

Τ.Ε.Ι. ΠΑΤΡΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ & ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ: Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑΣ ΣΤΗΝ
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ.

ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ: ΣΠΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
ΣΠΟΥΔΑΣΤΗΣ: ΡΩΜΗΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΠΑΤΡΑ 2005

Π Ε Ρ Ι Ε Χ Ο Μ Ε Ν Α

| | |
|---|----|
| Πρόλογος | 3 |
| Ιστορικό Διάγραμμα της Ελληνικής Γαστρονομίας | 4 |
| Πόσα αλήθεια ξέρουμε για την Αρχαία Ελληνική Κουζίνα; | 6 |
| Οίνος και άμπελος στη Δυτική Πελοπόννησο | 16 |
| Σωστή προβολή της Ελληνικής Γαστρονομίας και αναβάθμιση του τουριστικού προϊόντος. | 22 |
| Απόφαση υπουργού ανάπτυξης για το ειδικό σήμα Ε.Ο.Τ. για την ελληνική κουζίνα. | 23 |
| Πανελλήνια Ομοσπονδία Ξενοδόχων | 30 |
| Σκοπός του ΣΕΤΕ | 37 |
| Μεσογειακή Διατροφή: Γιατί είναι τόσο δημοφιλής; | 42 |
| Η Ελιά | 50 |
| Η Παραδοσιακή Ελληνική Κουζίνα-Συνταγές | 58 |
| Αρχέστρατος | 64 |
| Συνέδρια στο Νομό Λασιθίου-Αγροτουρισμός και προώθηση τοπικών προϊόντων | 68 |
| Η Ελληνική Ακαδημία Γεύσης προβάλλει διεθνώς τα προϊόντα και τη διατροφή μας | 72 |
| Επίλογος | 75 |

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Είναι αναμφισβήτητο ότι η τροφή αποτελεί το σπουδαιότερο παράγοντα του περιβάλλοντος που επηρεάζει την υγεία. Είναι λάθος να πιστεύουμε ότι ο καθαρός αέρας, η καθαριότητα, η υγιεινή κατοικία και η σωματική άσκηση, αυτά μόνα αρκούν για την εξασφάλιση της υγείας. Η επίδραση της τροφής για την υγεία είναι τόσο σημαντική ώστε μια επαρκής διατροφή να αποτελεί ουσιαστική βάση για την εξασφάλιση της ευεξίας και ακμαιοτήτας του ατόμου. Το καθημερινό φαγητό δεν είναι μια ενστικτώδης λειτουργία για να κορέσουμε την πείνα μας και τη δίψα μας.

Η ποιότητα της τροφής έχει την ίδια σημασία με την ποσότητά της. Σκοπός της τροφής δεν είναι να διατηρήσει μόνο τον άνθρωπο στη ζωή, αλλά και σε άριστη υγεία. Δεν εξασφαλίζει μόνο στον παιδικό οργανισμό φυσιολογική ανάπτυξη, αλλά την καλύτερη δυνατή ανάπτυξη. Για τους ηλικιωμένους, σκοπός της υγιεινής διατροφής είναι να επιβραδύνει τα γηρατειά και να εξασφαλίσει υγεία και μακροζωία.

Έτσι η καθημερινή τροφή πρέπει να μας προμηθεύει το ποσό ενέργειας που είναι αναγκαίο για την καλή λειτουργία του οργανισμού μας (υδατάνθρακες, λίπη, λευκώματα). Πρέπει ακόμα να προμηθεύει τις πλαστικές ύλες για την αύξηση των ιστών και ανάπλαση των φθιρόμενων (λευκώματα και τα αμινοξέα των). Και τέλος, πρέπει να παρέχει τα θρεπτικά στοιχεία που δεν αποδίδουν ενέργεια είναι όμως απαραίτητα για τις βιομηχανικές αντιδράσεις και τη διατήρηση της υγείας (ανόργανα άλατα και βιταμίνες).

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑΣ

Η ιστορία της ελληνικής γαστρονομίας χάνεται μέσα στις γραπτές πηγές και ενδείξεις που έρχονται από τον ευρύτερο αγαιακό χώρο. Στους νεολιθικούς οικισμούς του ελληνικού χώρου ανακαλύπτονται συνεχώς οικιακές αποθηκευτικές εγκαταστάσεις ή πήλινα δοχεία που βρίσκονταν στα σπίτια των καλλιεργητών. Αργότερα φτιάχνουν σιτοβολεία ή σιτοφυλακεία όπου αποθηκεύονταν οι καρποί για τις ανάγκες ολόκληρης της κοινωνικής ομάδας. Στη Θεσσαλία αλλά και στους νεολιθικούς οικισμούς της Τύρινδας και του Ορχομενού υπάρχουν κυκλικά κτίσματα για την αποθήκευση του σίτου. Στη Μινωική Κρήτη, στην Σαντορίνη και αλλού η δημιουργία οικιστικών χώρων συνοδεύτηκε με την κατασκευή ειδικών αποθηκευτικών χώρων ή και πύλων για το σιτάρι, το κριθάρι, τα όσπρια, το κρασί και το μέλι.

ΜΙΝΩΙΚΑ ΧΡΟΝΙΑ

Η αρχαιολογία και η έκρηξη πληροφοριών που έγιναν γνωστές με τις ανασκαφές και τις έρευνες των πηγών κατά τον τελευταίο αιώνα μας επιτρέπει να ξέρουμε με ακρίβεια τι προϊόντα κατανάλωναν οι Κρήτες ακόμη και πριν 4.000 χρόνια.

Γνωρίζουμε πως έτρωγαν τα σαλιγκάρια αφού τα κελύφη τους ευρίσκονται στις ανασκαφές, ακόμα γνωρίζουμε πως χρησιμοποιούσαν το κρόκο, πως έτρωγαν βρούβες, άφθονο λάδι, μέλι και δημητριακά. Οι βρώσιμες ελιές ήταν ένα από τα βασικά διατροφικά εφόδια των κατοίκων. Όχι μόνο τις έτρωγαν αλλά πίστευαν πως έπρεπε να εφοδιάζουν ακόμη και τους νεκρούς τους με διατηρημένες ελιές στο ξεκίνημα του μεγάλου ταξιδιού.. Στη Αγ. Τριάδα της Μεσαριάς μέσα σε μια σαρκοφάγο με ταφή της υστερομινωϊκής εποχής, βρέθηκαν ελαιόκαρποι.

ΤΑ ΟΜΗΡΙΚΑ ΧΡΟΝΙΑ

Οι πληροφορίες για τη διατροφή όσο περνούν τα χρόνια λιγοστεύουν. Δεν υπάρχουν σημαντικές αλλαγές στο τομέα της διατροφής αφού η ίδια η γη συνεχίζει να παράγει τα ίδια προϊόντα. Στα ομηρικά έπη δεν αναφέρεται η κατανάλωση ψαριών, ενώ χαρακτηριστικές είναι οι περιγραφές των δείπνων με κρέας. Η κρεοφαγία είναι τελετουργική, όπως συνέβαινε και σε προγενέστερες, αλλά και σε μεταγενέστερες εποχές. Από τον 5^ο αιώνα αρχίζει η γαστρονομική επανάσταση στον ελληνικό χώρο. Συγγραφείς όπως ο

Μιθούκος και ο Αρχέστρατος γράφουν βιβλία μαγειρικής που αποτελούν σταθμούς για τη εξέλιξη του γαστρονομικού πολιτισμού.

ΤΑ ΒΥΖΑΝΤΙΝΑ ΧΡΟΝΙΑ

Η μεγάλη αυτή αυτοκρατορία η μακροβιότερη στην ιστορία του πολιτισμού, αφήνει ανεξίτηλα τα ίχνη της στη γαστρονομία. Κατάφερε να συγκεράσει τα γαστρονομικά επιτεύγματα των διαφόρων περιοχών που τα αποτελούσαν. Τα καρυκεύματα της ανατολής, η ευρηματική απλότητα του νησιώτικου χώρου, η τελετουργική μεγαλοπρέπεια των μεγάλων μοναστηριών συνυπάρχουν με τη γεύση των ανακτόρων. Η κουζίνα διαμορφώνεται από κατά τόπους παραγωγής, αν και υπάρχουν επηρεασμοί, εν τούτοις κάθε τόπος διατηρεί σχεδόν αυθεντικοί τη γεύση του. Οι ηγούμενοι των μοναστηριών σατιρίζονται επειδή χρησιμοποιούν εξεζητημένες συνταγές πολύπλοκων εδεσμάτων και μέσα στις βασιλικές αυλές δοκιμάζονται νέα προϊόντα και διαμορφώνεται μια γεύση που φαίνεται να αποτελεί τη συνιστώσα των γεύσεων που κυριαρχούσαν στις κοντινές περιοχές. Οι Βυζαντινοί αξιοποιούσαν στο έπακρο τον φυτικό τους πλούτο.

Τα εδέσματα που παρασκευάζονταν σ' ολόκληρο το μεσογειακό χώρο και ιδιαίτερα στις επαρχίες του βυζαντινού κράτους είχαν ως χαρακτηριστικό γνώρισμα τους συνδυασμούς των τοπικών προϊόντων, των προϊόντων που υπήρχαν κάθε εποχή αλλά και την προσαρμογή στις συνθήκες ζωής των κατοίκων.

Το χοιρινό κρέας μαγειρευόταν με λαχανικά, για να προκύψει ποικιλία γεύσεων και να πλουτιστεί το τραπέζι της βυζαντινής οικογένειας.

ΤΟΥΡΚΟΚΡΑΤΙΑ

Κανείς δεν δέχεται πλέον σοβαρά ότι υπήρξε επηρεασμός της ελληνικής γεύσης από την λεγόμενη τουρκική κουζίνα, παρόλο που οι γείτονές μας καταβάλλουν προσπάθειες να αποδείξουν πράγματα που με καμιά επιστημονική μέθοδο δεν αποδεικνύονται. Η κουζίνα της Ιωνίας ήταν κουζίνα των Ιώνων ελλήνων και αν προβληματίζουν οι τουρκικές ονομασίες, αρκεί να θυμηθούμε πως οι επίσημοι κατάλογοι διατίμησης προϊόντων συντάσσονται στην επίσημη γλώσσα του Οθωμανικού κράτους, δηλαδή την Τουρκική. Πως αλλιώς θα εξηγηθεί το ότι πολύ λίγο καιροί μετά την κατάκτηση του Ρεθύμνου από τους τούρκους οι κάτοικοι της πόλης έτρωγαν «μπουρέκι». Τότε το ανακάλυψαν ή μήπως έτσι ανέφεραν τα επίσημα κρατικά έγγραφα της κάθε λογής πίτες που ακόμη και σήμερα αποτελούν κύριο χαρακτηριστικό της κρητικής κουζίνας.

Πόσα αλήθεια ξέρουμε για την Αρχαία Ελληνική κουζίνα;

Σίγουρα λιγότερα απ' όσα για την Κινεζική ή την Αμερικάνικη. Κι όμως καυχόμαστε για τον Αρχαίο Ελληνικό Πολιτισμό μας ο οποίος είναι παγκοσμίως παραδεκτό ότι πρώτος φώτισε την ανθρωπότητα 2.500 χρόνια πριν!

Εμείς πάντως από περιέργεια, θαυμασμό και υποχρέωση προς τους αρχαίους μας πρόγονους, αποφασίσαμε να ασχοληθούμε σοβαρά με το θέμα. Είναι εξάλλου γνωστό ότι η γαστρονομία είναι αναπόσπαστο κομμάτι του πολιτισμού ενός λαού. Η προσπάθεια ήταν πραγματικά δύσκολη. Άλλωστε ποιος δεν δυσκολεύτηκε όταν πρώτος δημιούργησε κάτι; Η Αρχαία μας κληρονομιά σε συγγράμματα είναι δόξα τω Θεώ πολύ πλούσια.

Κάποια μελετούνται στα σχολεία, άλλα στα πανεπιστήμια και άλλα στα μουσεία. Υπάρχουν άραγε κάποια που να μελετούνται στα εστιατόρια; Δάσκαλοι - καθηγητές - αρχαιολόγοι έχουν "ξεψαχνίσει" και την τελευταία συνήθεια των Αρχαίων Ελλήνων.

