε ακόμα ότι η χρήση

των φυτών και των βοτάνων ως τροφή εξακολουθεί να υπάρχει τη στιγμή που άλλες χρήσεις, όπως για παράδειγμα η χρήση φυτών ως βαφές ή για φαρμακευτικούς λόγους, έχουν εκλείψει.

Επίσης, σύμφωνα με την κα Σκουλά, διαπιστώθηκε ο σημαντικός ρόλος που παίζουν οι κήποι αλλά και -κυρίως- ότι σε αυτούς καλλιεργούνται ακόμα κάποιες παλιές ντόπιες ποικιλίες σπόρων, όπως είναι τα παλιά όσπρια ή το μαναρόλι.

Η ΣΥΝΕΧΕΙΑ

ΜΕΣΑ ΣΤΟΥΣ ΑΙΩΝΕΣ

Η αρχαιολόγος στην ΚΕ' Εφορεία Προϊστορικών και Κλασικών Αρχαιοτήτων, Σταυρούλα Μαρκουλάκη, μίλησε με θέμα «Λουκούλλεια γεύματα μέσα από τα ψηφιδωτά της αρχαίας Κισάμου», που κατέδειξε τη συνέχεια των διατροφικών συνθηκών μέσα στους αιώνες.

«Ανάμεσα στα ψηφιδωτά

δάπεδα που έχουν έρθει στο φως από τις ανασκαφές της αρχαίας Κισάμου, ξεχωρίζουν μερικά που απεικονίζουν με πολύ φυσιοκρατικό τρόπο εδωδίμα είδη ζωικής και φυτικής προέλευσης», σημείωσε η κα Μαρκουλάκη και πρόσθεσε ότι τα ψηφιδωτά αυτά διακοσμούσαν αίθουσες συμποσίων.

«Μας δίνουν τις εικόνες των ειδών διατροφής. Οι απεικονίσεις τους είναι πάρα πολύ φυσιοκρατικές, ώστε δεν έχουμε πολλές αμφιβολίες για το είδος που απεικονίζουν. Για παράδειγμα, βλέπει κανείς στο ψηφιδωτό από την ανασκαφή του Κέντρου Υγείας, από τη λεγόμενη έπαυλη του Φειδία στην Κίσαμο, ότι υπάρχει η γλυκοκολοκύθα. Την ίδια συναντάμε και σε άλλα ψηφιδωτά στην Τυνησία και μάλιστα εκεί απεικονίζονται και

στρογγυλές κολοκύθες. Με δεδομένο ότι αναφέρονται και σε αρχαίους συγγραφείς δεν έχουμε καμία αμφιβολία ότι το είδος αυτό υπήρχε όπως υπήρχαν και τα αγγούρια, τα κολοκύθια, τα πεπόνια και τα καρπούζια», επεσήμανε η κα Μαρκουλάκη και συνέχισε λέγοντας: «Είναι εντυπωσιακό ότι η διατροφή δεν έχει αλλάξει μέσα από τους αιώνες και μάλιστα σε πολλές περιπτώσεις ο τρόπος που σερβίρεται ή παρασκευάζεται. Βέβαια υπάρχουν και συνταγές αρχαίες που δεν μοιάζουν πολύ με τις σημερινές. Είναι, όμως, εντυπωσιακό ότι σε ένα από τα ψηφιδωτά απεικονίζονται τα χοιρινά ποδαράκια, που ειδικά στα Χανιά τα αγαπάμε πολύ, όπως και η συκωταριά αλλά και είδη ψαριών που είναι τα ίδια με τα οποία τρεφόμαστε κι εμείς. Χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι ο σάκρος, που είναι κρητικός -δηλαδή ένα ψάρι που κολυμπάει γύρω από την

Επισημάνσεις σε Συμπόσιο Γαστρονομίας στα Καράνου

Κρήτη- όπως και η αγκαθωτή αγκινάρα, που ακόμα συναντάται και θεωρείται ότι είναι μετεξέλιξη της άγριας αγκινάρας».

