

Критская  
диета:  
все дело  
в местных  
продуктах



Region of Crete  
[www.incrediblecrete.gr](http://www.incrediblecrete.gr)



Operational Programme Crete and the Aegean Islands 2007-2013  
Co-financed by Greece and the European Union







## «Не пытайтесь найти таблетки, которые заменят критскую диету. Их просто не существует», — Серж Рено, 1998 г.

Критская диета была предметом исследования, которым занимались ученые из разных стран мира. Оказалось, что она имеет огромную пользу для здоровья островитян, поскольку некоторые заболевания встречаются здесь гораздо реже, чем в других регионах земного шара. Эти довольно неожиданные данные произвели настоящую мировую сенсацию.

Благодаря уникальному биологическому разнообразию и особым климатическим условиям на Крите растут прекрасные местные дикie травы и зелень. На протяжении многих столетий эти дары природы и продукты пастбищного хозяйства формировали пищевые привычки жителей Крита, и теперь местная диета считается самой полезной во всем Средиземноморском регионе. Ее суть заключается в том, что на Крите употребляют в пищу оливковое масло, едят много овощей и совсем мало мяса.

Однако, в отличие от других диет Средиземноморья, по-настоящему уникальной критскую диету делает не набор продуктов питания, а целая философия, которая ее сопровождает. Это совершенно особый образ жизни, который ставит во главу угла важнейшие социальные ценности и привычки, такие как гостеприимство, семья, соблюдение постов и ежедневный физический труд, без которого немыслима сельскохозяйственная деятельность.

Разумеется, современное общество вынуждено приспосабливаться к более быстрому темпу жизни, который затрагивает все аспекты человеческого взаимодействия. В этих обстоятельствах потребители уделяют все более пристальное внимание качеству и источникам происхождения продуктов. Скандалы и претензии к соблюдению гигиены в области производства пищевых продуктов достигли небывалых масштабов. В эти тревожные времена безопасной альтернативой становятся уникальные, проверенные временем продукты критской диеты, которые выделяются на фоне современных пищевых тенденций. И хотя особенной эту диету делают традиции, она не была бы столь эффективной, если бы не использование качественных местных продуктов. В основе критских блюд лежит использование простых, широко распространенных продуктов питания.

Экологически чистые ингредиенты, простые рецепты, разумное использование сезонных продуктов и минимальная обработка — всего несколько простых принципов делают критскую кухню поистине уникальной. Процессы, которые протекают в пищевой промышленности во всем мире, постоянно меняют наше представление о том, что мы едим. Минимальное использование пестицидов и рациональная переработка отходов делают Крит одним из самых привлекательных мест для гурманов. Экологически чистое сельское хозяйство и сертификация продукции помогают защитить многовековые традиции этой необыкновенной гастрономической культуры. Вот почему невозможно переоценить достоинства критской диеты, поскольку здесь важно не только то, что мы едим, но и то, как мы живем и производим продукты.





## Местная продуктовая корзина

Ландшафт Крита неповторим: это и бесконечная береговая линия, и горные хребты; и все это является источником разнообразных и обильных даров природы. Жемчужиной же по праву считается критское оливковое масло. На сегодняшний день 18 видов критской продукции сельского хозяйства и животноводства, а также 12 местных марок вина имеют статус защищенного обозначения происхождения (PDO) и защищенного географического наименования (PGI).





#### **Оливковое масло и столовые оливки**

На протяжении уже более 3500 лет оливковые деревья и их ценные плоды являются неотъемлемой частью критской жизни. Историю взаимоотношений между жителями Крита, их оливковыми деревьями и маслом не назовешь простой. Много веков прошло со времен минойской эры, однако оливковые деревья, их плоды и масло по-прежнему играют важную роль в жизни островитян. Оливки — это не просто продукт питания. На протяжении столетий они выступают символом критской цивилизации. Во дворце в Закросе можно увидеть впечатляющие фрески и вазы с изображением сбора урожая и даже

настоящие оливки, датируемые третьим тысячелетием до нашей эры.

Как любят повторять представители старшего поколения жителей Крита, «даже сидеть в тени оливкового дерева полезно для здоровья».

