

Κρητική διατροφή Τοπικά προϊόντα



Region of Crete
www.incrediblecrete.gr



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





«Μην ψάχνετε για το χάπι που υποκαθιστά την Κρητική διατροφή. Δεν υπάρχει κάτι τέτοιο» (Serge Renaud, 1998)

Η Κρητική διατροφή απασχόλησε τους επιστήμονες ανά τον κόσμο, ξαφνιάζοντας θετικά, με τα αποτελέσματα των ερευνών να δείχνουν εξαιρετικά θετικές επιπτώσεις στην υγεία των Κρητικών, χαμηλά ποσοστά εμφάνισης διαφόρων νόσων και τη μικρότερη θνησιμότητα σε σχέση με άλλες περιοχές του πλανήτη.

Η Κρήτη, με τη μοναδική βιοποικιλότητα και τις ιδιαίτερες κλιματολογικές συνθήκες, είναι ένας τόπος που επιτρέπει την ανάπτυξη εξαιρετικών ενδημικών βοτάνων και άγριων χόρτων. Σε συνδυασμό με την ήπια κτηνοτροφία και τα υποπροϊόντα της, διαμορφώθηκαν, μέσα στους αιώνες, οι διατροφικές της συνήθειες και καθιέρωσαν τη φήμη της κρητικής διατροφής, ως την πιο υγιεινή ανάμεσα σε όλες τις διατροφικές συνήθειες της Μεσογείου, το διατροφικό πρότυπο των οποίων στηρίζεται κυρίως στην κατανάλωση ελαιόλαδου, άφθονων λαχανικών και λιγότερο στην κατανάλωση κρέατος.

Σημαντικό ρόλο στις διατροφικές συνήθειες των κρητικών, έχει παίξει η θρησκεία. Οι περίοδοι νηστείας, οι οποίες συνολικά ανέρχονται στις 180-200 ημέρες το χρόνο, περιορίζουν σημαντικά την κατανάλωση κρέατος και γαλακτοκομικών προϊόντων, γεγονός που συμβάλλει σημαντικά στη συνολική διατροφική πρόσληψη.

Σε μια σύγχρονη κοινωνία, προσαρμοσμένη στους γρήγορους ρυθμούς, που χαρακτηρίζουν τις περισσότερες πτυχές της κοινωνικότητας των ανθρώπων - καταναλωτών, η τροφή και οι τρόποι παραγωγής της, βρίσκονται σε μια διαρκή αξιολόγηση. Τα διατροφικά σκάνδαλα και οι κίνδυνοι στην παραγωγή τροφίμων είναι πιο συχνοί από ποτέ. Σε αυτό το πλαίσιο, τα χαρακτηριστικά που διατηρούν μέχρι και σήμερα τη μοναδικότητα της κρητικής διατροφής, αποτελούν μια νέα πρόταση στις νέες διατροφικές τάσεις. Αυτό είναι και το συγκριτικό πλεονέκτημα του παραδοσιακού τρόπου διατροφής της Κρήτης, το οποίο εξελίσσεται, συνδυαστικά με τη χρήση ντόπιων προϊόντων. Πολύ δύσκολα μπορεί να βρει κανείς σε άλλες φημισμένες κουζίνες την απλότητα αλλά συγχρόνως και την αφθονία των κρητικών πιάτων.

Τα βασικά χαρακτηριστικά, όπως η χρήση αγνών υλικών, οι απλές συνταγές, ο σεβασμός στην εποχικότητα και η ελάχιστη δυνατή επεξεργασία των τροφών, της κρητικής κουζίνας, αποτελεί και τη μοναδικότητά της. Οι αλυσιδωτές εξελξεις στη βιομηχανία τροφίμων παγκοσμίως, αναδεικνύουν την Κρήτη σ' ένα γαστρονομικό προορισμό, ασφαλών προϊόντων, με τη λιγότερη δυνατή χρήση λιπασμάτων και με σωστή διαχείριση αποβλήτων. Η «πράσινη» γεωργία και η πιστοποίηση των προϊόντων αποτελεί τη θωράκιση αυτών των αξιών που κληρονομήσαμε μέσα από το διατροφικό πολιτισμό, που μας επιτρέπει να επαναλαμβάνουμε πως η κρητική διατροφή δεν είναι απλά το τι τρώμε αλλά ο τρόπος που ζούμε και παράγουμε.