Μα καλά αυτοί οι άνθρωποι δεν έτρωγαν; Όχι μόνο έτρωγαν αλλά είχαν αναγάγει το φαγητό σε μία πραγματική απόλαυση. Εύκολα οι αριθμοί και μόνο (20.000 πολίτες και 400.000 δούλοι) μας αποκαλύπτουν ότι οι Αθηναίοι δεν ήταν αναγκασμένοι να δουλεύουν όπως σήμερα και έτσι αφιέρωναν μεγάλο μέρος του χρόνου τους στη φιλοσοφία, στο καλό φαγητό και στο κρασί.

Όσο προχωρούσαμε στην έρευνα τόσο η έκπληξη και ο θαυμασμός μας μεγάλωνε! Ποτέ δεν πιστεύαμε ότι θα βρίσκαμε τόσα πολλά για την Αρχαία γαστρονομία! Χαρακτηριστικά σας αναφέρουμε ότι οι "Δειπνοσοφισταί" είναι μία έκδοση 15 τόμων που αφορά αποκλειστικά Αρχαίες συνταγογραφίες και συνήθειες.

Οι γεύσεις; Απίθανες, ξεχασμένες και σίγουρα υγιεινές! Οι συνδυασμοί; Περιέργοι, προσεγμένοι και πρωτοπόροι! Πρωτοπόροι υπό την έννοια ότι οι Αρχαίοι δεν είχαν π.χ. πατάτες, ρύζι, ντομάτες, καφέ ή ζάχαρη και ήταν

αναγκασμένοι (;) να μαγειρεύουν με άλλα υλικά όπως πληγούρι, μέλι, χοντροαλεσμένο κριθάρι και άλλα σαφώς υγιεινότερα.

Ο χώρος που διαλέξαμε για αυτή τη παγκόσμια πρεμιέρα δεν θα μπορούσε παρά να ήταν εντυπωσιακός! Αλλά και όλα τα λειτουργικά στοιχεία του είναι εξίσου εντυπωσιακά. Από τα σκεύη μέχρι τις ενδυμασίες του προσωπικού.

Το ΑΡΧΑΙΟΝ ΓΕΥΣΕΙΣ αποτελεί το συμπόσιο υπό τους ήχους αυλού και χορδών. Είναι το νέο trend στο χώρο της υψηλής γαστρονομίας, που πολύ σύντομα θα κατακτήσει όλο το κόσμο με τη μέθοδο της δικαιοχρησίας.

ΤΙ ΕΤΡΩΓΑΝ ΟΙ ΑΡΧΑΙΟΙ

Ο Αθηναίος, ο συγγραφέας των Δειπνοσοφιστών, που έζησε τον 3ο μ.Χ. αιώνα, περιγράφει ένα δείπνο που έδωσε ο εύπορος Κάρανος επ' ευκαιρία των γάμων του.

Στην αρχή, λέει, προσφέρθηκε σε κάθε συνδαιτημόνα από ένα ασημένιο ποτήρι και ένα χρυσό διάδημα. Μετά, άρχισαν να έρχονται οι ασημένιοι και χάλκινοι δίσκοι με τα εδέσματα: Κοτόπουλα, πάπιες και χήνες ψητές, κατσικάκια, λαγοί, περιστέρια, τρυγόνια και πέρδικες.

Ακολούθησε ένα διάλειμμα για να παίξουν οι μουσικοί και οι αυλητρίδες. Δεύτερο μέρος με ψητό γουρουνόπουλο ξαπλωμένο ανάσκελα πάνω σε ασημένιο δίσκο. Την κοιλιά του την είχαν γεμίσει με ψητές τσίχλες και συκοφάγους, στρείδια και χτένια σκεπασμένα με κρόκους αβγών...

Γνωρίζουμε σήμερα ότι οι αρχαίοι μας πρόγονοι, ειδικότερα οι Μακεδόνες και οι Θεσσαλοί ...έτρωγαν καλά! Οι Μυκηναίοι, από τον 15ο και 14ο αιώνα π.Χ., είχαν ως βασική τροφή τα δημητριακά και χρησιμοποιούσαν τις λέξεις "σίτος" και "κριθή". Επίσης, έτρωγαν πολλά σύκα, μέλι και τυριά.

Οι αρχαίοι Έλληνες ήταν οι πρώτοι που κατέγραψαν τρόπους παρασκευής φαγητών, από τον 5ο αιώνα π.Χ. Από τα κείμενα που έχουν διασωθεί ως τις μέρες μας, γνωρίζουμε ότι οι αρχαίοι μας δημιούργησαν το πρώτο γαστρονομικό αρχείο του κόσμου. Και, μάλιστα, είχαν ακόμα και γλυκόξινες γεύσεις, τις οποίες αγνοούσαμε μέχρι που μας ήρθαν από την ...Κίνα!

Μπορεί οι αρχαίοι να μην ήξεραν το ρύζι, τη ζάχαρη, το καλαμπόκι, την πατάτα, τη ντομάτα και το λεμόνι, αλλά χρησιμοποιούσαν μια μεγάλη ποικιλία από καρκεύματα για το κυνήγι, πολλά κρεμμύδια, αγουρέλαιο αρωματισμένο με μέντα ή θυμάρι, έφτιαχναν γλυκίσματα από ψιλοκοσκινισμένο αλεύρι και μελωμένο κρασί!

Ο Θεόφραστος αναφέρει 5 ποικιλίες ραπανιών, διευκρινίζοντας ότι εκείνο της Βοιωτίας ήταν το πιο γλυκό. Ξέρουμε ότι οι αρχαίοι έτρωγαν τα ραπανάκια μαζί με το ψωμί για πρωινό!

Από τον Πλάτωνα, τον Ησίοδο, τον Πλούταρχο και άλλους συγγραφείς, έχουμε αρκετές περιγραφές για τα δείπνα των αρχαίων.

Η αρχαία ελληνική διατροφή, αποτελεί σήμερα τη βάση πάνω στην οποία "οργανώνεται" κάθε υγιεινή δίαιτα στις περισσότερες περιοχές του κόσμου. Πόσοι, όμως, το γνωρίζουν αυτό;

ΣΑΛΑΤΕΣ

Πρασαία

Λάχανο, ρόκα, σέλινο, σπαράγγια, αυγά με κουκουνάρι, καρύδια, βολβούς, σταφίδες και ρόδια

Αποχαιρετώ τα πιάτα τα γεμάτα με βολβούς και λαχανίδες και όλα τα εδέσματα γενικά. Ο Ηρακλείδης από τον Τάραντα στο "Συμπόσιό" του λέει: "Ο βολβός, το σαλιγκάρι, το αυγό και τα παρόμοια φαίνεται ότι παράγουν σπέρμα, όχι επειδή είναι πολύτροφα, αλλ' επειδή η πρωταρχική τους φύση είναι όμοια με το σπέρμα".

Θαλασσαία

Σπανάκι, κρεμμύδι φρέσκο, κάππαρη, πλοκάμι χταποδιού με γαρίδες, μύδια και καλαμάρια

Ο Αλεξίς στην Κράτεια του είπε: Πρώτον μεν οστρακοειδή, χταπόδια, γαρίδες... διότι αυτά είναι προοίμιο δείπνου με χάρη ετοιμασμένου (Δειπνοσοφισταί Γ/107 b)

Κυκλωπαία

Ρόκα με κατσικίσιο ξυστό τυρί, ελαιόλαδο και ξύδι

Τα έργα που αναφέρονται στα έργα κωμωδιών προξενούν πάρα πολύ ευχάριστο αίσθημα ακοής στ' αυτιά περισσότερο απ' όσο στο φάρυγγα, όπως στην Ακέστρια του Αντιφάνη. Και στον Κύκλωπα του Λέει:

Και ξύνοντας γιδίσιο τυρί πάνω σε ρόκα...

(Δειπνοσοφισταί Θ/402 d)

Ωραία

Μαρούλι, αγγούρι, αχλάδια και μήλα, με δαμάσκηνα, σταφίδες και μυρωδάτο δυόσμο

Ο Νίκανδρος ο Κολοφώνιος λέγει αυτά: ...Σειρές από λαχανικά αναμειγμένα με ξηρούς καρπούς (Δειπνοσοφισταί Θ/372 j)

Τραγασιαία

Μαρούλι, σπόροι παπαρούνας, μάραθος, αγκινάρα, μαστίχα, πράσο, ραπανάκι.

Σαφώς μας διδάσκει ο Επίχαρμος συμπεριλαμβάνοντας έτσι και την αγκινάρα στα λαχανικά που τρώγονται... παπαρούνα... μάραθα, αγριαγκινάρες είναι να τρώει κάποιος μαζί με άλλα λαχανικά... αν τα τρίψει κάποιος καλά και τα προσφέρει είναι νόστιμα... (Δειπνοσοφισταί Β/70 f)

Αρχαία

Κομμένα λαχανικά με κυνήγι πουλιών, καραβίδες, μύδια, κολιάνδρο, μανιτάρια, ελιές και ραπανάκια.

Μετά ακολούθησαν πουλιά και άλλα κομμένα λαχανικά -έτσι τα έχει πει ο Αριστοφάνης στη Δηλία του τα κομμένα λαχανικά, κνιστά ή στέμφυλα (Δειπνοσοφισταί Θ/373 a)

ΜΕΖΕΔΕΣ

Χέλι καπνιστό με σπαράγγια, κολιάνδρο και ρίγανη

Ο Αναξανδρίδης λέει: Κόβοντας σπαράγγια, σχίνο και ρίγανη, που δίνει χάρη στο καπνιστό αν σμίξει με κολιάνδρο... Είναι ωφέλιμον να προσφέρεται το παστό σαν ορεκτικό! (Δειπνοσοφισταί Γ/120 d)

Ρεβύθια με πατζάρια και σκόρδο

Αγρια βραστά είναι τα πατζάρια, η μολόχα, το λάπαθο, η τσουκνίδα, το σπανάκι, οι βολβοί, οι ρίζες και τα μανιτάρια. Το χειμώνα, ξαπλωμένοι σε μαλακό κρεβάτι, χορτασμένοι πλάι στη φωτιά, τέτοια να λέμε πρέπει, πίνοντας το γλυκό κρασί και τρώγοντας ρεβύθια. (Ξενοφάνης Κολοφώνιος, Παρωδίες)

Φέτες Λουκάνικων με σινάπι και σάλτσα από πράσα και κάρδαμο.

Ο Μνησίμαχος στον "Ιπποτρόφο" του ετοιμάζει τέτοια... κομμάτια λουκάνικου... (Δειπν. Θ/403 a)

Μαύρες τσακιστές ελιές με τυρί

*Ας βάλουν δίπλα σου ζαρωμένες και ώριμες ελιές. Οι μαύρες τσακιστές είναι περισσότερο εύπεπτες. (Αρχέστρατος, Γαστρονομία)
Φτιάξε τις ελιές τσακιστές.
(Αριστοφάνης)*

Ραδίκια με καλαμάρια και σάλτσα ρεβυθιών

Πήρα καλαμάρια. Έβαλα σ' αυτά φρέσκια σάλτσα από λαχανικά κάθε λογής. Ύστερα έβαλα κάποια βραστά. Σ' αυτά πρόσθεσα χυμό από ξύδι και λάδι. (Δειπνοσοφισταί Ζ/293 c)

Τυρί με σάλτσα από μούρα

...να ψήνουμε κομμάτια τυρί από την Χερσόνησο (Δειπνοσοφισταί Θ/370 d)

ΚΥΡΙΑ ΠΙΑΤΑ

Σουπιά με το μελάني της με κουκουνάρια και πλιγούρι.

Η σουπιά όταν γίνεται βραστή είναι απαλή, νόστιμη και εύπεπτη. Το "σηπίας υπόσφαγμα" είναι το μελάني σουπιάς. Το υπόσφαγμα είναι, όπως λέει ο Ερασίστρατος στον "Οψαρτυτικό" του, ζουμί. (Δειπνοσοφισταί Ζ/324 α)

Γεμιστές φέτες χοιρινού φιλέτου με δαμάσκηνα με σκούρο ζωμό, συνοδευόμενες με αγκινάρες και πουρέ αρακά.

Ο Επικράτης στον "Έμπορό" του αναφέρει: "...είδα τα καλύτερα χοιρινά κρέατα να ροδοψήνονται πάνω στις φλόγες". (Δειπνοσοφισταί ΙΔ/655 f)

Μπούτι κατσικιού με σκορδαλιά ρεβιθιών & πράσα.