За долгие годы островитяне нашли различные способы применения древесины оливкового дерева и до сих пор используют ее для отопления, освещения, производства предметов быта и хранения пищи. Ни один прием пищи на Крите невозможно представить без оливкового масла и оливок, которые употребляют в пищу в большом количестве. Оливковое масло также является неотъемлемым атрибутом церковных обрядов, сопровождающих человека на всех этапах его жизни от рождения до смерти.

На сегодняшний день 11 марок оливкового масла получили статус PDO или PGI. Статус PDO также удостоены столовые оливки Throuba из Абадии в Ретимно. На Крите производится треть всего греческого оливкового масла: 35 миллионов деревьев покрывают около 65 % пригодных для обработки земель. Большая часть масла (около 90%) производится методом холодного отжима.

Научно доказано, что употребление исключительно сырого оливкового масла (для приготовления пищи можно

использовать и другие жиры) улучшает здоровье и способствует долголетию. Натуральный оливковый сок содержит мононенасыщенные жирные кислоты и витамин Е, которые повышают уровень «хорошего» холестерина и препятствуют возникновению болезней сердца и других жизненно важных органов.





### Молочные продукты

Критские традиции животноводства привели к появлению самых разных молочных продуктов, таких как замечательные сыры, йогурт и похожие на крупу макаронные изделия, называемые ксинохондрос, — из козьего и овечьего молока. Жители Крита питают особую страсть к молочным продуктам, и ни одна трапеза не будет законченной, если в ней нет хотя бы одного вида сыра, а в сочетании с медом сыр является замечательным десертом. Сыр отлично подходит для различных вариантов традиционных пирогов — сладких и пикантных (известных под названиями кальцуния, пирожки с сыром мизифра, факийские пироги, лихнаракия, аневата и т. д.). Помимо высококачественного молока, определяющим фактором, который превращает критский сыр в настоящий

деликатес, является (и никогда не перестанет им быть) человеческий фактор, то есть производитель сыра. Даже на современных заводах производители продолжают использовать проверенные временем методы сыроделия, предлагая нынешним поколениям уникальные традиционные сорта. На данный момент четыре сорта сыра получили статус PDO: критская гравьера, ксиномизитра, пихтогало из Ханьи и ксигало из Ситии. Помимо сыров PDO, внимания заслуживает множество других сортов белого и желтого сыра, такие как антогира, мизитра, кефалотири, малака, стака и тирозули.





### Зелень и местные травы

Климат и почва Крита благоприятствуют выращиванию зелени и трав круглый год. Съедобная дикорастущая зелень, которой изобилует критская земля, стала одной из характерных особенностей местной диеты. Согласно традиционным рецептам, в критской кухне мясо всегда должно подаваться с овощами и зеленью. Листовая зелень растет в степных и скалистых районах, а также в прибрежных областях. Стебли и корни таких растений зачастую имеют своеобразный горьковатый вкус. Специалисты в области традиционной медицины всегда знали о лечебных свойствах трав, а современная наука подтвердила это документально. Как показали ботанические исследования, экосистема острова является одной из

самых богатых и интересных в Европе — здесь произрастает множество уникальных растений. Опытные сборщики находят травы на крутых склонах гор. После высушивания на воздухе травы упаковываются на современном оборудовании, не подвергаясь какой-либо дополнительной обработке. Некоторые сорта, например железница и ясенец белый, пригодны для выращивания и встречаются на рынках по всему миру.

### Фрукты

Во многих районах Крита хорошо растут фруктовые деревья — особенно цитрусовые. Апельсины из Малеми в Ханье получили статус PDO, но есть и другие известные сорта: апельсины с равнин Милопотамоса и Фоделе, вишня из Геракари, бананы из Арви и яблоки с плато Ласоти. В наши дни в сельскохозяйственный оборот были введены новые культуры, а ранее игнорируемые продукты, например кактус опунция, получили повсеместное распространение.

Сушеный инжир, изюм и смородина всегда имели огромное значение как для питания самих островитян, так и для экспорта. Благодаря высокой калорийности они особенно хорошо подходят для зимнего периода. Из винограда производятся и другие продукты, например сладкий густой сироп петимези, которые имеют важное значение для критской кухни и используются как натуральные подсластители.