Το καλάθι των τοπικών προϊόντων

Το αγροτικό καλάθι της κρητικής γης, ιδιαίτερα άφθονο και ποικίλο, συνυφασμένο με το πλούσιο ανάγλυφο και τις υψομετρικές διαφορές του νησιού, περιλαμβάνει μια ευρεία γκάμα προϊόντων, με κυρίαρχο το κρητικό ελαιόλαδο.

Στην Κρήτη υπάρχουν 18 προϊόντα ζωικής και φυτικής παραγωγής, χαρακτηρισμένα ως προϊόντα Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης (Π.Ο.Π.) και Προστατευόμενης Γεωγραφικής Ένδειξης (Π.Γ.Ε.) και 12 οίνους.



Ελαιόλαδο και ελιές

Το δέντρο της ελιάς και οι καρποί της είναι άρρηκτα συνδεδεμένα με την καθημερινότητα των κατοίκων του νησιού για περισσότερα από 3.500 χρόνια. Από το μακρινό παρελθόν των Μινωικών χρόνων μέχρι σήμερα, η ελιά, οι καρποί και το ελαιόλαδο βρίσκονται στην καθημερινή ζωή των κατοίκων, οπότε και δεν αποτελεί απλά ένα αγροτικό προϊόν, αλλά ένα σύμβολο του κρητικού πολιτισμού.

Οι αναπαραστάσεις συγκομιδής, τα αγγεία αλλά και οι καρποί ελιάς που βρέθηκαν στο ανάκτορο της Ζάκρου χρονολογούνται από την 3η χιλιετία π.Χ.

Χαρακτηριστική είναι η έκφραση των γηραιότερων Κρητικών «ακόμα και η σκιά της είναι ευεργετική».

Οι Κρήτες αξιοποιούσαν και συνεχίζουν να αξιοποιούν τα ελαιόδεντρα στις καθημερινές τους ανάγκες, όπως στη θέρμανση, στο φωτισμό, στην κατασκευή χρηστικών αντικειμένων, στη συντήρηση τροφών. Το ελαιόλαδο και οι βρώσιμες ελιές υπάρχουν απαραίτητως στο κρητικό τραπέζι, με ιδιαίτερη δόση υπερβολής στην καθημερινή τους κατανάλωση. Το ελαιόλαδο εμφανίζεται σε όλες τις θρησκευτικές τελετές και αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της θρησκείας, από τη γέννηση μέχρι το θάνατο ενός ανθρώπου.

Σήμερα υπάρχουν 11 αναγνωρισμένα ΠΟΠ και ΠΓΕ ελαιόλαδα και οι βρώσιμες ελιές Θρούμπα Αμπαδιάς Ρεθύμνης, χαρακτηρισμένες ως ΠΟΠ. Η Κρήτη παράγει το 1/3 της εγχώριας παραγωγής ελαιολάδου από 35.000.000 δέντρα που καλύπτουν το 65% της γεωργικής έκτασης. Σχεδόν εξ ολοκλήρου, η παραγωγή (90%) ανήκει στην κατηγορία του «εξαιρετικά παρθένου ελαιολάδου».

Επιστημονικά, η κατανάλωση του λιπού ελαιολάδου, ως το μοναδικό λίπος στη μαγειρική, έχει αποδειχθεί ως κύρια πηγή καλής υγείας και μακροζωίας. Ο φυσικός χυμός ελιάς περιέχει μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και βιταμίνη Ε, που βοηθά στην αύξηση της «καλής χοληστερίνης» (HDL), θωρακίζοντας τη λειτουργία της καρδιάς και άλλων ζωικών οργάνων.



Γαλακτοκομικά προϊόντα

Η κτηνοτροφική παράδοση στην Κρήτη, έχει να παρουσιάσει εξαιρετικά τυριά με βάση το αιγοπρόβειο γάλα, όπως και άλλα προϊόντα γάλακτος, το γισούρτι και τον ξινόχοντρο. Οι Κρητικοί αγαπούν ιδιαίτερα τα τυροκομικά και πάντα υπάρχει ένα είδος τυριού στο τραπέζι τους, είτε στο πρωινό, είτε στα κυρίως γεύματα, είτε ακόμα και ως επιδόρπιο, συνοδευόντάς το με μέλι. Επίσης, υπάρχουν διαφορετικές παραλλαγές συνταγών για πίτες με διάφορα τυριά, αλμυρά ή γλυκά (καλιτσούνια, μυζηθρόπιτες, σφακιανές, λιναράκια, ανεβατά κα).