Η κα Μαρκουλάκη υπογράμμισε ακόμα ότι τα ψηφιδωτά χρονολογούνται στον 2-3ο αιώνα μ.Χ., που ήταν μια εποχή ακμής, ενώ διευκρίνισε ότι οι απεικονίσεις αυτές ανήκουν σε επαύλεις της κοινωνικής ελίτ της εποχής εκείνης.

Οι εισηγητές

Να σημειώσουμε ότι στο πλαίσιο του Συμποσίου πραγματοποιήσαν ακόμα διαλέξεις οι: Σουλτάνα Μαρία Βαλαμώτη (επίκουρη καθηγήτρια, ΑΠΘ), Ανάγια Σαρπάκη (δρ αρχαιολόγος / αρχαιοδοτανολόγος) & Μέλπω Σκουλά (δρ βιολόγος / βοτανολόγος), Σταυρούλα Μαρκουλάκη (αρχαιολόγος), Κυριακή Παντελή (κοινωνική γεωγράφος), Κώστας Οικονομάκης (δρ γεωπόνος, τέρως τακτικός ερευνητής ΕΘΙΑΓΕ), Αντωνία Ψαρουδάκη (δρ γεωπόνος Φυτικής Παραγωγής/ ΤΕΙ Κρήτης, Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας), Carol Palmer (διευθύντρια του Βρετανικού Ινστιτούτου στο Αμμάν / εθνοδοτανολόγος), Ελένη Τουρλούκη (διατροφολόγος Δημόσιας Υγείας), Αντωνία Λήδα Ματάλα (αναπληρώτρια καθηγήτρια

της Ανθρωπολογίας της Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο), Ιωάννα Πετράκη (διαιτολόγος, διατροφολόγος), Füsün Ertug (ph.d αρχαιολόγος / αρχαιοδοτανολόγος Iznik / Nicea - Turkey), Ozlem Ya ayanlar (μεταφράστρια, food - blogger), Μαρία Βεριδάκη (καθηγήτρια Αγγλικών Μ.Α.Ι.Χ., food blogger), Αντώνης Μαυριδάκης (δρ ψυχίατρος / πρόεδρος Ινστιτούτου Μεσογειακής Κρητικής Διατροφής και Υγείας), Αλέξανδρος Σακκάς (συγγραφέας / οινολογικός / εκπαιδευτής κρασιού), Αντώνης Ντουρράκης (οινοποιός / πρόεδρος του Δικτύου Οινοποιών Δυτικής Κρήτης), Μαίρη Φραγκάκη (πρώην τηλεοπτική παραγωγός/ επιχειρηματίας Εναλλακτικού Τουρισμού). Επίσης, κατά τη διάρκεια του δείπνου του Σαββάτου προβλήθηκαν φωτογραφίες της Εύας Βουτσάκη.

ακρογιαλι

ΨΑΡΟΤΑΒΕΡΝΑ

Με νέα διεύθυνση...
Με νέο μενού...
Με νέες τιμές...

ΑΚΤΗ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΗ 19 ΝΕΑ ΧΩΡΑ 28210 73110

1866 Πλατεία

Αγοράζω - Πουλάω
στις Καλύτερες Τιμές, Μετρητοίς !!

ΧΡΥΣΑΦΙΚΑ
ΛΙΡΕΣ-ΡΟΛΟΓΙΑ
ΑΣΗΜΙΚΑ
ΧΡΥΣΑ ΝΟΜΙΣΜΑΤΑ
ΠΟΛΥΤΙΜΟΥΣ ΛΙΘΟΥΣ

Πλατεία 1866 & Κυδωνίας
(πάνω από WIND-2ος Όροφος)

Τηλ: 2821.403573 Κιν: 6941.550 555

Email: plateia1866_agorazo@yahoo.com

TABERNA

“ΟΒΓΟΡΟ”

Η ταβέρνα ΟΒΓΟΡΟ
θα παραμείνει ανοικτή
κάθε βράδυ για όλο το καλοκαίρι

ΤΕΤΑΡΤΗ 20 ΙΟΥΛΙΟΥ

ΜΕ ΤΟΝ

ΝΙΚΟ
ΖΩΪΔΑΚΗ

και την παρέα του

με φαγητό και ποτό

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ

τηλ. ρεζερβέ: 2821065095-6973323529