## Мясо

Жители Крита всегда ели больше баранины и козлятины, чем говядины и свинины. Небольшие размеры животноводческих хозяйств и своеобразный рельеф острова способствовали разведению мелких животных, в основном на горных пастбищах. В традиционном животноводстве не было бы ничего особенного, если бы не изобилие и питательная ценность местных трав на пастбищах, где пасутся стада. Именно этим объясняется превосходный вкус молока и мяса, которым так гордятся

местные животноводы. Андикристо — замечательная традиция приготовления баранины и козлятины, которая получила распространение в центральных районах Крита и, вероятно, была изобретена пастухами во время их проживания в шалашах митата. Белое мясо в критской кухне не менее популярно, чем баранина и козлятина. В основном в пищу идет мясо домашних животных, таких как кролики и куры.

## Традиционное вяленое мясо

Апаки и сиглина — особая колоченая свиная вырезка и маринованные сосиски — настоящие лакомые кусочки в критском меню. Своим уникальным вкусом они обязаны особому методу консервирования: во время копчения свинина подвешена над травами и

впитывает все их замечательные ароматы. Этот естественный способ консервации позволял запастись мясом на целый год. В современной греческой кухне все чаще используется апаки, а не импортированное итальянское и испанское вяленое мясо.



### Хлеб и сухари

Важную часть меню жителей Крита составляет традиционный хлеб и сухари. Среди находок минойской цивилизации на острове встречаются самые ранние образцы простого ячменного хлеба. Несколько традиционных методов и рецептов выпечки сохранились до наших дней, а некоторые даже приобрели мистический оттенок (например, производство необычных сухарей ептазимо). Разнообразная выпечка составляет неотъемлемую часть рациона критян. Существуют и специальные сорта хлеба, связанные с религиозными обрядами и местными обычаями. Так, христопсомо выпекается в честь Иисуса Христа, а для женщин после рождения ребенка, на крестины и свадьбы готовят праздничный хлеб круглой формы — ксомплиаста.

Сухари делают практически так же, как и обычный хлеб, но для подсушивания готовые буханки разрезаются на ломтики и запекаются во второй раз. Минойцы называли их «dipiritis artos», что в переводе на современный язык означает «дважды выпеченный хлеб». Критские сухари дакос получили статус PGI (защищенное географическое наименование). Они используются во многих современных рецептах. Широкую популярность получило критское блюдо кукувагия (что означает «сова» и непонятно, почему он так называется), — простой салат из сухарей, томатов и мягкого сыра, благодаря которому сухари стали известны за пределами острова.





### Мед

Мед — один из самых важных продуктов Крита — не являлся бы тем, чем он является, если бы не богатство растущих на острове ароматных растений и трав. Он известен островитянам с древних времен. Одной из самых важных находок минойской эры является золотая подвеска с изображением двух пчел, которая свидетельствует о многовековой истории пчеловодства. В критской кухне мед используется вместо сахара и очень часто сочетается с молочными продуктами. Наибольшее распространение получили тимьяновый и сосново-тимьяновый мед, которые имеют насыщенный аромат и очень полезны для здоровья.

### Цикудия

Ракья или цикудия — любимый крепкий алкогольный напиток жителей Крита — получил статус PGI. Без него не обходится ни один праздник и ни один дом на острове. Со временем цикудия стала символом доброты и гостеприимства, напитком, благодаря которому завязываются разговоры, а незнакомцы становятся друзьями. Его получают путем однократной дистилляции виноградных выжимок. Для производства также подходят другие фрукты с высоким содержанием сахара, такие как инжир, ягоды и чернослив, а конечный продукт иногда смешивается с черникой. В определенный день с октября по конец ноября в каждой деревне проводится традиционный праздник казания, когда местные жители и любители «огненной воды», как они ее называют, собираются вместе и прославляют напиток.







## Рыба

Несмотря на то что Крит является островом, его жизненный уклад ближе к материковому. Критяне всегда предпочитали селиться поближе к горам, где они могли спокойно заниматься сельским хозяйством, животноводством и торговлей, поскольку прибрежные районы подвергались набегам пиратов. Тем не менее нескольким небольшим прибрежным поселкам удалось выжить

и — после начала туристического бума — добиться процветания. Во многих деревушках на побережье Критского и Ливийского морей можно отведать только что выловленную рыбу. Киссамос в Ханье, Айя-Галини в Южном Ретимно, Милатос, Элунда и Плака в Лассити славятся своими возможностями для рыбалки и рыбными ресторанами.

