

+3<sup>ο</sup> Γενικό Λύκειο Ρεθύμνου  
Έκθεση Ερευνητικής Εργασίας

“Η σημερινή διατροφή: κίνδυνοι και απειλές”

Η ιστορία και ο πολιτισμός της διατροφής



Επιμέλεια Εργασίας: Δαμιανάκου Φιλίππα  
Καλλιγιάννη Αγγελική  
Πατσιούρα Γεωργία  
Χάσικου Αγάπη

Επιβλέπουσα καθηγήτρια Μαθιουδάκη Λίτσα

Σχολικό έτος:2013-14

## Πίνακας περιεχομένων

### Ενότητα 1η: Διατροφικές συνήθειες λαών και πολιτισμών.

- Εισαγωγή και Αρχαία Αίγυπτος-Αίγυπτος.....σελ.3
- Ιαπωνία-Κίνα.....σελ.4
- Αφρική-Ινδία.....σελ.5
- Ευρώπη-Μεσόγειος-Αρχαία Ελλάδα .....σελ.6
- Ελλάδα-Εσκιμώοι.....σελ.7

### Ενότητα 2<sup>η</sup>:Κρητική κουζίνα: Το ελαιόλαδο, χρυσάφι της κρητικής γης.

- Εισαγωγή και βασικά προϊόντα της κρητικής διατροφής.....σελ.8-9
- Το ελαιόλαδο “υγρό χρυσάφι”.....σελ.10
- Σωστή φύλαξη του ελαιολάδου.....σελ.11
- Κατηγορίες ελαιολάδου.....σελ.12
- Το μυστικό της κρητικής διατροφής.....σελ.13

Συμπεράσματα εργασιών.....σελ.14

## Διατροφικές συνήθειες λαών και πολιτισμών

**Η διατροφή** είναι ένας από τους πιο σημαντικούς εξωγενείς παράγοντες που επηρεάζουν την ανθρωπινή υγεία. Η ίδια η ζωή των ανθρώπων εξαρτάται από τη δυνατότητα λήψης τροφής ενώ η προστασία της υγείας συναρτάται με το είδος και τη ποσότητα της τροφής καθώς και με τις διατροφικές συνήθειες. Τόσο η έλλειψη όσο και η υπερκατανάλωση τροφής μπορεί να προκαλέσουν την εμφάνιση ορισμένων νοσημάτων.

### Αρχαία Αίγυπτος

Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι εισήγαγαν πολλές νέες τροφές στο μεσογειακό κόσμο.

Από το 4.000 π.Χ. είχαν εισάγει το καρπούζι από τη Νότια Αφρική και το σύκο από τη Μικρά Ασία. Από το 1.200 π.Χ. έκαναν εισαγωγή κανέλας από την Κεϋλάνη. Οι Αιγύπτιοι εφηύραν τον τρόπο συντήρησης του κρέατος με την αφυδάτωση και ανακάλυψαν ότι τα αυγά εκκολάπτονται όταν θάβονται στην κοπριά. Τέλος, έφτιαξαν τυρί και μύζα από κριθάρια χουρμάδες και νερό! Το μέλι ήταν η κύρια γλυκαντική ουσία.



### Αίγυπτος

Μια χώρα με τέτοια ιστορία σίγουρα δε θα μπορούσε να έχει μια αδιάφορη γαστρονομική παράδοση. Η ποικιλία των Αιγυπτιακών συνταγών είναι ανεξάντλητη. Οι Αιγύπτιοι προτιμούν τις έντονες γεύσεις. Για το σκόρδο και το κρεμμύδι, πιστεύουν ότι η χρήση τους στην καθημερινή διατροφή βελτιώνουν την υγεία τους. Τα ψάρια και τα κρέατα μαρινάρονται με βότανα, μπαχαρικά και αρωματικά αποκτώντας ιδιαίτερες γεύσεις. Η αιγυπτιακή κουζίνα είναι γνωστή για τη γεύση και τη χρήση φρέσκων συστατικών όπως φρούτα και λαχανικά. Η βάση στη διατροφή κάθε Άραβα είναι ένα ψωμί αποκαλούμενο Aish που σημαίνει "ζωή" και το οποίο είναι μια σκουρόχρωμη έκδοση της δικιάς μας πίτας στο σουβλάκι. Τα κυρίως γεύματα αποτελούνται από σούπες, μοσχαρίσιο κρέας, αρνί αλλά και περιστέρι που είναι πολύ δημοφιλές. Πολύ συχνά τα πιάτα συνοδεύουν τα φασόλια φάβα, όπως και σαλάτα, ρύζι ή ζυμαρικά. Τα επιδόρπια της Αιγύπτου δεν είναι ιδιαίτερα πλούσια, παρασκευάζονται κυρίως με μέλι και σάμνα, ένα εξαιρετικά αρωματικό και θρεπτικό βούτυρο γάλακτος. Τα πιο χαρακτηριστικά είναι η κουνάφα, αντίστοιχο με το κανταΐφι και η μπασπούσα, γλυκό παρόμοιο με το σιμιγδαλένιο χαλβά. Ένα καλό γεύμα τελειώνει πάντα με φρούτα όπως πεπόνια, σταφύλια, χουρμάδες, γιουάφα, μάνγκος,. Στην Αίγυπτο η κουζίνα αποτελείται από κυρίως από φακές και το Molokhia που είναι αιγυπτιακή σούπα αλλά και από πιάτα που συναντώνται στην ευρύτερη περιοχή της Ανατολικής Μεσογείου, όπως το kebab και το falafel.