Ο πιο καθοριστικός παράγοντας, που χαρακτηρίζει τα κρητικά τυριά ως προϊόντα υψηλών

προδιαγραφών, πέρα από την ποιότητα του αιγοπρόβειου γάλακτος, είναι και παραμένει ο άνθρωπος – παραγωγός. Ο τυροκόμος διατήρησε τον παραδοσιακό τρόπο τυροκόμησης σε σύγχρονα τυροκομεία, προσφέροντας στις νέες γενιές παραδοσιακά και μοναδικά τυριά.

Τέσσερα είδη τυριών είναι χαρακτηρισμένα ως ΠΟΠ. Η γραβιέρα Κρήτης, η ξινομυζήθρα Κρήτης, το πηχτόγαλο Χανίων και το ξύγαλο Σητείας. Εξαιρετικά είναι επίσης και διάφορα λευκά και κίτρινα τυριά όπως τα ανθότυρο, μυζήθρα, κεφαλοτύρι, μαλάκα, στάκα και τυροζούλι.





Χόρτα και ενδημικά βότανα

Το κλίμα και τα εδαφολογικά χαρακτηριστικά της Κρήτης ευνοούν την ανάπτυξη ενδημικών χόρτων και βοτάνων, όλο το χρόνο. Αν θέλαμε να ξεχωρίσουμε ένα χαρακτηριστικό της κρητικής διατροφής, αυτό θα ήταν σίγουρα η κατανάλωση άγριων βρώσιμων χόρτων, που βρίσκονται σε αφθονία στη φύση. Στο διαπολόγιο των Κρητικών, σύμφωνα με τις παραδοσιακές συνταγές, το κρέας συνοδευόταν κυρίως από χόρτα και λαχανικά. Τα χόρτα φυτρώνουν σε χέρσα εδάφη, σε βραχώδεις περιοχές ή σε παραθαλάσσια μέρη. Αποτελούνται από βλαστούς ή από ρίζες, που δίνουν μια

μοναδική ήπια πικρή γεύση.

Τα βότανα αποτελούσαν για αιώνες μέρος της λαϊκής ιατρικής και ακόμη και σήμερα είναι γνωστά για συγκεκριμένες θεραπευτικές ιδιότητες. Βοτανολογικές μελέτες αποκαλύπτουν πως το νησί έχει ένα από τα πιο πλούσια και ενδιαφέροντα οικοσυστήματα της Ευρώπης με μεγάλο αριθμό ενδημικών φυτών. Τα εκπληκτικά βότανα της Κρήτης φυτρώνουν σε απόκρημνα βουνά και συλλέγονται από έμπειρους συλλέκτες για να αποξηραθούν κάτω από φυσικές συνθήκες και να οδηγηθούν στα σύγχρονα συσκευαστήρια, χωρίς χημική ή άλλη επεξεργασία. Σήμερα, κάποια από τα είδη καλλιεργούνται και κατακτούν τις αγορές εκτός Ελλάδας με το δίκτυο και τη μαλατότητα να αποτελούν τα γνωστότερα.

Φρούτα

Τα φρούτα, κυρίως εσπεριδοειδή, ευδοκούν σε πολλές περιοχές της Κρήτης. Φημισμένα είναι τα πορτοκάλια της περιοχής του Μάλεμε Χανίων (ΠΟΠ) όπως και της περιοχής του πεδινού Μυλοποτάμου, τα κεράσια Γερακαρίου, οι μπανάνες Άρβης και τα μήλα Οροπεδίου. Σήμερα έχουν αναπτυχθεί εναλλακτικές καλλιέργειες και τυποποίηση καινοτόμων προϊόντων, όπως τα φραγκόσυκα. Παραδοσιακά,

σημαντικό ρόλο στο διαπολόγιο των Κρητικών αλλά και στο εμπόριο είχαν τα σύκα και οι σταφίδες, που αποξηραίνονταν. Περιέχουν υψηλή ενεργειακή αξία και καταναλώνονται κυρίως τον χειμώνα. Επίσης, σημαντικά είναι τα υποπροϊόντα της αμπέλου ως γλυκαντικές ουσίες, όπως το πετιμέζι.