## Хохлиос

Это еще одно название для совершенно особенного критского деликатеса — улиток. Популярностью пользуются рецепты их приготовления с хондросом, в виде запеканки с томатами, кабачками и картофелем, просто жарки или блюдо бубуристи (улитки сначала отвариваются, а затем обжариваются с травами).





### Другие культуры

За последние несколько лет были возрождены культуры, которые в прежние времена поставлялись на экспорт. Кроме того, агрономы вывели новые, очень перспективные сорта.

### Рожковое дерево

На Крите находятся самые обширные естественные леса рожковых деревьев в юго-восточной части Средиземного моря. Несколько десятков лет назад плоды рожкового дерева были одним из основных ингредиентов корма для скота, и сейчас эта традиция возвращается. Благодаря своему сладкому вкусу плоды стали важным источником энергии в критской диете; кроме того, они использовались для приготовления муки. Плоды рожкового дерева постепенно занимают

заслуженное место на современных рынках: инновационные продукты, используемые главным образом в хлебобулочных и кондитерских изделиях, служат связующим звеном между современными пищевыми привычками и старыми традициями.

### Алоэ

Алоэ, известное со времен Александра Великого как «растение бессмертия», в последние годы восстанавливает свою былую славу, находя применение в фармацевтической промышленности и производстве натуральной косметики. Как оказалось, почва восточного Крита идеально подходит для новых культур, и производители готовы вкладывать средства в новые продукты с хорошим экспортным потенциалом.









### Критские виноградники

«Хорошая еда не имеет смысла без хорошего вина».

Эта фраза дает полное представление о гастрономических тенденциях и отношении к жизни на Крите. В последние годы местное вино завоевывает сердца ценителей на острове и за его пределами. Вино является неотъемлемой частью критского гостеприимства и культуры питания. Традиции виноделия сохраняются на острове вот уже 4 000 лет. Издревле критяне с любовью заботились о виноградных лозах, плоды которых использовали для производства вина или изюма. Эти два продукта приобрели немалую известность и оказали значительное влияние на торговлю острова, став со времен венецианского владычества важной статьей экспорта. Каждая семья на Крите производит

достаточное количество вина и цикидии для своего стола и, конечно же, чтобы угостить друзей. И в наши дни забота о винограднике по-прежнему считается по-настоящему важным семейным делом.

До того как стандартизированное критское вино добилось заслуженного признания на международных рынках, оно пережило не лучшие времена. Однако на протяжении последних десяти лет фортуна, похоже, поворачивается лицом к критским виноделам: их вино получает широкое распространение, завоевывает награды и занимает особое место в винных картах престижных ресторанов по всему миру. На Крите произрастает 11 уникальных местных сортов винограда, так что производители могут изготавливать вина из одного сорта или создавать интересные купажи с другими европейскими сортами, которые

также выращиваются на острове. Среди самых известных сортов, которые проложили свой путь к сердцам ценителей, есть и белые (вилана, видиано, дафни, трапсатири, малвазия, мосхато, плито), и красные (котсифали и, главное, лиатико и мантилари) вина. Первым значительным объединением в этой отрасли стало Сообщество виноделов Крита, в которое входят 30 производителей и виноделен. Сообщество добилось заметных результатов в продвижении критского вина на мировом рынке. Успеху способствуют и мероприятия, организуемые виноделами для укрепления позиций критских вин. Изготовители стараются извлечь максимум пользы из стратегии общего продвижения и участия в выставках, воплощая в жизнь девиз «В единстве сила».

Винные маршруты ждут вас круглый год. Посещение одной из открытых виноделен Крита станет приятным и познавательным путешествием в мир вина.

Для получения дополнительной информации посетите [www.winesofcrete.gr](http://www.winesofcrete.gr).





### **Крит: рай для гурманов**

Благодаря использованию высококачественных и полезных ингредиентов критские продукты и критский способ приготовления пищи заняли видное место в мировой гастрономии. В то же время все больше рестораторов и отельеров включают критскую кухню в свой арсенал средств привлечения туристов. Региональные власти Крита также активно участвуют в популяризации местной кухни, способствуя поддержанию связей сельского хозяйства с туризмом.