## Ιαπωνία

Από πολύ παλιά το βασικό γεύμα των Ιαπώνων αποτελούνταν από τσιτσιού σάσσι, μία παραδοσιακή σούπα. Πρώτη σεβρίζεται η σουπάριζα (από ξινισμένο πολτό φασολιών) που την τρώνε σχεδόν καθημερινά όλοι οι Ιάπωνες. Στη συνέχεια σεβρίζεται μια μερίδα φρέσιου ώμου φαγητού ψημένο στη σχάρα και ένα άλλο σιγοβρασμένο. Όλα σεβρίζονται σε ξεχωριστές κούπες καθώς οι Ιάπωνες επιμένουν στην κομψή παρουσίαση. Συνοδεύονται από βρασμένο κολλώδες ρύζι πράσινο τσάι και πολύ πικάντικα φαγητά. Το παραδοσιακό γιαπωνέζικο διαιτολόγιο είναι φτωχό σε λιπαρά και πολύ υγιεινό. Το συνεχώς επεκτεινόμενο εμπόριο της Ιαπωνίας οδήγησε στην εισαγωγή νέων ειδών διατροφής οι οποίες όμως απλά προστεθήκαν στην ήδη υπάρχουσα βασική διατροφή που ήταν το ρύζι, τα ψάρια και τα λαχανικά. Τρώνε επίσης συχνά και κρέας όπως και διάφορα γαλακτοκομικά προέρχονται από επαφές με τις άλλες χώρες..



## Κίνα

Καθώς είναι από τις πιο παλιές κουζίνες στον κόσμο, προσφέρει ποικιλία παρασκευασμάτων. Αντιπροσωπεύει τον κινέζικο πολιτισμό με τον πλούτο, την ποικιλία και τη διαφορετικότητα των γεύσεων που παρουσιάζει καθώς τα πιάτα χαρακτηρίζονται από τις «πέντε γεύσεις» οι

οποίες είναι πικρή, αλμυρή, καυτή, γλυκιά, ξινή που συνδυάζονται μεταξύ τους για αντίθεση. Η κινέζικη κουζίνα έχει διατηρήσει ορισμένα κοινά στοιχεία για τουλάχιστον 3000 χρόνια όπως τα ξυλάκια τα οποία δε χρησιμοποιούνται μόνο για το φαγητό αλλά και στη κουζίνα για το ανακάτεμα και το χτύπημα των τροφίμων. Από τα επιπλέον, είναι κουζίνα υγιεινή, επειδή είναι πλούσια σε λαχανικά και χαμηλή σε λιπαρά. Συνδυάζει επίσης τις πρωτεΐνες των κρεατικών με τις φυτικές ίνες των λαχανικών και το άμυλο του ρυζιού ή των νουντλς που συνοδεύουν συνήθως τα φαγητά, γεγονός που προσφέρει διατροφική ισορροπία. Στην αρχαία Κίνα το κυνήγι και η κτηνοτροφία προμήθευαν μεγάλο μέρος της τροφής ενώ οι πλούσιοι Κινέζοι είχαν την δυνατότητα να απολαμβάνουν εδέσματα όπως βραστή χελώνα. Τα διάφορα λαχανικά, όπως βασιλική φτέρη, φύκια και το φυλλώδες σταυράγκαθο μαζεύονταν από τη γη. Τα κρέατα διατηρούνταν παστά, κοπανιστά με μπαχαρικά ή με ζύμωση μέσα σε κρασί. Για να επιτύχουν γευστική αντίθεση, τηγάνιζαν το κρέας στο λίπος άλλου ζώου. Η παραδοσιακή κινέζικη κουζίνα διαφέρει ανάλογα με την περιοχή (Νότια Κίνα, Σανγκάη, Σετσουάν κλπ.). Η κουζίνα της κάθε περιοχής έχει τα δικά της χαρακτηριστικά, αλλά γενικά για την κινέζικη κουζίνα ισχύουν ορισμένοι βασικοί κανόνες. Τα παραδοσιακά υλικά που χρησιμοποιούνται στην Κινέζικη κουζίνα είναι τα βλαστάρια μπαμπού χρησιμοποιούνται στις σαλάτες, αλλά και ως συνοδευτικό. Μερικά ακόμα είναι:

**Τοφού:** Είναι είδος τυριού που χρησιμοποιείται μέσα σε σούπες. **Πάστες:** Οι πιο γνωστές πάστες είναι αυτές που γίνονται από σόγια, μαύρα φασόλια ή σπόρους σουσαμιού. **Κινέζικο λάχανο:** Είναι το πιο συνηθισμένο λαχανικό. **Νουντλς:** Είναι τα γνωστά κινέζικα μακαρόνια που γίνονται με ρυζάλευρο. **Σάλτσες:** Οι σάλτσες χρησιμοποιούνται πολύ στην κινέζικη κουζίνα και έχουν ως βάση τη σόγια. **Μπαχαρικά:** Κοινά μπαχαρικά στην κινέζικη κουζίνα είναι το πιπέρι, το τζίντζερ και ένα μείγμα 5 μπαχαρικών που χρησιμοποιείται κυρίως στο πανάρισμα των θαλασσινών, και γίνεται από πιπέρι, γλυκάνισο, κανέλα, σκόρδο και μάραθο.

## Αφρική

Η Αφρική είναι μια μεγάλη ήπειρος της οποίας η κουζίνα περιλαμβάνει και συνδυάζει παραδοσιακά φρούτα, λαχανικά, γάλα, ψάρι και κρέας. Η διατροφή των παραδοσιακών χωριών της Αφρικής βασίζεται στο γάλα, το χλωροτύρι και τον ορό γάλακτος. Άλλωστε μην ξεχνάμε ότι η Βίβλος έχει περιγράψει την Αιθιοπία ως έδαφος του γάλακτος και του μελιού.

Η Αφρική είναι μια μεγάλη ήπειρος της οποίας η κουζίνα περιλαμβάνει και συνδυάζει παραδοσιακά φρούτα, λαχανικά, γάλα, ψάρι και κρέας. Η διατροφή των παραδοσιακών χωριών της Αφρικής βασίζεται στο γάλα, το χλωροτύρι και τον ορό γάλακτος. Άλλωστε μην ξεχνάμε ότι η Βίβλος έχει περιγράψει την Αιθιοπία ως έδαφος του γάλακτος και του μελιού.

Τα περισσότερα φαγητά μαγειρεύονται στο ύπαιθρο σε φωτιά από ξύλα.. Πολλές αφρικάνικες σπεσιαλιτέ βασίζονται σε παραδοσιακές περιοχές όπως το αρνί με μπαχάρι της Μαδαγασκάρης, η ζέβρα ψητή στην κατσαρόλα με ντομάτες και πιπερόριζα της Αιθιοπίας, ο ελεφαντοστός και το εθνικό φαγητό είναι το κοκοράκι τηγανισμένο σε φοινικέλαιο. Στο Καμερούν προτιμούν την οχιά κατσαρόλας, στο Μαλί την καμήλα με γλυκοπατάτες και στην Σενεγάλη το κεμπάπ μαϊμούς.



## Ινδία

Στην Ινδία η διατροφή είναι πολύ εξαρτημένη από τη θρησκεία. Οι Ινδοί θεωρούν ιερές τις αγελάδες και δεν τις σκοτώνουν, ωστόσο πολλοί Ινδοί τρέφονται με ζωντανές αγελάδες. Πίνουν το γάλα τους ή το ανακατεύουν με σιτηρά για να φτιάξουν κουρκούτι. Η έντονη γεύση που έχει το τυρόπηγμα είναι πολύ ευχάριστη όταν κάνει πολλή ζέστη. Ζεσταίνοντας το βούτυρο φτιάχνουν το γχι που το χρησιμοποιούν πολύ στο μαγείρεμα και το οποίο διατηρείται για μήνες ακόμα και σε τροπικό κλίμα. Πριν από 500 περίπου χρόνια η Ινδία καταλήφθηκε από τους Μογγόλους που ήταν Μωαμεθανοί. Οι Μογγόλοι έφεραν μαζί τους νέα φαγητά όπως τα κεμπάπ, το πιλάφι και τα γλυκά από αλεύρι, ζάχαρη, μέλι και μπαχαρικά. Όταν κυβέρνησαν την Ινδία οι Βρετανοί μεταξύ του 1857 και του 1947 έμαθαν να τρώνε φαγητά με κάρυ και άλλες ινδικές σπεσιαλιτέ όπως το κεντζερι (ένα πικάντικο ρύζι με ψάρι), το μουλιγκάτων (μια καυτερή σούπα με κάρυ που το όνομά της σημαίνει «πιπερόνερο») και το τσαντυ (πικάντικα λαχανικά και τουρσιά φρούτων).