Ο Αριστοφάνης στο έργο του "Πελαργοί" αναφέρεται σε: "Μπούτια κατσικιών". (Δειπνοσοφισταί Θ/368 e)

Χοιρινό ψημένο στη γάστρα με αχλαδόμηλα και λαχανικά

Όταν σερβιρίστηκαν κάποια κρέατα μαγειρεμένα σε κλειστό αγγείο με ζωμό κάποιος είπε: "Δώσε μου από τα ΠΝΙΚΤΑ κρέατα που μαγειρεύτηκαν σε καλοκλεισμένο δοχείο". (Δειπνοσοφισταί Θ/396 α)

Πανσέτα χοιρινού με γλυκόξινη σάλτσα από μέλι, θυμάρι, ξύδι & σκορδαλιά ρεβιθιών

Κομμένα κρέατα, ο ονομαζόμενος κρεωκάκκαβος, με λίπος σε ζουμί γλυκό από μέλι και ξύδι, έτσι γράφει ο Αριστοφάνης. (Δειπνοσοφισταί Θ/384 d) ...τα κουκιά τα τρώνε βραστά και ωμά και ψητά... (Δειπνοσοφισταί Γ/72 d)

Επίπλους: Τηγανητά συκωτάκια περιτυλιγμένα με μπόλια αρνιού συνοδευόμενα με σπαράγγια, αυγά και τυρί

Μετά έφεραν τηγανητά συκωτάκια περιτυλιγμένα με μπόλια αρνιού που ο Φιλέταιρος από την Τηρό λέει "Επίπλοιο". Ο Μυρτίλος είπε: "Η μπόλια αναφέρεται από τον Επίχαρμο στις Βάκχες. (Δειπνοσοφισταί Γ/106 f) Στο τέλος ο Κύνουκλος λέει στον Ουλπιανό: Έχεις λοιπόν, σοφέ μου

Ουλπιανέ, την μπόλια να τυλιχτείς μ' αυτήν να κατακαείς και να μας απαλλάξεις όλους από τις ερωτήσεις σου. (Δειπνοσοφισταί Γ/107 a)

Ξιφίας με σάλτσα από μούρα και γλυκά χόρτα

Έχω πάρει ένα μεγάλο ξιφία. Έψησα το μέσα του. Το υπόλοιπο σώμα του θα το κάνω βραστό αφού τρίψω μούρα. (Δειπνοσοφισταί Ζ/293 b)

Γαρίδες με Ξύδι και μέλι συνοδευόμενες με κολοκύθια και κουνουπίδι

Ονομάσθηκαν "καρίδες" από το "καρά" (κεφάλι) διότι το κεφάλι πιάνει το μεγαλύτερο μέρος του σώματος (Δειπνοσοφισταί Γ/106 b)

Συναγρίδα στον ατμό με λαχανικά και καρυκεύματα

Ο Επαίνετος στον Οφαρτυτικό του λέει αυτά: Μύμα από κάθε ψάρι... και με άρτυμά τους ξύδι με ψημένο τυρί, κύμινο, φρέσκο και ξερό κολιάνδρο, με καθαρό ψημένο κρεμμύδι και σταφίδες ή μέλι. (Δειπνοσοφισταί ΙΔ/662 e)

Κότα σε χοντροαλεσμένο κριθάρι

Με αυτά, ο Νίκανδρος, τονίζει τη χρήση του πληγουριού και του ξεφλουδισμένου κριθαριού συνιστώντας να χύνουμε από πάνω ζωμό κότας. Τρίψε λοιπόν λέει χοντροαλεσμένο κριθάρι μέσα σε γουδί και ανακάτευέ το με λάδι όσο βράζει... (Δειπνοσοφισταί Γ/126 c,d)

Σουβλάκι από χοιρινό και μοσχάρι σε σκούρο ζωμό, με πουρέ μπιζελιών και κρουτόν

Ο Στράτης στον "Καλλιπίδη" λέει για τον Ηρακλή, αμέσως άρπαξε ζεστά κομμάτια κρέας χοιρινά και μοσχαρίσια και τα έτρωγε όλα μαζί... (Δειπνοσοφισταί ΙΔ/656 b)

Μπριζόλα σταβλίσια με πουρέ ρεβιθιών και πράσα (900 γρ.)

Ο Χαιρεφώντας κάποτε ψώνιζε κομμάτια κρέας, ο κρεοπώλης, λένε, κατά

τύχη έκοβε γι' αυτόν ένα κομμάτι κρέας με πολύ κόκαλο, τότε του είπε:
"κρεοπώλη, μη ζυγίζεις σε βάρος μου το κόκαλο αυτό." Εκείνος του είπε:
"Όμως είναι νόστιμο. Πραγματικά λένε πως το κρέας κοντά στο κόκαλο είναι
νόστιμο". Ο Χαιρεφώντας είπε: "Αναμφισβήτητα, καλέ μου, είναι νόστιμο αλλά
ζυγισμένο μαζί με στενοχωρεί στο κάθε τι". (Δειπνοσοφισταί Σ/244 α)

Γουρουνόπουλο ψητό γεμιστό με κυνήγι, αυγά, τυρί, τηγανητά συκωτάκια,
μήλα, κάστανα, κουκουνάρια, σταφίδες και μυρωδικά.

Για 10 άτομα (κατόπιν παραγγελίας)

Κάποτε μας σερβιρίστηκε ένα γουρουνόπουλο... η κοιλιά του ήταν γεμισμένη με
κάθε είδους αγαθά. Διότι έχει μέσα του τσίχλες και άλλα μικρά πουλιά και
κρόκους αυγών και κομματάκια κρέατος μαγειρεμένα με πιπέρι. (
Δειπνοσοφισταί Θ/376 c,d)

ΓΛΥΚΙΣΜΑΤΑ

Όποιος πρώτος επινόησε τα επιδόρπια ήταν έξυπνος. Γιατί ανακάλυψε τρόπο
παράτασης του συμποσίου και για να μη μένουν αδρανή τα σαγόνια.
(Δειπνοσοφισταί ΙΔ/642 c)

Ποικιλία ξηρών καρπών (δαμάσκηνα, ξερά σύκα, καρύδια, αμύγδαλα,
χουρμάδες, φυστίκια με μέλι αττικό). (με ή χωρίς γιαούρτι).

Ο Πλάτωνας στο έργο του "Ατλαντικός" τα λέει μεταδόρπια μ' αυτά τα λόγια:
"Η γη τότε έδινε στους κατοίκους της όλα τα ευωδιαστά πράγματα και άφθονο
καλλιεργημένο καρπό και πλήθος φρούτα και όσα μεταδόρπια είναι ερεθίσματα
ηδονής". (Δειπνοσοφισταί ΙΔ/640 e)

Κομματάκια μήλου και ρόδια με γιαούρτι και μέλι.

... Μήλα και ρόδια λέγεις...

(Επιλύκου Κωραλίσκος, άπ. 2)

Κόκκωρα - ξερά σύκα με καρύδια και μέλι

Οι Δήλιοι θυσιάζουν στην Ίριδα και τα ονομαζόμενα "κόκκωρα" δηλαδή ένα
ξερό σύκο και τρία καρύδια... (Δειπνοσοφισταί ΙΔ/645 b)

Σταιτίτας: Είδος κρέπας από ζυμάρι και μέλι (κρέπα)

Είναι κουρκούτι που χύνεται σε τηγάνι, περιχύνεται με αγνό μέλι, και πασπαλίζεται με σουσάμι και τριμένο τυρί, όπως λέει ο Ιατροκλής.
(Δειπνοσοφισταί ΙΔ/646 b)

Ι τριο: Παστέλι

Είναι λεπτό γλύκισμα που γίνεται με σουσάμι και μέλι, το γνωστό μας παστέλι. Το μνημονεύει ο Ανακρέοντας έτσι: Γευμάτισα κόβοντας ένα μικρό κομμάτι παστέλι. (Δειπνοσοφισταί ΙΔ/646 d)

ΦΡΟΥΤΑ

Πιατέλα φρέσκων φρούτων. Σύκα, πεπόνι, αχλάδια, μήλα, κεράσια, ροδάκινα, σταφύλια

ΚΡΑΣΙ

Ο Σοφοκλής λέει: ...η μέθη ανακουφίζει τον πόνο. Ο Ευριπίδης λέει στις Βάκχες: Το αμπέλι που διώχνει τις λύπες έδωσε στους Θνητούς. Αν δεν υπάρχει πια το κρασί, δεν υπάρχει Αφροδίτη, ούτε καμιά άλλη ευχαρίστηση για τους ανθρώπους. Κι ο Αστυδάμας λέει: Στους Θνητούς φανέρωσε τη μητέρα του κρασιού, το αμπέλι, που γιατρεύει τη λύπη. Διότι, αν συνεχώς γεμίζει τον εαυτό του με κρασί ο άνθρωπος γίνεται αφρόντιστος, αν κουτσοπίνει, γίνεται πολύ στοχαστικός. (Δειπνοσοφισταί Β/40 b,c)

Λευκό κρασί ημίγλυκο κανάτα ενός λίτρου

Λευκό κρασί ημίγλυκο κανάτα μισού λίτρου

Λευκό κρασί ξηρό κανάτα ενός λίτρου

Λευκό κρασί ξηρό κανάτα μισού λίτρου

Κόκκινο κρασί ημίγλυκο κανάτα ενός λίτρου

Κόκκινο κρασί ημίγλυκο κανάτα μισού λίτρου

Κόκκινο κρασί ξηρό κανάτα ενός λίτρου

Κόκκινο κρασί ξηρό κανάτα μισού λίτρου

ΜΠΥΡΕΣ

Ο Αριστοτέλης λέει ότι όσοι μεθούν με κρασί πέφτουν μπρούμυτα, ενώ όσοι έχουν πιεί κριθαρόκρασο πέφτουν ανάσκελα. Διότι το κρασί βαραίνει το κεφάλι, ενώ το κριθαρόκρασο, ζαλίζει

Ξανθιά απαστερίωτη

(φρέσκια από βαρέλι χωρίς συντηρητικά)

Κόκκινη κρασόμπυρα

(από βαρέλι)

ΧΥΜΟΙ

Χυμός από σταφύλια με τριμένο πάγο

Χυμός από αχλάδια με τριμένο πάγο

ΟΙΝΟΣ ΚΑΙ ΑΜΠΕΛΟΣ ΣΤΗ ΔΥΤΙΚΗ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟ

Κατά τη διάρκεια της τελευταίας δεκαπενταετίας, η υλοποίηση αναγκαίων επενδύσεων και η διεξαγωγή της απαιτούμενης έρευνας αναζωογόνησαν την ιστορική περιοχή παραγωγής ποιοτικού οίνου που είναι η Δυτική Πελοπόννησος.

Αμπελώνες σε μεγάλα υψόμετρα αποκαλύπτουν σήμερα τις δυνατότητες παραγωγής ευγενών κρασιών, που μέχρι τώρα ήταν άγνωστα. Ξεχασμένες ποικιλίες σταφυλιών έχουν σωθεί από την έως πρόσφατα απειλούμενη εξαφάνισή τους, ενώ μια νέα γενιά οινοπαραγωγών προσφέρει πλέον στους οινόφιλους μια πληθώρα γευστικών επιλογών.

Η πλειονότητα αυτών των προόδων παραμένει ακόμη άγνωστη στο ευρύ κοινό. Ωστόσο, οι απαιτητικές αγορές του εξωτερικού εκτιμούν την δέσμευση αυτών των οινοπαραγωγών και τα σχετικά άγνωστα ποιοτικά κρασιά διεθνούς επιπέδου που προσφέρουν, προσπάθειες που δεν έχουν περάσει απαρατήρητες από τους ειδικευμένους σχολιαστές οίνου παγκοσμίως.

ΙΣΤΟΡΙΑ

Η Πελοπόννησος ήταν το μεγαλύτερο αμπελουργικό διαμέρισμα της χώρας, έως τον Β΄ Παγκόσμιο πόλεμο. Ο αμπελώνας της Πελοποννήσου μπήκε με την σταφίδα στον παγκόσμιο χάρτη.

Στην Πελοπόννησο και στα Επτάνησα εκδηλώνονται οι πρώτοι σοβαροί προβληματισμοί για την οινοποιία το 1850. Η αρχή της οινοποιίας χρονολογείται στην περιοχή το 1858, με τη σταφιδική κρίση.