Κρέας

Οι Κρητικοί κατανάλωναν περισσότερο αρνί και κατσίκι και λιγότερο μοσχαρίσιο και χοιρινό κρέας. Η φύση της κτηνοτροφικής δραστηριότητας και το γεωφυσικό ανάγλυφο του νησιού ευνοούσε την εκτροφή μικρών ζώων, που βοσκούσαν κυρίως στους ορεινούς του όγκους. Η παραδοσιακή κτηνοτροφία βασίζεται στον πλούτο και στη θρεπτική αξία των γηγενών και ενδημικών βοτάνων με τα οποία τρέφονται τα ζώα και παράγουν υψηλής ποιότητας

κρέας και γάλα, για το οποίο είναι περήφανοι οι Κρητικοί. Ένας φημισμένος τρόπος ψησίματος του κατσικίσου και αρνίσου κρέατος είναι το «αντικρυστό», το οποίο συναντιέται κυρίως στην ενδοχώρα και έχει τις ρίζες του στο τρόπο ψησίματος που ακολουθούσαν οι βοσκοί στα μπάτα. Στην κρητική κουζίνα συνηθίζεται και το λευκό κρέας, από οικόσιτα ζώα, όπως κουνέλι και κοτόπουλο.

Παραδοσιακά αλλαντικά

Το απάκι, καπνιστό χοιρινό, τα σύγκλινα και τα ξιδάτα λουκάνικα αποτελούν χαρακτηριστικούς μεζέδες στο τραπέζι των Κρητικών. Η ιδιαίτερη διαδικασία της παρασκευής τους έχει να κάνει με το «κάπνισμα» του χοιρινού χρησιμοποιώντας αρωματικά φυτά όπως θυμάρι, φασκομηλιά ή δάφνη, τα οποία

δίνουν μια ιδιαιτερότητα στη γεύση. Η διαδικασία έχει να κάνει με τη φυσική διατήρηση του κρέατος και την κατανάλωση του σε μικρές ποσότητες κατά τη διάρκεια του έτους. Σήμερα, το απάκι αντικαθιστά πολλά αλλαντικά παλικής και ισπανικής προέλευσης στην ελληνική δημιουργική κουζίνα.



Ψωμί και Παξιμάδι

Το κρητικό παραδοσιακό ψωμί, όπως και το παξιμάδι αντίστοιχα, αποτελούν ένα σημαντικό κομμάτι της κρητικής κουλτούρας. Τα πρώτα δείγματα ενός απλού κριθινού ψωμιού προέρχονται από την αρχαιότητα και τα συναντάμε στα Μινωικά ευρήματα. Αρκετοί παραδοσιακοί τρόποι παρασκευής και ψησίματος αναπαράγονται έως και στις μέρες μας, αποτελώντας ένα κομμάτι σχεδόν μυστικισμού (επτάζημο). Το ψωμί και οι παραλλαγές του στην Κρήτη σχετίζονται με το καθημερινό διαπολιόγιο αλλά συναντάμε επίσης λατρευτικά και εθνικά ψωμιά (χριστόψωμο, λουκουνόψωμο, της βάπτισης και τα γνωστά γαμοκούλουρα τα ξομπλιαστά). Ο ντάκος (παξιμάδι) ζυμώνεται περίπου όπως το ψωμί,

αλλά κομμένο σε φέτες, ψημένο και μια δεύτερη φορά για να στεγνώσει. Οι Αρχαίοι το ονόμαζαν «δίπυρρη άρτος», δηλαδή ψωμί, ψημένο δυο φορές. Το Κρητικό παξιμάδι έχει χαρακτηριστεί ως Προϊόν Γεωγραφικής Ένδειξης (ΠΓΕ). Το συναντάμε σε σύγχρονες συνταγές, με τη βασική παραλλαγή της παραδοσιακής σαλάτας, την κουκουβάγια που προβάλλει το παξιμάδι με τον καλύτερο τρόπο, πέρα από τα γεωγραφικά όρια του νησιού.