### Ευρώπη

Οι πληθυσμοί της Ευρώπης παίρνουν πολλά λίπη με την καθημερινή τους διατροφή. Ωστόσο, σε αντίθεση με την διατροφή των Εσκιμώων, τα περισσότερα από αυτά τα λίπη είναι κεκορεσμένα δηλαδή ανθυγιεινά. Τα λίπη στη διατροφή των λαών της Ευρώπης προέρχονται κυρίως από κόκκινα κρέατα τα οποία δεν είναι πολύ ωφέλιμα για τον οργανισμό, γαλακτοκομικά προϊόντα και επεξεργασμένες τροφές. Τα κεκορεσμένα λίπη είναι βλαβερά, γιατί ευνοούν την εναπόθεση λιπαρών ουσιών στα τοιχώματα των αρτηριών του σώματος με την αύξηση της χοληστερίνης στο αίμα. Η μη κατανάλωση του κεκορεσμένου λίπους και η αντικατάστασή του ολοκληρωτικά με πολυακόρεστα λίπη, όταν είναι δυνατό, βοηθάει πολύ στην καρδιά.



### Μεσόγειος

Η Μεσογειακή διαίτα παρουσιάζει αρκετές διαφοροποιήσεις από χώρα σε χώρα της Μεσογείου. Αυτό οφείλεται στις τοπικές συνήθειες και παραδόσεις και στην τοπική κληρονομιά και πανίδα κάθε περιοχής. Όμως υπάρχουν κοινά σημεία στις διατροφικές συνήθειες όλων των λαών της Μεσογείου όπως είναι το ελαιόλαδο και η αφθονία των φρούτων, των οσπρίων και των χορταρικών που συνθέτουν τα βασικά χαρακτηριστικά της Μεσογειακής διατροφής.

### Αρχαία Ελλάδα

Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν ένα αρκετά λιτό διαιτολόγιο. Ένα συνηθισμένο γεύμα αποτελούνταν από κριθαρένιο ψωμί σαν λαγόνα χωρίς μαγιά, σαλάτα με βασιλικό ή μαϊντανό, τυρί, ελιές και σύκα που συνοδεύονταν με ένα δυνατό κρασί έτρωγαν λιγότερη ποσότητα ορεκτικών όπως γούλια και ακρίδες. Στην κλασική εποχή στην Αθήνα το ψάρι ήταν άφθονο και το κρέας λιγιστό. Κατανάλωναν περισσότερα φρούτα όπως: σταφύλια, σύκα, ρόδια, αχλάδια και κυδώνια. Τα πορτοκάλια και τα λεμόνια ήταν άγνωστα.

## Ελληνική διατροφή



Καθημερινά συνειδητοποιούμε πως η διατροφή μας αλλάζει, δυστυχώς εις βάρος της υγείας μας, καθώς φεύγουμε από παραδοσιακούς τρόπους ζωής και εμπλεκόμαστε στους ρυθμούς που μας επιβάλλει η σύγχρονη εποχή με το γρήγορο και έτοιμο φαγητό από βιομηχανοποιημένα τρόφιμα. Συνέπεια αυτής της διατροφής του νεοέλληνα είναι η παχυσαρκία, οι καρδιοπάθειες, ο

σακχαρώδης διαβήτης και η υπέρταση. Οι επιστήμονες σε όλο τον κόσμο μετά από μελέτες και έρευνες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι πρέπει να επιστρέψουμε στην **ελληνική παραδοσιακή διατροφή, η οποία προστατεύει την υγεία μας**. Τα κύρια στοιχεία της παραδοσιακής διατροφής είναι η ποικιλία των φαγητών όπου δεσπόζουν τα όσπρια, τα δημητριακά, τα άγρια χόρτα, το ελαιόλαδο, τα ψάρια, τα φρέσκα φρούτα και τα λαχανικά. Αντίθετα συνιστάται μικρή κατανάλωση κόκκινων κρεάτων και περιορισμένη ποσότητα γαλακτοκομικών. Επειδή σύμφωνα με τον Αριστοτέλη κάθε υπερβολή όπως και κάθε στέρηση είναι αιτία νόσου, η διατροφή μας πρέπει να είναι ισορροπημένη και καλοζυγισμένη. Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή έχει γίνει γνωστή παγκοσμίως, γιατί έχει αποδειχθεί ότι προάγει την υγεία και προλαμβάνει τις ασθένειες σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό από τη διατροφή άλλων λαών της γης. Γι' αυτό, η συζήτηση με τους σημαντικούς ενήλικες στη ζωή μας, όπως η μητέρα, ο πατέρας, οι παππούδες και οι γιαγιάδες, οι θείες και οι θείοι, μπορεί να είναι χρήσιμη. Οι περισσότεροι έζησαν σε εποχές που δεν είχαμε γεννηθεί και επομένως μπορούμε να μάθουμε πολλά από αυτούς.

## Εσκιμώοι

Παρόλο που οι Εσκιμώοι τρώνε περισσότερο λίπος από οποιοδήποτε άλλο λαό του κόσμου έχουν πολύ χαμηλό ποσοστό θανάτων από στεφανιαία νόσο. Αυτό οφείλεται κυρίως στο ότι το λίπος που τρώνε προέρχεται από ψάρια και φώκιες και είναι πολυακόρεστα. Το πλεονέκτημα των πολυακόρεστων ιχθυελαίων είναι ότι έχουν προστατευτική επίδραση στο κυκλοφορικό σύστημα και κατεβάζουν το επίπεδο της βλαβερής χοληστερίνης στο σχηματισμό θρόμβων.