Τότε ιδρύεται στην Πάτρα η Εταιρεία της Ελληνικής Οινοποιίας για την κατασκευή και οινοπνευμάτων από τοπικούς αμπελοκαρπούς και σταφιδοκαρπούς.

Στην Κεφαλονιά, στο Αργοστόλι και η Οινουργική Εταιρεία Κεφαλληνίας του Νικολάου Πινιατόρου.

ΟΙ πρώτες προσπάθειες απέτυχαν. Στις αρχές της δεκαετίας του 1870 έκλεισαν και οι δυο. Τότε εμφανίζονται δυναμικά οι σταφιδέμποροι.

Στην Κεφαλονιά ο Ερνέστος Τουλ αγοράζει την εταιρεία του Πινιατόρου που είχε πτωχεύσει (1872-73) και ιδρύει την Βινάρια που αναπτύχθηκε και λειτούργησε ως Α΄ Παγκόσμιο Πόλεμο.

Ο Τουλ συνδεόταν πολύ με τον μεγάλο σταφιδέμπορο της Πάτρας Γουσταύο Κλάους (1825-1908), που μέσα στην δεκαετία του 1860 ιδρύει την οινοποιία του που το 1872 μετατρέπεται σε μετοχική ανώνυμη εταιρεία με την επωνυμία «Αχαΐα».

Η «Αχαΐα» αποτελούσε ένα ολοκληρωμένο συγκρότημα και λειτουργούσε ως η μοναδική στον ελληνικό χώρο αγροτική πρεσβεία ενός κρασιού επιδορπίου αλλά και ορεκτικού, της Μαυροδάφνης, και ταυτόχρονα ως εστία, ενός πολιτισμού πολυτέλειας, γαλήνης και τρυφής.

Μέσα από την «Αχαΐα» και τον οίκο Φελς βγαίνουν οι Άμβουργερ. Ο Αλβέρτος, γιος του Θεόδωρου, ιδρύει το 1891 την δική του οινοποιία, στην αρχή για την παραγωγή vin de courage και μετά για άλλα επιτραπέζια κρασιά. Στον ευρύτερο χώρο το 1870, ένας αμπελουργός και έμπορος της περιοχής της Ηλείας, μιας κατ' εξοχήν σταφιδικής περιοχής ο Θεόδωρος Μερκούρης εισάγει την ποικιλία refosco, από τον αμπελώνα της Βόρειας Ιταλίας τον 18^ο αιώνα.

ΝΟΜΟΣ ΑΧΑΪΙΑΣ

Οι αμπελώνες της Αχαΐας καλύπτουν 123.000 στρέματα, ενώ στο νομό δραστηριοποιούνται 28 οινοπαραγωγοί. Ο νομός αποτελείται από μια μεγάλη και πολλές μικρότερες οινοποιητικές περιοχές.

Στην αμπελουργική ζώνη παράγονται οι οίνοι Ονομασίας Προελεύσεως Ανωτέρας Ποιότητας (ΟΠΑΠ) « Πάτρα» από σταφύλια της ποικιλίας Ροδίτης, ενώ σε μικρότερες αμπελουργικές ζώνες παράγονται οι γλυκοί οίνοι Ονομασίας Προελεύσεως Ελεγχόμενης (ΟΠΕ) «Μαυροδάφνη» από σταφύλια των ποικιλιών Μαυροδάφνη και Κορινθιακή σταφίδα.

Πάνω από την πόλη των Πατρών, στις πλαγιές του όρους Παναχαϊκού, καλλιεργούνται οι ποικιλίες Ροδίτης, Ασπρούδες, Λαγόρθη και Μαυροδάφνη.

ΝΟΜΟΣ ΗΛΕΙΑΣ

Στην Ηλεία, η οινοπαραγωγική έκταση καλύπτει γύρω στα 33, 000 στρέματα, ενώ στο νομό δραστηριοποιούνται 7 οινοποιεία.

Βασικές λευκές ποικιλίες του νομού Ηλείας είναι ο Ροδίτης, το Φιλέρι και οι Ασπρούδες, ενώ οι καλλιεργούμενες ερυθρές ποικιλίες περιλαμβάνουν την Μαυροδάφνη, το Ρεφόσκο, τον Αυγουσιάτη και το Μαυρούδι.

ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ

Η ιστορία του οίνου χάνεται στα βάθη της προϊστορίας. Στη Γένεση διαβάζουμε ότι, ο Νώε μόλις σταμάτησε ο κατακλυσμός, έσπευσε να φυτέψει κλήματα. Οι παλιοί Έλληνες ονόμαζαν τας αμπέλους οίνας. Γιος του Οινέως ήταν ο Αιτωλός. Για τους αρχαίους Έλληνες ο οίνος ήταν συνδεδεμένος με τον Διόνυσο- Βάκχο.

Οι Αιγύπτιοι θεωρούσαν τον Όσιρι προστάτη του κρασιού, ο λογογράφος Ελλάνικος θεωρεί πατρίδα του κρασιού την πόλη Πλινθίνη της Κάτω Αιγύπτου.

Ο ιστορικός Θεόπομπος ο Χίος θεωρεί ότι η άμπελος βρέθηκε στην Ολυμπία, κοντά στον Αλφειό.

Οι Ινδοί, τιμούσαν τον Θεό Σοροάδειο και το ελληνικό του όνομα ήταν Οινοποιός.

Ο Θεόπομπος μας πληροφορεί, ότι Χιώτες ήταν εκείνοι που φύτεψαν πρώτοι τα αμπέλια παράγοντας μαύρο κρασί.

Το κρασί ήταν απαραίτητο στο τραπέζι των αρχαίων. Βέβαια από της υψηλότερες μορφές τέχνης και <<ευ ζην>> ήταν η κατανάλωση οίνου στα συμπόσια με συμποσιάρχη, ο οποίος επέβλεπε τις αναμίξεις, κρατούσε τα κύπελλα γεμάτα και το κρασί, νερωμένο και ευωδιαστό.

Ο τρύγος ήταν ένα πανηγύρι που κρατούσε μέρες και γινόταν με τη συνοδεία αυλού, του αγαπημένου οργάνου του Διονύσου. Τα σταφύλια τα τοποθετούσαν σε μέρος προσήλιο για να φύγουν τα νερά τους. Ύστερα τα πατούσαν και άφηναν το θεϊκό υγρό να βράσει πέντε μέρες, μέσα σε μεγάλα πιθάρια, στη σκιά. Μάζευαν το γλυκό υγρό από τον αφρό, που ήταν γεμάτο ζάχαρη και το αποθήκευαν σε άλλα πιθάρια που πολλές φορές τα έθαβαν μέσα στη γη. Οι βιαστικοί, το χειμώνα τα άνοιγαν, μα οι πιο υπομονετικοί και μερακλήδες περίμεναν μέχρι την άνοιξη για να είναι πιο καλά ωριμασμένο το κρασί.

Στην Αρχαία Ελλάδα έχουμε τέσσερα γνωστά είδη: το άσπρο, το κιτρινωπό, το μαύρο και το κόκκινο. Το άσπρο ήταν ελαφρύ και αρκετά χωνευτικό, το κιτρινωπό-ξανθό ήταν σχετικά ξινό, ενώ το μαύρο και το κόκκινο είχαν πιο γλυκιά γεύση και ήσαν περιζήτητα. Στην αρχαιότητα όπως και σήμερα, άλλωστε τα παλιά ήσαν τα καλύτερα.