Μέλι

Το μέλι, βασικό προϊόν της Κρήτης, συνδέεται με την πλούσια βιοποικιλότητα των αρωματικών φυτών και βοτάνων που ευδοκμούν στο νησί. Ως προϊόν κάνει την εμφάνισή του από την αρχαιότητα με χαρακτηριστικό παράδειγμα ένα από τα σημαντικότερα ευρήματα του Μινωικού πολιτισμού, το κόσμημα που απεικονίζει τις δυο μέλισσες και μαρτυρεί την παρουσία μελισσοκομίας. Το μέλι δίνει στην κρητική κουζίνα τις γλυκές γεύσεις, χωρίς την προσθήκη ζάχαρης και συνδυάζεται πολύ συχνά με τα τυροκομικά. Τα πιο δημοφιλή είναι το θυμαρίσιο μέλι και το πευκοθυμαρόμελο, τα οποία έχουν εξαιρετικά αρώματα, συνδυάζοντας πολλές ευεργετικές ουσίες για την υγεία.

Τσικουδιά

Το αγαπημένο ποτό των Κρητικών, η τσικουδιά ή ρακή, προϊόν Γεωγραφικής Ένδειξης (ΠΓΕ), εμφανίζεται σε όλες τις εκφάνσεις της κοινωνικής ζωής των Κρητών και σε κάθε νοικοκυριό. Η τσικουδιά έχει συνδεθεί με τη φιλοξενία και την ευγένεια και συχνά μια φίλη και μια γνωριμία στην Κρήτη ξεκινά με ένα ποτηράκι τσικουδιάς. Λειτουργεί και ως μέσο επικοινωνίας ανάμεσα σε φίλους και αγνώστους. Είναι ποτό μονής απόσταξης από τα στέμφυλα σταφυλιών. Τη συναντάμε όμως και ως απόσταξη άλλων σακχαρωδών φρούτων, όπως τα σύκα, τα μούρα ή τα δαμάσκηνα ή ακόμα και αρωματισμένη από μύρτιλλα. Από τον Οκτώβριο ως και τα τέλη Νοεμβρίου, σε κάθε χωριό γίνονται τα παραδοσιακά «καζάνια» για την απόσταξη της τσικουδιάς και αποτελούν ευκαιρία γιορτής και συνύπαρξης των πολλών φανατικών οπαδών του «νερού που καίει»!





Ψάρια

Η Κρήτη, αν και νησί, δεν έχει ιδιαίτερη νησιωτική κουλτούρα. Οι κάτοικοι προτιμούσαν τις περιοχές γύρω από τους ορεινούς όγκους, όπου ανέπτυξαν τις παραγωγικές τους δραστηριότητες (γεωργία, κτηνοτροφία, εμπόριο), από τις παράκτιες περιοχές οι οποίες ήταν εκτεθειμένες στη λεηλασία των πειρατών και των κουραράων. Ωστόσο, μικρά παραθαλάσσια χωριά επιβίωσαν και με την άνοδο του τουρισμού αναπτύχθηκαν οικονομικά. Υπάρχουν φημιόμενες περιοχές,

όπου μπορεί κανείς να βρει ολόφρεσκα ψάρια, τόσο στο Κρητικό όσο και στο Λυβικό πέλαγος. Η Κίσσαμος στα Χανιά, η Αγία Γαλήνη στο Νότιο Ρέθυμνο, η Μίλατος, η Ελούντα, η Πλάκα στο Λασιθί φημίζονται για τις όμορφες ψαροταβέρνες τους και την αλιεία.

Χοχλιοί

Ιδιαίτερος και χαρακτηριστικός μεζές της Κρήτης είναι τα σαλγκάρια ή αλλιώς οι χοχλιοί. Ψήνονται με διάφορους τρόπους, με χόντρο, γιαχνί με πατάτες και κολοκύθια, τηγανητοί ή μπουμπουριστοί.



Άλλες καλλιέργειες

Τα τελευταία χρόνια στην Κρήτη εμφανίζονται νέες, πολλά υποσχόμενες καλλιέργειες ή αναβιώνουν παλιότερες που αποτελούσαν κύριες πηγές εμπορίου.