## Κρητική κουζίνα: Το ελαιόλαδο, χρυσάφι της κρητικής γης



Η Κρήτη έχει μια από τις αρχαιότερες και πιο εύγευστες παραδόσεις στον κόσμο, μια παράδοση γεύσεων, υλικών και τεχνοτροπιών που ξεκινά από τα προϊστορικά χρόνια και φθάνει μέχρι σήμερα. Στη διεθνή επιστημονική κοινότητα γίνεται όλο και περισσότερη συζήτηση στην αναζήτηση της ιδανικής διαίτας για την προαγωγή της υγείας. Η

Κρητική διατροφή αποτελεί τα τελευταία χρόνια αντικείμενο μελέτης, αφού η πλειοψηφία των ερευνών (π.χ. των 7 χωρών) αναδεικνύουν την κρητική κουζίνα ως το πιο χαρακτηριστικό και ποιοτικά υψηλό παράδειγμα μεσογειακής διατροφής. Η παραδοσιακή Κρητική κουζίνα βασίζεται στην κατανάλωση δημητριακών, ξηρών καρπών, άγριων χορταρικών, βοτάνων, γαλακτοκομικών, μελιού, φρούτων, λαχανικών, οσπρίων και κρασιού, με το κρέας να υπάρχει στο τραπέζι σχετικά σπάνια, ειδικά λόγω των μεγάλων περιόδων νηστείας. Ο βασικός όμως κορμός της Κρητικής διαίτας δεν είναι άλλο από το θαυματουργό παρθένο ελαιόλαδο, που χρησιμοποιείται αποκλειστικά ως πηγή λίπους, αποκλείοντας παντελώς τα ζωικά λίπη.

Τα βασικά προϊόντα που παράγει η Κρητική γη:

### Κρασί

Το αμπέλι καλλιεργείται συστηματικά στο νησί τουλάχιστον για 4.000 χρόνια! Οι σημερινές οινοβιομηχανίες της Κρήτης έχουν αξιοποιήσει τις παραδοσιακές ποικιλίες του σταφυλιού και τη συσσωρευμένη εδώ και αιώνες εμπειρία. Δεν ξεχνούν ας πούμε, πως το αρχαιότερο πατητήρι, ηλικίας πάνω των 3.500 ετών βρίσκεται στην Κρήτη, στις Αρχάνες. Οι Κρήτες οινοπαραγωγοί δεν αρκέστηκαν μόνο στην παράδοση αλλά συμπλήρωσαν τη γνώση του με τις νέες εξελίξεις και τις προτιμήσεις των καταναλωτών. Ειδικοί οινολόγοι δοκιμάζουν ποικιλίες, πειραματίζονται, αναδεικνύουν αρώματα και γεύσεις και προσφέρουν στην κατανάλωση εκλεκτά κρασιά, κρασιά που μπορούν να ικανοποιήσουν όλα τα γούστα και όλες τις απαιτήσεις. Τα κρητικά κρασιά αποτελούν πολύτιμη παρακαταθήκη παραδοσιακών ποικιλιών, εναρμονισμένων απολύτως στις κλιματολογικές συνθήκες του νησιού.



### Τυροκομικά

Οι Κρητικοί καταναλώνουν το περισσότερο τυρί στον κόσμο απολαμβάνοντας αξεπέραστες γεύσεις, όπως η γραβιέρα, κεφαλογραβιέρα, κεφαλοτύρι, γλυκιάς και ξινής μυζήθρας και άλλων τυροκομικών προϊόντων. Το τυρί διαδραματίζει πρωτεύοντα ρόλο στην διατροφή τους ως πηγή ασβεστίου και κεκορεσμένων λιπών, αλλά αυτοί που το τρώνε δεν έχουν υψηλά επίπεδα χοληστερόλης πιθανότατα γιατί οι συνδυασμοί του κρητικού διατροφικού προτύπου παρέχουν ιδανική ισορροπία. Στην κρητική διατροφή υπάρχει μια εντυπωσιακή ισορροπία φυσικών προϊόντων που προσφέρουν εκείνο ακριβώς που χρειάζεται ο άνθρωπος για να παραμένει υγιής.



### Μέλι

Το κρητικό μέλι είναι απολύτως φυσικό προϊόν και παράγεται σε περιοχές με ενδημική βλάστηση. Όπως είναι γνωστό σήμερα, το βιοσύστημα του νησιού πλούσιο σε αυτοφυή και αρωματικά φυτά και βότανα, τα οποία προσφέρουν στις κρητικές μέλισσες την αγαπημένη τους τροφή. Χιλιάδες θάμνοι μοσχομυρίζουν μερικοί από τους οποίους φυτρώνουν μόνο στην Κρήτη. Οι μελισσοπαρρηγοί δεν χρειάζεται να ταΐζουν ζάχαρη τις μέλισσες, γιατί δεν υπάρχουν νεκρές εποχές, ούτε περιόδους που η άγρια βλάστηση είναι καλυμμένη με χιόνι. Από τα προϊστορικά χρόνια μέχρι σήμερα η Κρήτη παράγει συνεχώς μέλι που είναι το πιο αρωματικό ανά τον κόσμο.