Βολίτσα



Αιγουσιάτης



Λαγόρθη



Τουρκοπαύλα



Ριφόσκο



Μαυροβαφνη



Σιδερίτης



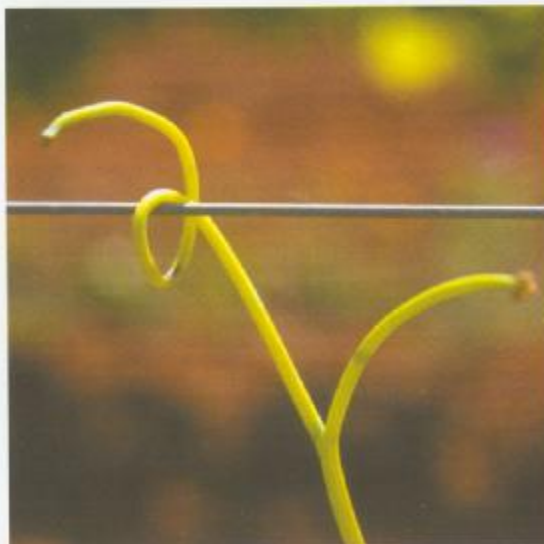
Ροδίτης κοκκινός



Μαυροδι

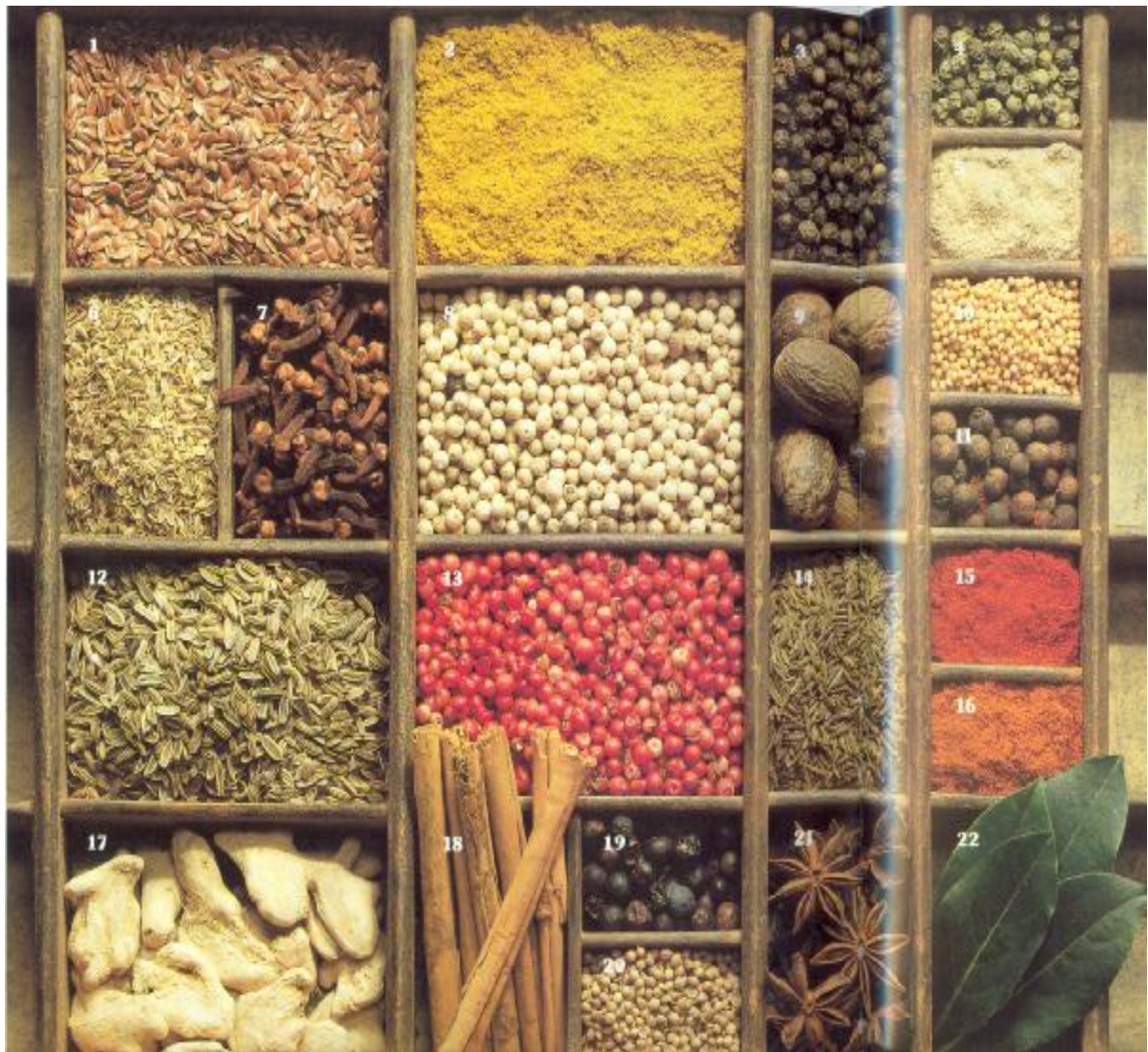


Μοσχάτο

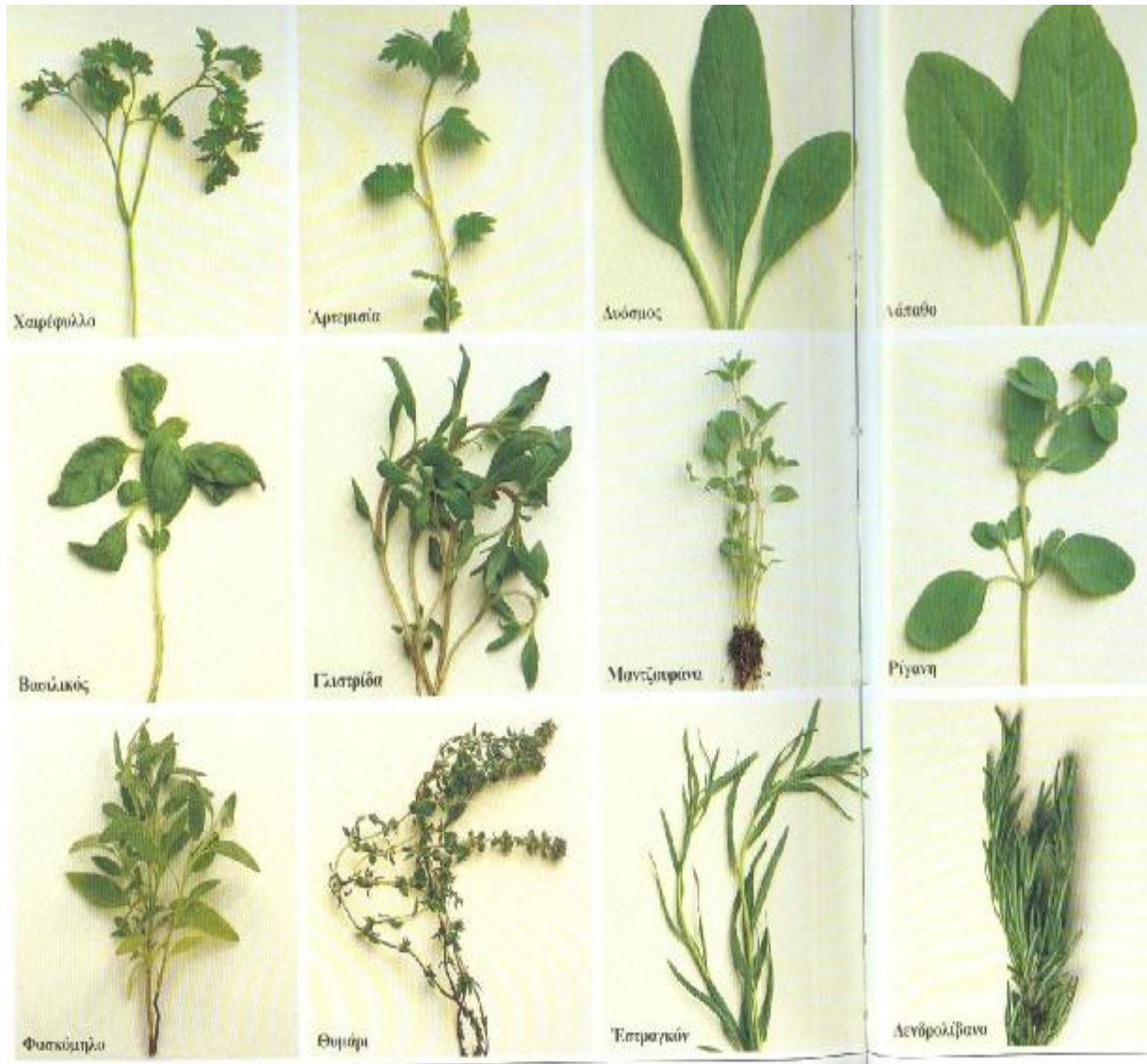


ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ

Τα μπαχαρικά βοηθούν στην πέψη και στην οικονομία σε αλάτι.
Είναι :σουσάμι (1), κάρρυ (2), μαύρο πιπέρι (3), πράσινο πιπέρι (4), καγιέν-πιπέρι (5), σπόροι άνηθου (6), γαρίφαλα (7), άσπρο πιπέρι (8), μοσχοκάρυδο (9), σπόροι σιναπιού (10), μπαχάρι (11), φοινόκιο (12), κόκκινο πιπέρι (13), κύμινο (14), κόκκινη πάπρικα (15), γλυκιά πάπρικα (16), πιπερόριζα (17), κανέλλα ξυλάκι ή σκόνη (18), κέδρο (19), κόλιαντρο (20), γλυκάνισο και γλυκάνισο-αστέρι (21), δάφνη (22).



ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ



Σωστή προβολή της Ελληνικής Γαστρονομίας και αναβάθμιση του τουριστικού προϊόντος

Η ελληνική γαστρονομική παράδοση μπορεί να συμβάλλει στην αναβάθμιση του τουριστικού προϊόντος εάν προβληθεί με τους εξής όρους:

Απαιτείται η πλήρης γνώση και μάθηση της αρχαίας και νεοκλασικής από όλους τους φορείς των μέσων μαζικής εστίασης, για να έχουμε όμως ένα θετικό αποτέλεσμα θα πρέπει να υπάρχει η θεμελίωση σωστών προδιαγραφών των τουριστικών και παράλληλα η αύξηση σεμιναρίων των μελών της παρούσας τουριστικής βιομηχανίας, έχοντας λοιπόν αυτά τα δύο στοιχεία και τη σωστή προβολή των κρατικών φορέων μπορούμε να πετύχουμε την αναβάθμιση του ελληνικού τουριστικού προϊόντος. Προς αυτή τη κατεύθυνση τον ρόλο που καλούνται τα εστιατόρια να παίξουν είναι:

- Μεγάλη προσοχή στους κανόνες υγιεινής
- Στην Ποιότητα των προϊόντων
- Στη συνεχή εκπαίδευση του προσωπικού

Δημιουργώντας λοιπόν σωστή προβολή προσελκύουμε καινούριες αγορές με βάση την υγιεινή διατροφή.

Γαστρονομία και τουριστικό μάρκετινγκ

Το μάρκετινγκ έχει ευρύτατη εφαρμογή στον τουρισμό και ιδιαίτερη σημασία. Μπορούμε να πούμε ότι το μάρκετινγκ συνδυάζει ταυτόχρονα επιστήμη, φαντασία, επιχειρηματικό πνεύμα και αντίληψη λειτουργίας. Η γαστρονομία είναι ένα ιδιαίτερα σημαντικό στοιχείο, το οποίο μπορεί και πρέπει να επιτρέψει σε έναν τουριστικό προορισμό ή μια περιφέρεια ή χώρα υποδοχής επισκεπτών να διαφοροποιηθεί και να προσφέρει ένα ανταγωνιστικό προϊόν με συγκριτικά πλεονεκτήματα. Πολλές συζητήσεις γίνονται τελευταία με αντικείμενο την αναβάθμιση του τουριστικού μας προϊόντος. Δυστυχώς όμως αυτές οι συζητήσεις μένουν σε θεωρητικό επίπεδο. Οι λόγοι της κατάστασης αυτής είναι γνωστοί σε όλους:

- Η κρίση που διέρχεται ο τουρισμός στην Ελλάδα
- Ο έντονος ανταγωνισμός
- Η ομοιογενοποίηση και τυποποίηση των διακοπών μέσω του μαζικά οργανωμένου και διακινούμενου τουρισμού, με κύριο σημείο αναφοράς το τυποποιημένο πακέτο διακοπών.

**ΑΠΟΦΑΣΗ ΥΠΟΥΡΓΟΥ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΕΙΔΙΚΟ ΣΗΜΑ Ε.Ο.Τ.
ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ (Απόφαση ΑΠ Τ/4333/08.08.2001)
ΘΕΜΑ: Ειδικό Σήμα Ποιότητας για την Ελληνική Κουζίνα**

ΑΠΟΦΑΣΗ

Ο ΥΠΟΥΡΓΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Έχοντας υπόψη:

1. Το Ν. 2741/1999 (ΦΕΚ 199/Α/28-9-99) περί«συστάσεως Ενιαίου Φορέα Ελέγχου Τροφίμων»και ιδίως το άρθρο 21 παρ. 2.
2. Τις διατάξεις του άρθρ.1 παρ.2α του Ν.2160/1993 (ΦΕΚ 118/Α/93) «Ρυθμίσεις για τον Τουρισμό και άλλες διατάξεις», σε συνδυασμό με το ΠΔ 365/97 «Διατήρηση εποπτείας ΝΠΔΔ απ' το Υπουργείο Ανάπτυξης» (ΦΕΚ 241/Α/97).
3. Το Π.Δ. 27/96 (ΦΕΚ 19/Α/96) «Συγχώνευση των Υπουργείων Τουρισμού, Βιομηχανίας, Ενέργειας και Τεχνολογίας και Εμπορίου στο Υπουργείο Ανάπτυξης» σε συνδυασμό με το ΠΔ 142/12.06.01 (ΦΕΚ 123/Α/2001) «Σύσταση Γενικής Γραμματείας Τουρισμού στο Υπουργείο Ανάπτυξης».
4. Το ΠΔ 143/2000 (ΦΕΚ 122/Α/13.04.2000) «Διορισμός Υπουργών, Αναπληρωτή Υπουργού και Υφυπουργού» .
5. Το άρθρο 24 παρ. 4 του Ν. 2919/2001 (ΦΕΚ 128/Α/25-6-01).
6. Τη με αριθ. 503565/13-7-01 γνώμη του Προέδρου του Ε.Ο.Τ.
7. Τις διατάξεις του Π.Δ. 223/2000 "Οργανισμός του Ενιαίου Φορέα Ελέγχου Τροφίμων" (ΦΕΚ 192/Α/2000).
8. Την υπ' αριθμ. 487 Κ.Υ.Α. «Υγιεινή των τροφίμων σε συμμόρφωση με την οδηγία 93/43/ΕΟΚ του Συμβουλίου» (ΦΕΚ 1219/Β/2000).
9. Την ανάγκη ανάδειξης και καθιέρωσης της ποιοτικής Ελληνική Κουζίνας, σε εθνικό και διεθνές επίπεδο, ως Πολιτιστικού και κατά συνέπεια Τουριστικού Πόρου.
10. Το γεγονός ότι από τις διατάξεις της παρούσας απόφασης δεν προκαλείται δαπάνη σε βάρος του Κρατικού Προϋπολογισμού.

Άρθρο 1

Καθιέρωση Ειδικού Σήματος Ποιότητας για την Ελληνική Κουζίνα

1. Καθιερώνουμε Ειδικό Σήμα Ποιότητας για την Ελληνική Κουζίνα.
2. Το Ειδικό Σήμα Ποιότητας για την Ελληνική Κουζίνα είναι σήμα με ειδικό λογότυπο του ΕΟΤ και με την ένδειξη, ότι ο ΕΟΤ πιστοποιεί ότι η συγκεκριμένη επιχείρηση προσφέρει ένα ικανοποιητικό επίπεδο δεσμάτων

Ελληνικής κουζίνας σε συνδυασμό με αντίστοιχα ικανοποιητικό επίπεδο συνολικής παροχής υπηρεσιών.

3. Το ειδικό σήμα χορηγείται από τον ΕΟΤ μετά από αίτηση του επιχειρηματία και εφόσον συντρέχουν οι προϋποθέσεις και τηρούνται οι διαδικασίες της παρούσας απόφασης, η λήψη του είναι προαιρετική.

4. Το Σήμα χορηγείται για μία τριετία στο όνομα του επιχειρηματία και αφορά το συγκεκριμένο κέντρο εστίασης ή αναψυχής, για το οποίο υποβλήθηκε η σχετική αίτηση.

5. Το ειδικό σήμα δικαιούνται να ζητήσουν να λάβουν τα κέντρα εστίασης ή αναψυχής, που προσφέρουν καλής ποιότητας Ελληνική Κουζίνα, γεγονός, που διαπιστώνεται σύμφωνα με τους όρους, τις προϋποθέσεις και τις διαδικασίες της παρούσας απόφασης.