Το χαρούπι

Στο νησί υπάρχουν τα μεγαλύτερα φυσικά δάση χαρουπιάς της Νοτιοανατολικής Μεσογείου. Το χαρούπι αποτελούσε κύριο είδος ζωτροφής, του οποίου η εκμετάλλευση παρήκμασε τις τελευταίες δεκαετίες. Χρησιμοποιήθηκε και στο διατροφολόγιο των κατοίκων ως βασική πηγή ενέργειας, λόγω των γλυκαντικών ουσιών που διαθέτει αλλά και ως άλευρο. Σήμερα το χαρούπι και τα υποπροϊόντα του επιστρέφουν δυναμικά στις αγορές με καινοτομικά προϊόντα,

που αποτελούν κυρίως πρώτες ύλες στη ζαχαροπλαστική και στην αρτοποιία, εκφράζοντας νέες διατροφικές συνήθειες, που έχουν ρίζες στο παρελθόν.

Η αλόη

«το φυτό της αθανασίας» από την εποχή του Μεγάλου Αλεξάνδρου γνωρίζει μεγάλη ανάκαμψη με εκμεταλλεύσεις που δίνουν πρώτη ύλη στη φαρμακοβιομηχανία και στην παραγωγή φυσικών καλλυντικών. Τα εδάφη κυρίως της ανατολικής Κρήτης αποδεικνύονται κατάλληλα για τις νέες καλλιέργειες και οι παραγωγοί ετοιμάζονται να επενδύσουν σε νέα προϊόντα, με εξαγωγική δυναμική.





«Τι θα ήταν το φαγητό χωρίς καλό κρασί...»

Αυτή η φράση εκφράζει τις τάσεις της γαστρονομίας και την κρητική πραγματικότητα όπως εξελίσσεται τα τελευταία χρόνια, με το Κρητικό κρασί να κερδίζει ολοένα περισσότερους θαυμαστές και φίλους.

Το κρασί αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της κρητικής διατροφικής κουλτούρας και της κρητικής φιλοξενίας. Η οινοποιητική παράδοση στην Κρήτη βρίσκεται «εν ζωή» εδώ και 4.000 χρόνια. Οι Κρήτες καλλιεργούσαν με μεράκι τους αμπελώνες τους είτε για οινοποίηση είτε για την παραγωγή σταφίδας, προϊόντα που απέκτησαν μεγάλη φήμη και αποτέλεσαν σημαντικό μοχλό στην ανάπτυξη του εμπορίου

από την περίοδο των Ενετών, με σημαντικές εξαγωγές. Τα περισσότερα νοικοκυριά στην Κρήτη παράγουν το δικό τους σπιτικό κρασί και την τοικουδιά για τις ανάγκες της οικογένειας και για τους φίλους, δίνοντας μεγάλο βάρος στην περιποίηση του αμπελώνα.

Ωστόσο, το τυποποιημένο κρητικό κρασί δεν είχε την αναγνώριση που του άξιζε στην παγκόσμια αγορά. Την τελευταία δεκαετία με τις σύγχρονες μεθόδους ζύμωσης του μούστου, το κρητικό κρασί έχει βραβευτεί και έχει κατακτήσει μια σημαντική θέση στις αγορές και τη διεθνή πραγματικότητα. Η Κρήτη, με τις 11 μοναδικές γηγενείς ποικιλίες, εμφανίζει μονοποικιλιακές ειδικές αλλά και ενδιαφέρουσες

προσμίξεις με ευρωπαϊκές ποικιλίες που ευδοκούν στο νησί.

Οι πιο φημισμένες ποικιλίες που αναβιώνουν στα ποτήρια μας είναι τα λευκά, βηλάνο, βιδιανό, σαφνί, θραψαθήρι, μαλβαζία, μοσχάτο, πλυτό και τα κόκκινα με πρωταγωνιστές το κοιφάδι, το λιάτικο και το μαντηλάρι.

Περίπου 30 παραγωγοί και οινοποιεία στην Κρήτη δημιούργησαν το πρώτο ουσιαστικό cluster παραγωγών – το Δίκτυο Οινοποιών Κρήτης – το οποίο λειτουργεί τα τελευταία χρόνια, φέρνοντας εξαιρετικά αποτελέσματα σε επίπεδο marketing και στην προβολή του κρητικού οίνου στην παγκόσμια αγορά. Η προσπάθεια αυτή πλαισιώνεται με κοινές δράσεις

και εκδηλώσεις των οινοποιών, προβάλλοντας από κοινού το κρητικό κρασί, εκμεταλλευόμενοι τη δυνατότητα συμμετοχής τους σε εκθέσεις, τη δημιουργία μιας ενιαίας στρατηγικής προβολής, δίνοντας μια ισχυρή πρακτική στη θεωρία «η ισχύς εν τη ενώσει».