### Βότανα

Στην Κρήτη τα αρωματικά φυτά αποτελούν μια ακόμη σπουδαία παράδοση. Το νησί είναι γεμάτο από ποικιλίες φυτών που υπάρχουν αυτοφυή μόνο εκεί, όπως η μαλοτύρα και ο δίταμος γνωστός από την αρχαιότητα για την αντισηπτική του ιδιότητα. Ο Ιπποκράτης το συνιστούσε ως "ωκυτόκιο", βότανο που έκανε τις γυναίκες να γεννούν ανώδυνα και γρήγορα. Οι Κρήτες συλλέκτες αρωματικών φυτών προσφέρουν σήμερα στην αγορά πλήθος βοτάνων, όπως ρίγανη, βασιλικό, τίλιο, μαντζουράνα, θυμάρι, μέντα, δεντρολίβανο, δάφνη, χαμομήλι, φασκομηλιά και πολλά άλλα. Τα εκπληκτικά αυτά βότανα, φυτρώνουν σε απόκρημνα βουνά του νησιού και συλλέγονται από έμπειρους για να αποξηραθούν και να οδηγηθούν σε σύγχρονα συσκευαστήρια, χωρίς χημική ή άλλη επεξεργασία



## Το ελαιόλαδο "υγρό χρυσάφι"

Το ελαιόλαδο "υγρό χρυσάφι" παράγεται αποκλειστικά από τον καρπό της ελιάς. Αποτελεί θαυματουργή πηγή θρεπτικών συστατικών για τον άνθρωπο και έχει καθοριστική σημασία για την υγεία κάθε οργανισμού. Αναδείχτηκε ως «μέγα θεραπευτικό» βάση θεραπείας σε αρκετές περιπτώσεις. Ακόμα και η σύγχρονη ιατρική συνεχίζει να συστήνει την ευρεία χρήση του ελαιόλαδου στη διατροφή ενηλίκων και παιδιών, υγιών και ασθενών, χάρη στα πολύτιμα συστατικά του που παρέχουν υγεία, ευεξία και μακροβιότητα.



Στη λειάνη της Μεσογείου παράγεται το 95% της παγκόσμιας παραγωγής ελαιολάδου. Η ελιά ζει εκατοντάδες χρόνια. Την υψηλότερη κατανάλωση ελαιολάδου εμφανίζει η Ελλάδα με 20kg/κάτοικο ανά έτος, ενώ στις χώρες της Ε.Ε., όπου δεν παράγεται ελαιόλαδο, η κατανάλωσή του περιορίζεται σε 1kg/ κάτοικο.

Τα παρθένα ελαιόλαδα είναι είτε συμβατικής καλλιέργειας η οποία γίνεται με τη χρήση χημικών λιπασμάτων και φαρμάκων για τη φυτοπροστασία είτε βιολογικής καλλιέργειας η οποία προωθεί την παραγωγή ποιοτικών προϊόντων χωρίς χημικές ουσίες, την εξέλιξη τεχνικών φιλικών προς το περιβάλλον που εγγυώνται την απουσία συνθετικών λιπασμάτων και εντομοκτόνων.

Στο ελαιόλαδο ψυχρής έκθλιψης δεν υπάρχει απώλεια των φυσικών αντιοξειδωτικών ούτε των οργανοληπτικών χαρακτηριστικών του. Γι' αυτό το λόγο ο φυσικός αυτός χυμός της ελιάς είναι φυσικό παρθένο προϊόν που δεν έχει αλλοιωθεί από θερμαντικά ή χημικά μέσα. Επίσης, είναι πολύ πλούσιο σε φαινόλες και βιταμίνες και έχει διακριθεί για τη διατροφική του αξία.

Άρα, αν θέλεις κάτι παρθένο και κατευθείαν από τη φύση, ψάξε για καλό παρθένο βιολογικό ελαιόλαδο, την ανώτερη ποιοτικά κατηγορία του ελαιολάδου. Σε αυτό το ανεκτίμητο δώρο της φύσης θα βρείτε 80% μονοακόρεστα λιπαρά οξέα. Τα υψηλής ποιότητας αυτά λιπαρά ρυθμίζουν τα επίπεδα χοληστερόλης στις αρτηρίες. Θα βρείτε ακόμα τις βιταμίνες Α, Β1, Β2, C, D, E και σίδηρο που προστατεύουν ιδιαίτερα την καρδιά, το νευρικό σύστημα και τα οστά στις μεγάλες ηλικίες. Το παρθένο αυτό βιολογικό ελαιόλαδο επιβραδύνει τη γήρανση και η σύνθεσή του είναι ιδανική για την ανάπτυξη των οστών. Επιπλέον, δρα προστατευτικά σε σοβαρές ασθένειες καθώς υπάρχουν 5mg αντιοξειδωτικές πολυφαινόλες ανά 10gr ελαιολάδου. Τέλος, έχει αποδειχθεί ότι η κατανάλωση ελαιολάδου περισσότερες από 1 φορά την ημέρα, ενισχύει τον οργανισμό των γυναικών ενάντια στον καρκίνο του μαστού.