Άρθρο 2

Όροι και Προϋποθέσεις χορήγησης του Σήματος

Η χορήγηση του Ειδικού Σήματος ποιότητας για την Ελληνική Κουζίνα γίνεται στις επιχειρήσεις (κέντρα) εστίασης και αναψυχής που θα υποβάλλουν σχετική αίτηση εφόσον πληρούν τις παρακάτω κατηγορίες υποχρεωτικών προϋποθέσεων:

1. Συνθήκες άψογης καθαριότητας των εγκαταστάσεων και του εξοπλισμού, στους χώρους παρασκευής, αποθήκευσης και διάθεσης τροφίμων και στις αίθουσες και υπαίθριους χώρους εστίασης.

2. Συνθήκες άψογης καθαριότητας στους χώρους υγιεινής.

3. Τήρηση των προδιαγραφών σχετικά με την ασφάλεια των τροφίμων, όπως περιγράφονται στον Οδηγό Υγιεινής για τις επιχειρήσεις εστίασης. Η συνδρομή της προϋπόθεσης αυτής διαπιστώνεται με σχετική βεβαίωση του Ενιαίου Φορέα Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ). Η βεβαίωση αυτή θα δίνεται μετά από έλεγχο από κλιμάκιο οριζόμενο από τον ΕΦΕΤ

4. Σχολαστική τήρηση, από το απασχολούμενο προσωπικό, των αναγκαίων όρων προσωπικής υγιεινής.

5. Μη χρησιμοποίηση πλαστικών τραπεζομάντιλων ή πλαστικών πιάτων ή ευτελών πλαστικών καθισμάτων

6. Χρησιμοποίηση αποκλειστικά καλής ποιότητας ελαιολάδου για τα μαγειρευτά (εφόσον η συνταγή και η παράδοση προβλέπει χρήση ελαιολάδου) και παρθένου ελαιολάδου για τις σαλάτες, νωπές ή βραστές, με σχετική μνεία στους τιμοκαταλόγους των επιχειρήσεων (ενημέρωση καταναλωτών).

7. Προσφορά μόνο ελληνικής φέτας. Η προσφορά τύπων τυριού υποκατάστατων της φέτας αποκλείεται Σε περίπτωση που δεν προσφέρουν

αυτού του τύπου το τυρί, θα πρέπει να προσφέρουν ένα τουλάχιστον τοπικό τυρί καλής ποιότητας.

8. Αν τα υποψήφια για τη λήψη του Σήματος κέντρα προσφέρουν πατάτες τηγανητές, θα πρέπει να προσφέρουν «ελληνική πατάτα τηγανητή» με την υποχρεωτική περιγραφή στους τιμοκαταλόγους «πατάτα κομμένη ροδέλες, τηγανισμένη σε ελαιόλαδο». Παρέχεται η δυνατότητα να προσφέρεται και η κοινή τηγανητή πατάτα, σε καμία, όμως, περίπτωση προτηγανισμένη.

9. Προσφορά ελληνικού καφέ, που θα παρασκευάζεται στη φωτιά και όχι στον ατμό. Συνιστάται το σερβίρισμα με τον παραδοσιακό τρόπο, με το μπρίκι στα τραπέζι.

10. Το κουβέρ να περιλαμβάνει υποχρεωτικά: ελιές, ή/και πάστα ελιάς, ή/και τοπικό ορεκτικό. Βούτυρο μπορεί να παρέχεται μόνο, εφόσον ζητηθεί.

11. Η «ελληνική σαλάτα» να παρουσιάζεται με την συμπληρωματική περιγραφή : «τομάτα, αγγούρι, κρεμμύδι, πιπεριά, ελιές, ρίγανη, τυρί φέτα και ελαιόλαδο» και θα περιλαμβάνει τα υλικά αυτά, θα σερβίρεται δε φρεσκοκομμένη και με άριστης ποιότητας παρθένο ελαιόλαδο. Είναι δυνατόν να εμπλουτίζεται με χορταρικά εποχής ή άλλα (π.χ. ρόκα, γλυστρίδα, καπαρόφυλλα}.

Άρθρο 3

Βαθμολογούμενα κριτήρια

1. Τα κριτήρια που τίθενται και περιγράφονται στο παρόν άρθρο υπό τύπο «οδηγιών» βαθμολογούνται το καθένα χωριστά με βάση την κλίμακα 1-10. Ένα κέντρο εστίασης ή αναψυχής καθίσταται επιλέξιμο για τη λήψη του Σήματος εφόσον λάβει από τα βαθμολογούμενα κριτήρια συνολική βαθμολογία όχι μικρότερη των πενήντα (50) βαθμών, με βάση οποιαδήποτε από τα βαθμολογούμενα κριτήρια. Τα βαθμολογούμενα κριτήρια έχουν ως εξής:

α. Η βιτρίνα, η επίπλωση και η διακόσμηση δεν θα πρέπει να είναι ευτελούς αισθητικής και υλικής αξίας.

β. Ο κατάλογος, συνιστάται να περιλαμβάνει σύντομη περιγραφή για τα παραδοσιακά εδέσματα και να αναφέρει προέλευση, βασικά υλικά ή/ και τρόπο παρασκευής, πρέπει δε να είναι σωστά μεταφρασμένος σε μία τουλάχιστον ευρέως διαδεδομένη ξένη γλώσσα.

γ. Η προσφορά χαρακτηριστικών πιάτων της τοπικής κουζίνας. Για τη βαθμολόγηση αυτού του κριτηρίου αξιολογείται ιδιαίτερα:

- Η πρωτοτυπία του καταλόγου
- Τα χαρακτηριστικά πιάτα
- Η τεχνική της παρασκευής
- Η παρουσίαση και προβολή των προσφερομένων εδεσμάτων

δ. Η συστηματική χρησιμοποίηση ελληνικών τοπικών προϊόντων όπως π.χ. κρέατα, τυριά, λαχανικά και φρούτα.

ε. Η προσφορά καλού ψωμιού τόσο τις καθημερινές όσο και - ιδιαίτερα - τα Σαββατοκύριακα (οπότε παρατηρείται έλλειψη φρέσκου ψωμιού. Κέντρα εστίασης και αναψυχής, που παρασκευάζουν μόνο τους καλής ποιότητας ψωμί, θα έχουν πρόσθετη αξιολόγηση.

στ. Η διάθεση και παρουσίαση τοπικών εμφιαλωμένων κρασιών καθώς και κρασιών από την υπόλοιπη Ελλάδα. Για την βαθμολόγηση αυτού του κριτηρίου αξιολογείται ιδιαίτερα:

- Η ύπαρξη Ειδικών Καταλόγων με σύντομη περιγραφή
- Οι ενημερωμένοι σερβιτόροι
- Ο χώρος φύλαξης των κρασιών (θερμοκρασία, οσμές κλπ)
- Ο τρόπος και η θερμοκρασία σερβιρίσματος

2. Το υποψήφιο κέντρο εστίασης και αναψυχής πέραν των παραπάνω κριτηρίων βαθμολογείται για την συνολική ποιότητα και γνησιότητα των προσφερόμενων προϊόντων ελληνικής κουζίνας (εδέσματα, κρασιά) αξιολογείται δε και βαθμολογείται με βάση την κλίμακα 1-100 κατά τη διαδικασία του άρθρου 4 της παρούσας απόφασης. Το υποψήφιο για τη λήψη του Σήματος κέντρο καθίσταται επιλέξιμο εάν λάβει, ως προς το κριτήριο αυτό, βαθμολογία τουλάχιστον εξήντα (60) βαθμών. Διευκρινίζεται ότι στα πλαίσια του παρόντος κριτηρίου είναι δυνατόν να αξιολογούνται και να βαθμολογούνται κέντρα τα οποία προσφέρουν εθνική ή/και τοπική Ελληνική Κουζίνα.

Άρθρο 4

Διαδικασία Χορήγησης Ειδικού Σήματος

1. Το Ειδικό Σήμα χορηγείται από τον ΕΟΤ ύστερα από έλεγχο ο οποίος διενεργείται από ειδικό όργανα ελέγχου.

2. Για τον προσδιορισμό της σύνθεσης των ειδικών οργάνων ελέγχου αλλά και γενικότερα για την εφαρμογή των όρων της παρούσας απόφασης το Δευτεροβάθμιο συνδικαλιστικό όργανο των εστιατόρων, δηλαδή η Πανελλήνια Ομοσπονδία Εστιατόρων Ελλάδος (ΠΟΕΣΕ) αποτελεί ειδικό Σύμβουλο του ΕΟΤ.

Η ΠΟΕΣΕ υποβάλλει στον ΕΟΤ σχέδιο δράσης στο οποίο περιλαμβάνεται η όλη οργάνωση της χορήγησης του σήματος και προτάσεις για την επιλογή των ελεγκτών, καθώς και περιγραφή των προσόντων τους, όπως και πρόταση για τα συλλογικά όργανα ελέγχου, τα οποία θα συσταθούν. Σε κάθε συλλογικό όργανο ελέγχου θα συμμετέχει και ένας εκπρόσωπος οριζόμενος από τον ΕΟΤ.

Το σχέδιο δράσης εγκρίνεται από τον ΕΟΤ, ο οποίος εκδίδει και τις, αναγκαίες, για τη σύσταση των οργάνων, αποφάσεις. Την ευθύνη της εφαρμογής της παρούσας έχει ο ΕΟΤ, ο οποίος και καλύπτει όλες τις δαπάνες λειτουργίας των οργάνων.

Ο ΕΟΤ δύναται να συστήσει με απόφαση του Προέδρου του, και δευτεροβάθμιο όργανο το οποίο θα ελέγχει κατά πόσον τηρήθηκαν αντικειμενικά οι όροι και προϋποθέσεις της παρούσας σε περίπτωση χορήγησης του σήματος ή απόρριψης σχετικής αίτησης, είτε κατόπιν αιτήματος επιχειρηματία είτε αυτεπαγγέλτως.

3. Ο έλεγχος εκ μέρους των συλλογικών οργάνων έγκειται (α) στη διαπίστωση της συνδρομής των υποχρεωτικών προϋποθέσεων για τη χορήγηση του Σήματος του άρθρου 2 της παρούσας, (β) στη διαπίστωση της συμμόρφωσης του επιχειρηματία με τις οδηγίες για τη χορήγηση του σήματος και στη βαθμολόγηση αυτών σύμφωνα μετά οριζόμενα στο άρθρο 3 της παρούσας, καθώς επίσης και (γ) στην αξιολόγηση και βαθμολόγηση της ποιότητας και της γνησιότητας της προσφερόμενης Ελληνικής Κουζίνας, σύμφωνα με τα οριζόμενα στην παράγραφο 2 του άρθρου 3 της παρούσας απόφασης.

4. Ο αιτούμενος επιχειρηματίας είναι υποχρεωμένος να δέχεται τους χωρίς προειδοποίηση ελέγχους του οικείου συλλογικού οργάνου, που ορίζεται για το σκοπό αυτό. Το κόστος των προς δοκιμή φαγητών και κρασιών βαρύνει τον ίδιο. Οι ελεγκτές είναι εφοδιασμένοι με ειδικό έγγραφο του ΕΟΤ, το οποίο επιδεικνύουν στον επιχειρηματία

5. Σε περίπτωση απόρριψης, ο επιχειρηματίας μπορεί να υποβάλει νέα αίτηση για έλεγχο ευθύς ως το κατάστημά του εξασφαλίσει τις προϋποθέσεις χορήγησης του ειδικού σήματος κατά τις διατάξεις της παρούσας. Αν ο βαθμός, που συγκεντρώνει το κέντρο επί τη βάση της βαθμολογίας των παραγράφων 1 και 2 του άρθρου 3 της παρούσας το καθιστά μη επιλέξιμο, οι ελεγκτές παρέχουν συμβουλές στον επιχειρηματία για την βελτίωση της ποιότητας των υπηρεσιών του.