Ακολουθήστε τους δρόμους του κρασιού όλο τον χρόνο, μαθαίνοντας και ανακαλύπτοντας εκ των έσω βιωματικές, οινικές εμπειρίες στα επισκέψιμα οινοποιεία της Κρήτης.

Πληροφορίες:
www.winesofcrete.gr



Κρήτη - Γαστρονομικός προορισμός

Τα Κρητικά προϊόντα και η κρητική κουζίνα διεκδικούν σημαντική θέση στη διεθνή γαστρονομία λόγω της αναγνωρισμένης υψηλής τους ποιότητας και των ευεργετικών επιδράσεων στην υγεία. Ταυτόχρονα, τα τελευταία χρόνια, όλο και περισσότεροι επαγγελματίες του ξενοδοχειακού κλάδου και της μαζικής εστίασης εντάσσουν την κρητική κουζίνα στο τουριστικό τους χαρτοφυλάκιο. Στην ίδια λογική, ουσιαστικές είναι οι πρωτοβουλίες της Περιφέρειας Κρήτης ως προς την ανάδειξη και τη διασύνδεση του πρωτογενή τομέα με τον τουρισμό.



**Brand name ΚΡΗΤΗ -
Γενέτειρα αξιών**

Η Κρήτη αποτελεί έναν από τους πιο αγαπημένους τουριστικούς προορισμούς παγκοσμίως. Σήμερα, η κρητική διατροφή αποτελεί ένα νέο τουριστικό προϊόν, στο οποίο υπήρξε η ανάγκη να δοθεί μια κοινή ταυτότητα - ένα ενιαίο branding, που θα ενισχύσει την αναγνωρισιμότητα και τη μοναδικότητά του.

Η Περιφέρεια Κρήτης δημιούργησε το σήμα «ΚΡΗΤΗ» για τη σήμανση των παραδοσιακών τοπικών προϊόντων ύστερα από ενδελεχή έλεγχο. Το σήμα στοχεύει στην ανάδειξη της ποιότητας, της εντοπιότητας και του παραδοσιακού χαρακτήρα των προϊόντων. Αναζητήστε τα προϊόντα με το σήμα «ΚΡΗΤΗ» στα ράφια της Ελλάδας και του εξωτερικού.

Υπό την αιγίδα της Περιφέρειας Κρήτης και με τους ίδιους στόχους λειτουργούν δύο ακόμα περιφερειακά σήματα για την κρητική κουζίνα και τα επισκέψιμα οινοποιεία.





Σήμα ποιότητας κρητικής κουζίνας

Αποδίδεται σε εστιατόρια και χώρους μαζικής εστίασης που ακολουθούν τις αρχές της κρητικής διατροφής και χρησιμοποιούν κυρίως ντόπια προϊόντα και αποκλειστικά εξαιρετικά παρθένο κρητικό ελαιόλαδο.

Στόχος είναι η αύξηση της κατανάλωσης τοπικών προϊόντων σε τουριστικές επιχειρήσεις, η γνωριμία του επισκέπτη με τη γνήσια παραδοσιακή κουζίνα, δημιουργώντας ταυτόχρονα πρεσβευτές στο εξωτερικό και βάζοντας τις βάσεις για την ανάπτυξη του γαστρονομικού τουρισμού στην Κρήτη.

Σήμα επισκέψιμων οινοποιείων

Τα περισσότερα οινοποιεία στην Κρήτη είναι επισκέψιμα, προσφέροντας ξεναγήσεις και οινογνωσία των ντόπιων ποικιλιών. Ο οινικός τουρισμός κατέχει ένα σημαντικό μέρος της τουριστικής αγοράς, καθόλη τη διάρκεια του χρόνου. Οι πρωτοβουλίες της Περιφέρειας Κρήτης και του Δικτύου Οινοποιών πολλαπλασιάζουν κάθε χρόνο τους λάτρεις του καλού κρασιού οι οποίοι αναζητούν τον κρητικό αμπελώνα, ενημερώνονται και γνωρίζουν από κοντά τους παραγωγούς.