**Το ελαιόλαδο διακρίνεται στις ακόλουθες κατηγορίες:**

- Έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- Παρθένο ελαιόλαδο
- Κουραντέ παρθένο ελαιόλαδο
- Λαμπαντέ παρθένο ελαιόλαδο
- Ελαιόλαδο ή ελαιόλαδο κουπέ
- Ραφινέ ή εξευγενισμένο ελαιόλαδο

Η ελιά είναι φρούτο και δίνει όλα τα χαρίσματα του φρούτου, τα ποικίλα αρώματα της φύσης και τη μοναδική φρουτώδη γεύση στο ελαιόλαδο. Επίσης, εγγυάται τη φυσικότητα και τη γευστική ανωτερότητα του ελαιολάδου και διαπιστώθηκε ότι τα νοικοκυριά που χρησιμοποιούσαν χύμα ελαιόλαδο 7 στα 10 δείγματα βρέθηκαν ακατάλληλα, κυρίως λόγω υποβαθμισμένης ποιότητας. Επομένως, ο μόνος σίγουρος τρόπος για να εξασφαλίσουμε ότι το ελαιόλαδο που τρώμε είναι αγνό με ποιότητα και γεύση, είναι να αγοράζουμε τυποποιημένο ελαιόλαδο επιλέγοντας μία συσκευασία επώνυμου ελαιόλαδου μέχρι 5L που είναι ερμητικά κλεισμένη με πώμα ασφαλείας.



***Ποιος είναι όμως ο σωστός τρόπος φύλαξης του ελαιολάδου και κατά πόσο αυτό μπορεί να επηρεάσει την ποιότητά του;***

Τα στοιχεία που ευθύνονται για την ποιότητα του ελαιολάδου είναι ο τρόπος μαζέματος του καρπού και ο τρόπος λειτουργίας του εργοστασίου στο οποίο γίνεται η σύνθλιψη. Τέλος, σημαντικότερο ρόλο παίζει ο τρόπος φύλαξης του ελαιολάδου. Αν η θερμοκρασία έκθλιψης της ελιάς ξεπεράσει τους 30 βαθμούς και η φύλαξη του ελαιολάδου γίνει σε υψηλές θερμοκρασίες ή στο φως, οδηγούν σε απώλεια όλων των παραπάνω ωφέλιμων στοιχείων. Το καλό ελαιόλαδο πρέπει να φυλάσσεται μακριά από το φως και σε μικρές συσκευασίες του 1-5L για να ανανεώνεται γρήγορα και να αποφεύγει την οξείδωση.

Σύμφωνα με έρευνες υπάρχει σαφής διαφοροποίηση ανάμεσα στα μονοακόρεστα λίπη, δηλαδή στο ελαιόλαδο, και στα κορεσμένα λίπη τα οποία βρίσκονται στο βούτυρο, στο κρέας και στο τυρί και δε θα έπρεπε ο καταναλωτής να συγχέει ως προς τις διατροφικές τους ιδιότητες. Το ελαιόλαδο το οποίο αφθονεί στη χώρα μας και αποτελεί βασικό συστατικό της μεσογειακής διαίτας, είναι απόλυτα υγιεινό και δεν αποτελεί παράγοντα αύξησης του σωματικού βάρους, αρκεί βέβαια ο καταναλωτής να είναι προσεκτικός όσον αφορά στην ημερήσια πρόσληψη θερμίδων. Πρέπει να καταναλώνουμε ελαιόλαδο και να μειώσουμε τα ζωικά λίπη, τη μαργαρίνη και τις πρωτεΐνες που λειτουργούν ως αυξητικοί παράγοντες της μάζας του σώματος. Για να ελαττώσουμε το βάρος μας θα πρέπει να περιορίσουμε την ποσότητα κρέατος και τυριών που καταναλώνουμε και να περπατάμε περισσότερο. Επιπλέον, καλό θα είναι να θυμόμαστε ότι η ελάχιστη ποσότητα η οποία μπορεί να μας διασφαλίσει καθημερινά την απαραίτητη ποσότητα ιχνοστοιχείων για τον οργανισμό μας είναι 2 με 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο.