6. Τα συλλογικά όργανα ελέγχου διενεργούν ελέγχους και στα κέντρα τα οποία ήδη έλαβαν Σήμα κατά τις διατάξεις της παρούσας, προκειμένου να πιστοποιούν την διαρκή τήρηση των όρων και προϋποθέσεων αυτής, κατά τη διάρκεια ισχύος του Σήματος. Ο έλεγχος μπορεί να οδηγήσει σε άμεση αφαίρεση του Σήματος, εάν κάποια από τις προϋποθέσεις του άρθρου 2 της παρούσας δεν τηρείται, αν δεν ισχύουν πλέον οι συνθήκες, που οδήγησαν στην αρχική βαθμολογία επί τη βάση των οδηγιών της παραγράφου 1 του άρθρου 3 ή αν το όργανο κρίνει ότι υπάρχει σημαντική υποβάθμιση της αρχικά διαπιστωμένης ποιότητας της Ελληνικής Κουζίνας, σύμφωνα με την

παράγραφο 2 του άρθρου 3. Στην περίπτωση αυτή, ο επιχειρηματίας ουδεμία αξίωση έχει κατά του ΕΟΤ.

Άρθρο 5

Αφαίρεση του Ειδικού Σήματος

Εκτός από τις περιπτώσεις που ρητά αναφέρονται στο προηγούμενο άρθρο το Ειδικό Σήμα Ποιότητας για την Ελληνική Κουζίνα αφαιρείται και στις παρακάτω περιπτώσεις:

Α. Αλλαγή στην άδεια λειτουργίας του καταστήματος

Β. Μετακόμιση (στην περίπτωση αυτή το Σήμα χορηγείται με σύντομη διαδικασία, εφόσον συντρέχουν οι σχετικές με την εγκατάσταση προϋποθέσεις και στο νέο κατάστημα δεν έχουν μεταβληθεί οι σχετικές με τους λοιπούς όρους και προϋποθέσεις της παρούσας συνθήκης)

Γ. Αλλαγή του χαρακτήρα του κέντρου εστίασης (π.χ. από ελληνική σε κινέζικη κουζίνα).

Άρθρο 6

Κίνητρα για λήψη Ειδικού Σήματος

Σε περίπτωση που επιχειρηματίας έχει υποβάλει αίτηση για λήψη του ειδικού σήματος στα πλαίσια προγράμματος ενίσχυσης για την Ελληνική Κουζίνα, το οικείο συλλογικό όργανο διαπιστώνει αιτιολογημένα την κατ' αρχήν δυνατότητα του κέντρου εστίασης να λάβει το σήμα επί τη βάση των κριτηρίων των άρθρων 2 και 3 της παρούσας, με εξαίρεση τις υποχρεωτικές προδιαγραφές των εδαφίων 3 και 5 του άρθρου 2 και τις οδηγίες των εδαφίων α, β και στ του άρθρου 3, οι δαπάνες των οποίων είναι δυνατόν να καλύπτονται από το πρόγραμμα ενίσχυσης.

Άρθρο 7

Δικαιολογητικά χορήγησης Ειδικού Σήματος

Οι ενδιαφερόμενοι επιχειρηματίες υποβάλλουν αίτηση στην Υπηρεσία του ΕΟΤ στην Περιφέρεια στην οποία έχει έδρα το κατάστημα, συνοδευόμενη από τα ακόλουθα δικαιολογητικά:

α) Απλή δήλωση ότι πληρούνται οι υποχρεωτικές προϋποθέσεις που αναφέρονται στο άρθρο 2 και ότι έχουν ληφθεί υπόψη και υλοποιηθεί οι οδηγίες του άρθρου 3 της παρούσας απόφασης.

β) Αντίγραφο ενδεικτικού καταλόγου εδεσμάτων και κρασιών (Ο κατάλογος δεν θα είναι δεσμευτικός. Ο επιχειρηματίας έχει το δικαίωμα να τον προσαρμόζει στα εποχιακά προϊόντα, εφόσον τηρεί τους σχετικούς όρους και προϋποθέσεις των άρθρων 2 και 3 της παρούσας).

γ) Επικυρωμένο φωτοαντίγραφο της άδειας λειτουργίας του κέντρου εστίασης ή αναψυχής.

δ) Παράβολο εκατό χιλιάδων (100.000) δρχ. υπέρ του ΕΟΤ.

2. Όλες οι επιχειρήσεις που υποβάλλουν αίτηση θα ελέγχονται, εφόσον τα δικαιολογητικά τους είναι πλήρη.

3. Μετά την προβλεπόμενη μεταβίβαση αρμοδιοτήτων του ΕΟΤ στις Διοικητικές Περιφέρειες της χώρας οι αιτήσεις της παραγράφου 1 του παρόντος άρθρου θα κατατίθενται στις αντίστοιχες Διευθύνσεις Τουρισμού ή τα Γραφεία Υποστήριξης Τουρισμού των Περιφερειών οι οποίες μετά τον έλεγχο πληρότητας των αιτήσεων θα τις διαβιβάζουν στην Κεντρική Υπηρεσία του ΕΟΤ.

Άρθρο 8

Έναρξη ισχύος

1. Η ισχύς της παρούσας απόφασης αρχίζει από την δημοσίευσή της στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως.

2. Η απόφαση αυτή να δημοσιευθεί στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως.

Ο ΥΠΟΥΡΓΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

ΝΙΚΟΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΑΚΗΣ

ΠΟΧ - ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΞΕΝΟΔΟΧΩΝ
ΣΤΑΔΙΟΥ 24, Τ.Κ. 10564 ΑΘΗΝΑ, Τηλ. 210 - 3312535-6, Fax 210
- 3230636

Ίδρυση

Η δευτεροβάθμια επαγγελματική Οργάνωση (Ομοσπονδία) με την επωνυμία "ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΞΕΝΟΔΟΧΩΝ" (ΠΟΞ) και έδρα την Αθήνα ιδρύθηκε το έτος 1949 και αναγνωρίστηκε και εγκρίθηκε το καταστατικό της, με την υπ' αριθ. 10328/1949 απόφαση του Πολυμελούς Πρωτοδικείου της Αθήνας όπως μεταγενέστερα τροποποιήθηκε με τις υπ' αριθ. 2822/1973, 2648/1983 και 3084/1988 αποφάσεις αυτού και είναι καταχωρημένα στα βιβλία εγκεκριμένων σωματείων του Πρωτοδικείου με αυξ. αριθμ. 335 ειδ. 3401/2-9-88 αντιστοίχως.

Σκοποί

Σκοποί της Οργάνωσης αυτής είναι η μελέτη η διαφύλαξη, η διεκδίκηση και η προαγωγή των κοινών οικονομικών, κοινωνικών και επαγγελματικών συμφερόντων των μελών της, στα πλαίσια της εξυπηρέτησης του κοινωνικού συνόλου. Ειδικότερα η Πανελλήνιος Ομοσπονδία Ξενοδόχων σκοπούς έχει:

Την καλλιέργεια, υποβοήθηση, ανάπτυξη και διάδοση του πνεύματος του συνδικαλισμού στον κλάδο των ξενοδοχείων της χώρας κάθε λειτουργικής μορφής, με τη γενίκευση της συμμετοχής όλων, στις πρωτοβάθμιες συνδικαλιστικές οργανώσεις και μέσω αυτών, στις αντίστοιχες δευτεροβάθμιες και τριτοβάθμια συνδικαλιστική οργάνωση.

Τη συστηματική μελέτη των προβλημάτων του κλάδου και την ενημέρωση των μελών, για την προσφορότερη συλλογική διεκδίκηση και επίλυση αυτών.

Την ενθάρρυνση και προώθηση της συνεργασίας των μελών, με την οργάνωση τους σε συνεταιρισμούς, κάθε οικονομικής μορφής, για την αποτελεσματικότερη προάσπιση και προαγωγή των οικονομικών, επαγγελματικών και ασφαλιστικών συμφερόντων τους στα πλαίσια της εξυπηρέτησης του κοινωνικού συνόλου.

Την ανάπτυξη πνεύματος αλληλεγγύης και αλληλοβοήθειας μεταξύ των μελών και την ασφάλιση συνθηκών βελτίωσης της επαγγελματικής κατάρτισης και της ανόδου του πολιτιστικού μορφωτικού επιπέδου αυτών.

Τη συνεργασία των μελών για την προαγωγή του ξενοδοχειακού επαγγέλματος σε επίπεδο αντάξιο της υψηλής αποστολής του και των παραδόσεων της Ελληνικής φιλοξενίας πράγμα που εξυπηρετεί και τα καλώς νοούμενα συμφέροντα των μελών και του ξενοδοχειακού κοινού, εξυψώνει τον Έλληνα ξενοδόχο στη συνείδηση της πελατείας του και κάνει πιο αποτελεσματική την προσφορά στο κοινωνικό σύνολο.

Τη διαπραγμάτευση και σύναψη με αρμόδιες συνδικαλιστικές οργανώσεις εργαζομένων κάθε είδους Συλλογικές Συμβάσεις Εργασίας, που καλύπτουν τους μισθωτούς που απασχολούνται στα ξενοδοχεία και τη συμμετοχή με την ιδιότητα του διαδίκου στα αρμόδια διοικητικά όργανα και κάθε είδους Δικαστήρια.

Υπηρεσίες προς τα μέλη της ΠΟΞ

Η ΠΟΞ στα πλαίσια παροχής υπηρεσιών προς τα μέλη της:

Απευθύνεται στις δημόσιες αρχές, την τοπική αυτοδιοίκηση, τις συνεταιριστικές οργανώσεις εσωτερικού και εξωτερικού και στους εκπροσώπους διαφόρων κοινωνικών ομάδων, για κάθε ζήτημα που αφορά τα επαγγελματικά συμφέροντα των μελών τους, γενικά ή επιμέρους, για τη διαμόρφωση, τη λήψη και την εφαρμογή αποφάσεων που αφορούν τα κοινά, επαγγελματικά, οικονομικά και κοινωνικά συμφέροντα των μελών και γενικότερα τα συμφέροντα του κοινωνικού συνόλου.

Διεξάγει κάθε νόμιμης μορφής κινητοποιήσεις και δραστηριότητες για τη διεκδίκηση και επίλυση των απασχολούντων τον κλάδο προβλημάτων και την περιφρούρηση των επαγγελματικών, οικονομικών και κοινωνικών συμφερόντων των μελών της Οργάνωσης.

Χρησιμοποιεί κάθε πρόσφορο νόμιμο μέσο για την ενημέρωση της κοινής γνώμης και της δημόσιας Διοίκησης, πάνω στα θέματα που ενδιαφέρουν τον κλάδο και την προβολή αυτών.

Επιδιώκει την εκπροσώπηση της Ομοσπονδίας σε Συμβούλια, Κρατικές Επιτροπές, Οργανισμούς και την Τοπική Αυτοδιοίκηση, πάνω σε θέματα που

άμεσα ή έμμεσα αφορούν τον κλάδο.

Συνεργάζεται με αντίστοιχες ή συναφείς διεθνείς Οργανώσεις.

Συμμετέχει σε Εθνικές ή Διεθνείς Επιτροπές, Συμβούλια, Συνδιασκέψεις, Εκθέσεις και εκδηλώσεις γενικά που έχουν σχέση με τους σκοπούς της.

Εκδίδει βιβλία, έντυπα επαγγελματικού, μορφωτικού και τουριστικού ενδιαφέροντος και ενισχύει τέτοια έντυπα που συμβάλλουν στην ανάπτυξη του συνδικαλιστικού κινήματος και την επαγγελματική κατάρτιση και ενημέρωση επί θεμάτων του κλάδου.

Συμπράττει και συνεργάζεται με συνδικαλιστικούς και άλλους φορείς, σε κοινούς στόχους ανάπτυξης και προαγωγής των συλλογικών συμφερόντων των μελών.

Μετέχει οργανικά σε μια τριτοβάθμια ομοιεπαγγελματική συνδικαλιστική Οργάνωση (Συνομοσπονδία) με ταυτόσημους γενικά σκοπούς και επιδιώξεις. Συγκροτεί τον κατάλληλο υπηρεσιακό και γραφειακό μηχανισμό της Ομοσπονδίας και πλουτίζει αυτόν με τα απαραίτητα μέσα.

Κάνει μελέτες, οργανώνει συνέδρια, σεμινάρια, εκπαιδευτικά προγράμματα κλπ., σε θέματα ευρύτερου ξενοδοχειακού και τουριστικού ενδιαφέροντος, και Εντάσσεται σε προγράμματα και διαχειρίζεται πόρους της Ε.Ε., Οργανισμών, Ταμείων, Κρατικές Επιχορηγήσεις κλπ., για την ανάπτυξη του ξενοδοχειακού επαγγέλματος και γενικότερα του Τουρισμού.