Πληροφορίες:
www.cretan-nutrition.gr





«Γιορτάζουμε» τα κρητικά προϊόντα - Ημερολόγιο γεύσεων

Φεβρουάριος

Γιορτή Ξινόχοντρου
και Μουζουδιά
(Απόκριες - Μοχός, Ηράκλειο)

Μάρτιος

Γιορτή Πορτοκαλιού
(Φόδελε, Ηράκλειο)
Αη Γιώργης Γαλατάς
(Ασή Γωνιά, Ρέθυμνο)



Ιούνιος

Γιορτή Κρητικής Διατροφής (πύλη
Ρεθύμνου)
Γιορτή των Ψαράδων (Αγία
Γαλήνη, Ρέθυμνο)
Γιορτή κερασσιού (Καρόνου, Χανιά)

Ιούλιος

Μαγειροτσικαλιάσματα
(Μοχός, Ηράκλειο)
Το Θέρος
(Μέρωνας Αμαρίου, Ρέθυμνο)
Γιορτή Αμυγδάλου
(Κρούστας, Λασιθί)
Γιορτή Κρασιού
(Δαφνές, Ηράκλειο)
Γιορτή Τσικουδιάς
(Αγία Βαρβάρα, Ηράκλειο)
Γιορτή Τυριού και Βοσκού
(Ζωνιανά, Ρέθυμνο)





Αύγουστος

Αγροτικός Αύγουστος

(πόλη Χανίων)

Γιορτή Χοχλιού

(Βλαχερνίτισσα, Χανιά)

Γιορτή Χοχλιού

(Άγιος Θωμάς, Ηράκλειο)

Χοχλιοβραδυά

(Κρύα Βρύση, Ρέθυμνο)

Γιορτή Κίτρου

(Γαράζο Μυλοποτάμου, Ρέθυμνο)

Γιορτή Λαδιού (Κρησά, Λασιθί)

Γιορτή Πατάτας

(Τζερμιάδο, Λασιθί)

Γιορτή Μελιού

(Πρίνα, Λασιθί)

Βραδιά Ψαριού

(Κολυμβάρι Χανιά)

Γιορτή Ξεροτήγανου

(Συρίλι, Χανιά)

Γιορτή Καλτσουινού

(Κάνδανος, Χανιά)

Καζανέματα

(Χαμέζι, Σητείας, Χανιά)

Γιορτή Βοσκού

(Οροπέδιο Καθαρού, Λασιθί)

Γιορτή Βραστού

(Καρίνες, Ρέθυμνο)

Γιορτή Ξεφουρνίας

(επτάζυμο) (Κάτω Μετόχι,

Οροπεδίου, Λασιθί)

Γιορτή Γραβιέρας

(Ανώπολη Σφακίων, Χανιά)

Γιορτή Καρπούζας

(Χάρακας, Ηράκλειο)

Γιορτή Τρυγητού

(Σφακοπηγάδι, Κίσσαμος, Χανιά)



Σεπτέμβριος

Παγκόσμια Ημέρα Τουρισμού
(στις μεγάλες πόλεις της Κρήτης)
Γιορτή Τσικουδιάς
(πόλη Χανίων)
Γιορτή Σαρδέλας
(Νέα Χώρα, Χανιά)

Οκτώβριος

Γιορτή Κάστανου
(Έλος, Χανιά)

Νοέμβριος

Γιορτή Ξινόχοντρου
(Χόνδρος, Βιάννος)







**Εκδηλώσεις για τον κρητικό
οίνο σε όλη την Κρήτη:**

ΟινοΚρητικά
Οινοτικά
Οινοποιεία Ανοιχτές Πόρτες
(σε όλα τα οινοποιεία της Κρήτης)
Πληροφορίες www.winesofcrete.gr

**Άλλες Εκδηλώσεις
- Φεστιβάλ Πολιτισμού:**

Ξανθουδίδεια
(Αβδού, Ηράκλειο)
Υακίνθεια
(Ανώγεια, Ρέθυμνο)
Γη Πολιτισμός Τουρισμός
(Πλατανιάς, Χανιά)
Φεστιβάλάκι
(Ηράκλειο - Χανιά - Αθήνα)
Η στράτα του Ψηλορείτη
(Λιβάδια, Ρέθυμνο)
Πολιτιστικό Camping
(Αστρίτσι, Ηράκλειο)