Ακολουθώντας, το ελαιόλαδο ενδέχεται να ελαττώνει τον κίνδυνο εμφράγματος του μυοκαρδίου και συμβάλει στη μακροζωία. Είναι γενικά αποδεκτό ότι οι μεσογειακοί λαοί εμφανίζουν αρκετά χαμηλότερη συχνότητα στεφανιαίας νόσου σε σύγκριση με τους Βορειοευρωπαίους και τους Αμερικάνους. Ακόμα και οι επιστήμονες έχουν αποδώσει αυτό το γεγονός στη μεσογειακή διαίτα η οποία περιλαμβάνει κατά κύριο λόγο άφθονα φρούτα, λαχανικά, όσπρια και ελαιόλαδο αντί για ζωικά λίπη. Μετά από μελέτη, φάνηκε ότι όσα άτομα ανέφεραν λήψη σχετικά μεγάλης ποσότητας ελαιολάδου (54gr κατά μέσο όρο) εμφάνιζαν σημαντικά ελαττωμένο κίνδυνο εμφράγματος του μυοκαρδίου, συγκριτικά με όσα καταναλώναν σχετικά μικρή ποσότητα λαδιού.

Αξίζει να σημειωθεί ότι στις μεσογειακές χώρες όπου το ελαιόλαδο και το κρασί είναι συστατικά της διατροφής, ο μέσος όρος ζωής είναι ιδιαίτερα υψηλός εν συγκρίσει με άλλες ευρωπαϊκές χώρες. Η Ευρωπαϊκή Ένωση είναι ο μεγαλύτερος καταναλωτής ελαιολάδου με 1,3 εκατομμύρια τόνους. Σε κάθε χώρα η κατανάλωση ποικίλει, Πρώτη σε εξαγωγές ελαιολάδου είναι η Ισπανία και ακολουθούν η Ιταλία, η Ελλάδα

### ***Ποιο είναι όμως το μυστικό της κρητικής διατροφής;***

Η απάντηση στο παραπάνω ερώτημα είναι ότι οι Κρητικοί τρέφονται με τα προϊόντα που παράγει η γη τους, δηλαδή τρώνε άφθονα κηπευτικά, χόρτα και λαχανικά, όσπρια και φρούτα ενώ καρυκεύουν το φαγητό τους με βότανα όπως θυμάρι και βασιλικό, ενώ σχεδόν πάντα συνοδεύουν το φαγητό με ντόπιο κρασί και ζυμωτό ψωμί. Η κρητική διατροφή βασίζεται στην απλότητα και αγνότητα των υλικών της. Ένα ακόμα χαρακτηριστικό του κρητικού τραπεζιού είναι η ποικιλία των πιάτων, όπου κανένα δεν μονοπωλεί τη γεύση αλλά όλα μαζί συνθέτουν ένα εξαιρετικά εύγευστο σύνολο. Το σημαντικότερο όμως διατροφικό στοιχείο της είναι το άφθονο ελαιόλαδο το οποίο δεν απουσιάζει από κανένα γεύμα και αποτελεί τη βασική πηγή λίπους για τους Κρητικούς λαούς καθώς χρησιμοποιείται στα περισσότερα πιάτα εκτοπίζοντας το βούτυρο ή άλλα είδη λαδιού που χρησιμοποιούνται σε άλλες περιοχές του κόσμου. Η θρεπτική αξία του λαδιού είναι τεράστια καθώς αποτελεί το πιο ισχυρό αντιοξειδωτικό της φύσης, προστατεύοντας τον οργανισμό από την οξείδωση και την ανάπτυξη των ελεύθερων ριζών που προκαλούν σοβαρές παθήσεις.



## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Μετά από πολύωρη έρευνα και σύνθεση πληροφοριών, καταφέραμε να βγάλουμε εις πέρας το έργο που μας ανατέθηκε.

Από την πρώτη εργασία που είχαμε αναλάβει, μάθαμε πολύ ενδιαφέροντα πράγματα για τις διατροφικές συνήθειες διάφορων λαών που κατοικούν μακριά από την πατρίδα μας, σε άλλες ηπείρους όπως της Ινδίας, της Κίνας, της Αιγύπτου, της Ευρώπης. Δεν παραλείψαμε όμως, της διατροφικές συνήθειες της Αρχαίας Ελλάδας αλλά και της Ελλάδας γενικότερα.

Από τη δεύτερη εργασία, που είχε ως θέμα την Κρητική διατροφή και έδινε έμφαση στο ελαιόλαδο, χαρακτηρίζοντάς το ως το «χρυσάφι» της Κρητικής γης, αποκτήσαμε σημαντικές γνώσεις οι οποίες ίσως μας χρειαστούν στη μετέπειτα ζωή μας, ειδικά ως κάτοικοι της Κρήτης. Πιο συγκεκριμένα, πληροφορηθήκαμε για τις ευεργετικές ιδιότητες του ελαιολάδου και κατά πόσο αυτό συμβάλλει στη διατήρηση της υγείας και τη μακροζωία. Μάθαμε, επίσης, για τα προϊόντα που παράγονται και καταναλώνονται στην παραδοσιακή Κρητική διατροφή.