**Крит как фирменный знак:  
колыбель ценностей**

Крит является одним из самых популярных в мире туристических направлений. Будучи довольно новым туристическим продуктом, критская диета нуждается в едином стиле и брендинге, который будет подчеркивать ее уникальность и способствовать узнаваемости.

Региональные власти Крита создали фирменный знак CRETE, который будет использоваться для маркировки традиционных местных продуктов после проверки их качества. Этот фирменный знак призван подчеркнуть качество и аутентичный характер местных продуктов. Ищите продукты со знаком CRETE в Греции и за рубежом.

С теми же целями были созданы региональные бренды Cretan Nutrition и Open Wineries.







### Знак качества

Этим знаком награждаются рестораны, которые придерживаются принципов критской диеты и используют в основном местные продукты и исключительно критское оливковое масло холодного отжима.

Знак Cretan Nutrition был учрежден с целью популяризации местных продуктов среди предприятий и знакомства иностранных гостей с традиционной кухней, отдавая которую любители вкусной еды становятся добровольными ее посланцами за рубежом, закладывая прочную основу для гастрономического туризма на Крит.

### Знак Open Wineries

Большинство виноделен Крита открыты для посетителей: в них проводятся организованные экскурсии и дегустации местных сортов вина. Винные туры составляют значительную часть всех поездок на остров в любое время года. Благодаря ежегодным мероприятиям, проводимым региональными властями и Сообществом виноделов Крита, на остров приезжает все больше и больше любителей вина. Они открывают для себя критские виноградники, желая узнать больше о производстве вина и лично поговорить с производителями.

Для получения дополнительной информации посетите [www.cretan-nutrition.gr](http://www.cretan-nutrition.gr).









## Чествование критских продуктов — праздники вкуса

### Февраль

Праздник ксинохондроса и музудии  
(Мохос, Ираклион)

### Март

Праздник апельсинов  
(Фоделе, Ираклион)  
День Святого Георгия  
(Аси-Гония и Кароти, Ретимно)







### Июнь

Праздник критской кухни

(город Ретимно)

Праздник рыбака (Айя-Галини, Ретимно)

Праздник вишни (Карану, Ханья)

### Июль

Мапиротсикалиасмата (Мохос, Ираклион)

Терос (Меронас, Ретимно)

Праздник миндаля (Крустас, Лассити)

Праздник вина (Дафнес, Ираклион)

Праздник ракии (Айя-Варвара, Ираклион)

Праздник сыра и пастухов (Зониана, Ретимно)







## Август

Сельскохозяйственный август  
(город Ханья)

Праздник улиток (Влахеронитисса, Ханья)

Праздник улиток (Агиос-Томас, Ираклион)

Ночь улиток (Крия-Врисси, Ретимно)

Праздник цитрона (Гаразо, Ретимно)

Праздник оливкового масла  
(Критса, Лассити)

Праздник картофеля (Тцермиадо, Лассити)

Праздник меда (Прина, Лассити)

Ночь рыбы (Колимвари, Ханья)

Праздник ксеротигано (Сирили, Ханья)

Праздник калыцуни (Канданос, Ханья)

Праздник казанемата (Хамези, Лассити)

Праздник пастухов

(плато Катаро, Лассити)

Праздник овец (Каринес, Ретимно)

Праздник хлеба (Като Метохи, Лассити)

Праздник сыра Гравиера

(Анополис, Ханья)

Праздник арбуза (Харакас, Ираклион)

Праздник винограда (Сфакопигади, Ханья)





### **Сентябрь**

Всемирный день туризма

(все крупные города)

Праздник раки (город Ханья)

Праздник сардин (Неа-Хора, город Ханья)

### **Октябрь**

Праздник каштанов (Элос, Ханья)

### **Ноябрь**

Праздник ксинохондроса

(Хондрос, Ираклион)









**Праздники критского вина  
по всему острову:**

Enokretica

Enotica

Винодельни — дни открытых дверей  
(во всех винодельнях Крита)

Информация на [www.winesofcrete.gr](http://www.winesofcrete.gr)

**Другие события —  
фестивали:**

Ксантудидия (Авду, Ираклион)

Якинтия (Аногия, Ретимно)

Земля, культура, туризм (Платаниас,  
Ханья)

Фестивалаки (Ираклион — Ханья —  
Афины)

Путь Псилоритиса (Ливадия, Ретимно)

Лагерь культуры (Астритси, Ираклион)