Εξελίξεις στον Τουρισμό / Νέα δεδομένα για τις τουριστικές επιχειρήσεις»
Ημερομηνία καταχώρησης Thursday, December 09 @ 15:31:13 EET

Θεματική Ενότητα: ΦΟΡΕΙΣ

Εκδήλωση του ΗΑΤΤΑ στην Κρήτη

Πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη 8 Δεκεμβρίου εκδήλωση του Συνδέσμου των εν Ελλάδι Τουριστικών και Ταξιδιωτικών Γραφείων (ΗΑΤΤΑ) σε συνεργασία με το ΚΕΤΑ (Κέντρο Επιχειρηματικής και Τεχνολογικής Ανάπτυξης), με μεγάλη συμμετοχή τουριστικών γραφείων από όλη την Κρήτη και εκπροσώπων φορέων άλλων κλάδων.

Προφανώς η όχι τόσο κομψή αντίδραση κάποιων μελών του Δ.Σ. του Συνδέσμου Τουριστικών Γραφείων Κρήτης δεν έπεισε για τις προθέσεις του. Άλλωστε ο τοπικός Σύνδεσμος είχε συμφωνήσει γραπτά να είναι συνδιοργανωτής της εκδήλωσης, κάποιοι όμως παρερμήνευσαν την πρόθεση του ΗΑΤΤΑ. η πολιτική του ΗΑΤΤΑ είναι ανοιχτών οριζόντων και επιθυμεί τη συνεργασία όλων. Άλλωστε σε αυτούς τους δύσκολους καιρούς για τον τουρισμό και τον κλάδο των τουριστικών γραφείων δεν περισεύει κανείς.

Στόχος της εκδήλωσης ήταν να ενημερωθούν οι παριστάμενοι και να συζητηθούν σειρά κρίσιμων θεμάτων για τον τουρισμό.

Στην κατάμεστη αίθουσα του ξενοδοχείου ATLANTIS, πριν την έναρξη των ομιλιών, βραβεύθηκαν από το ΗΑΤΤΑ για τη συμβολή τους στον κλάδο οι κ.κ. Νεκτάριος Ανδρεαδάκης, Διοικητής της Τουριστικής Αστυνομίας Χανίων, για την δράση του στην αντιμετώπιση των παράνομων δραστηριοτήτων στην Κρήτη η οποία έχει συμβάλλει σε μεγάλο βαθμό στην προστασία και εξυγίανση του επαγγέλματος των τουριστικών γραφείων και Δημήτρης Τερζάκης, Καθηγητής του ΤΕΙ Κρήτης / Υπεύθυνος της Ερευνητικής Μονάδας Ελλάδας Αθλητικού Τουρισμού, για την ίδρυση μιας πρωτοποριακής μονάδας, που συνδέει τον αθλητισμό και τον τουρισμό προωθώντας τις εναλλακτικές μορφές τουρισμού, με τον οποίο ο ΗΑΤΤΑ έχει ήδη ξεκινήσει συνεργασία.

Μικρό- Μεσαίες Επιχειρήσεις και Δικτύωση: Ένα νέο μέτρο ενίσχυσης των Επιχειρήσεων

Ο κ Γ. Ευαγγέλου αναφέρθηκε στο πρόγραμμα «Πρώθηση της Δικτύωσης των Τουριστικών ΜΜΕ (clustering)» που βρίσκεται στη φάση της προκήρυξης

και το οποίο αποτελεί υλοποίηση σχετικής εισήγησης του ΗΑΤΤΑ προς το Υπουργείο Τουριστικής Ανάπτυξης και τον ΕΟΤ, και τις δυνατότητες που το πρόγραμμα παρέχει στις τουριστικές επιχειρήσεις, σημειώνοντας ότι οι Ελληνικές επιχειρήσεις λειτουργούν μέσα σε ένα εξαιρετικά ανταγωνιστικό περιβάλλον και ο Ελληνικός τουρισμός αντίστοιχα δε διαθέτει τα κατάλληλα εργαλεία για να διεισδύσει στις διεθνείς αγορές.

Αναφερόμενος αναλυτικότερα στο πλαίσιο του προγράμματος σημείωσε ότι όσες τουριστικές επιχειρήσεις αποφασίσουν να ενταχθούν στο πρόγραμμα, θα γίνουν ανταγωνιστικές, θα επιτύχουν την επανεξέταση των σχέσεων με τους προμηθευτές τους, θα διεισδύσουν στις ξένες τουριστικές αγορές. Τα δίκτυα δίνουν τη δυνατότητα στις μικρές επιχειρήσεις της τουριστικής βιομηχανίας να ανταγωνιστούν με ίσους όρους τις μεγαλύτερες και να δημιουργήσουν προοπτική για αυξημένη αποτελεσματικότητα μέσα από τη συλλογική δράση. Εκτός αυτού δίνεται η δυνατότητα για εξειδίκευση μεταξύ των μικρών εταιριών, με νέες ευκαιρίες για εξοικονόμηση μέσων και οικονομίες κλίμακας και φάσματος.

Στο πλαίσιο του προγράμματος ενισχύονται Δίκτυα τουριστικών ΜΜΕ (clusters) όλων των κλάδων του τουριστικού τομέα που μπορούν να αναφέρονται σε εκτέλεση συγκεκριμένου κοινού έργου, είτε στη δημιουργία μόνιμων επιχειρηματικών συνεργασιών.

Αερομεταφορά: Η νέα τάξη των πραγμάτων

Στις ραγδαίες εξελίξεις στο τομέα των αερομεταφορών και την σχέση τους με τα τουριστικά γραφεία αναφέρθηκε στην ομιλία του ο Κ. Αρκούρ, μέλος Δ.Σ. του ΗΑΤΤΑ και επικεφαλής της επιτροπής αεροπορικών θεμάτων, πραγματοποιώντας μία ανάδρομη στα γεγονότα και τη στρατηγική που ακολούθησε ο ΗΑΤΤΑ για να αντιμετωπίσει τα σχετικά προβλήματα με αποτέλεσμα την καθυστέρηση της εφαρμογής της μείωσης της προμήθειας, στην πιθανότητα, βάσει των εξελίξεων διεθνώς, της καθιέρωσης εισπραξης Service Fees από τους πελάτες των τουριστικών γραφείων, είτε λόγω της μείωσης ή εξάλειψης της προμήθειας μας, είτε λόγω της σοβαρής μείωσης των αεροπορικών ναύλων, στον τρόπο με τον οποίο το Service fee αυτό θα μπορούσε να εμφανίζεται στα εισιτήρια και να διαχειρίζεται μέσα από τα συστήματα κρατήσεων, στις προσπάθειες του ΗΑΤΤΑ ώστε τελικά να εκδίδεται για το service fee ένα παραστατικό χωρίς ΦΠΑ.

Καταλήγοντας ο κ Αρκούρ τόνισε ότι «είναι ξεκάθαρη η ανάγκη να συνειδητοποιήσουμε ότι μπαίνουμε πλέον σε μια νέα τάξη πραγμάτων, όπου ο κλάδος των τουριστικών γραφείων πρέπει να αποκτήσει νέα δυναμική και οι τουριστικοί πράκτορες να εξελιχθούν σε ταξιδιωτικούς συμβούλους, σε μια

εποχή όπου τα τουριστικά γραφεία πρέπει να αμείβονται για τις υπηρεσίες που προσφέρουν».

Εισερχόμενο Τουριστικό ρεύμα

Όπως ανέφερε ο πρόεδρος του ΗΑΤΤΑ κ. Γ. Ευαγγέλου ενώ η παγκόσμια τουριστική οικονομία εμφάνισε αύξηση του 12% και η Ευρώπη εμφανίζει αύξηση του 6%, η Ελλάδα υστέρησε έναντι όλων των προορισμών. Το πρώτο οκτάμηνο του 2004 οι αφίξεις σε 15 αεροδρόμια της χώρας είναι μειωμένες κατά 5,8 %, ενώ το ίδιο διάστημα, η Τουρκία «έσπαγε ταμεία».

Βέβαια, λόγω της επιτυχίας της διοργάνωσης των Ολυμπιακών Αγώνων, και της τεράστιας προβολής της χώρας μας διεθνώς, αναμένεται αύξηση του εισερχόμενου τουρισμού τα επόμενα χρόνια αν και η Ελλάδα θα εξακολουθήσει να αντιμετωπίζει τον ανταγωνισμό των εκτός ευρωζώνης χωρών.

Ο πρόεδρος του ΗΑΤΤΑ επίσης σημείωσε ότι πολλά θα κριθούν από την αποτελεσματικότητα με την οποία θα γίνει η χρησιμοποίηση των πόρων που έχουν προγραμματιστεί να διατεθούν για την προβολή και τη διαφήμιση της τουριστικής Ελλάδας καθώς και τη συνέργια δημόσιου και ιδιωτικού τομέα. Σημαντική θα είναι και η συμβολή της άρσης των εμποδίων που υπάρχουν εξαιτίας της βίζας Σένγκεν, που πολλές φορές δυστυχώς λειτουργεί αποτρεπτικά για τον δυνητικό επισκέπτη. Επιπλέον, σημειώθηκε ότι η ανάγκη βελτίωσης της αεροπορικής διασύνδεσης της Ελλάδας με τις άλλες χώρες. Τέλος, η πορεία του τουρισμού εξαρτάται άμεσα από τον νέο Αναπτυξιακό Νόμο, ο οποίος θα μπορούσε, με τις σωστές διατάξεις, να βοηθήσει σημαντικά την τουριστική ανάπτυξη σε όλα τα επίπεδα.

Προστασία Επαγγέλματος / Εξυγίανση Κλάδου /

Κριτήρια Ποιότητας

Μια από τις μεγάλες πληγές των τουριστικών επιχειρήσεων είναι οι επιχειρήσεις που λειτουργούν παράνομα με αποτέλεσμα να υποβαθμίζουν το τουριστικό προϊόν μας και να δημιουργούν αθέμιτο ανταγωνισμό με την υποκλοπή του έργου των νομίμως λειτουργούντων επιχειρήσεων.

Ο ΗΑΤΤΑ έχει προχωρήσει σε σειρά κινήσεων και παρεμβάσεων με βάση τις καταγγελίες τις οποίες του γνωστοποιούνται. Ο κ. Ευαγγέλου αναφέρθηκε αναλυτικά σε αυτές τις πρωτοβουλίες του ΗΑΤΤΑ, προσκάλεσε τους επαγγελματίες να καταγγέλλουν στο Σύνδεσμο τις παράνομες δραστηριότητες, ευχόμενος το παράδειγμα της Τουριστικής Αστυνομίας Χανίων να ακολουθήσουν και άλλες αστυνομικές αρχές.

Σημειώνουμε ότι ο ΗΑΤΤΑ έχει ήδη καταθέσει σχετικές προτάσεις στις αρμόδιες αρχές που αφορούν στη δημιουργία ενός θεσμικού πλαισίου του επαγγέλματος των τουριστικών γραφείων

Αξίζει να σημειωθεί ότι, όπως τόνισε ο Διευθυντής του ΚΕΤΑ Κρήτης, κ. Γιώργος Κοκκίνης, το ΚΕΤΑ μπορεί να στηρίξει τους επιχειρηματίες στην προσπάθεια για βελτίωση της επιχειρηματικότητας και αύξηση της ανταγωνιστικότητας των προϊόντων τους. Στόχος τους είναι η Κρήτη να μετεξελιχθεί σε σημαντικό επιχειρηματικό, τεχνολογικό και πολιτιστικό κέντρο στην Ελλάδα αλλά και σε κόμβο της Ελλάδας στην Ν.Α. Μεσόγειο.

Η εκδήλωση έγινε στα πλαίσια της προσπάθειας του ΗΑΤΤΑ να είναι κοντά στα τουριστικά γραφεία της περιφέρειας, μεταφέροντάς τους τις εξελίξεις της διεθνούς αγοράς, αλλά και λαμβάνοντας τα συγκεκριμένα μηνύματα και προβλήματα κάθε περιοχής.

Σκοπός του ΣΕΤΕ

Σκοπός του ΣΕΤΕ είναι η συνεχής ποιοτική αναβάθμιση και η ενίσχυση της ανταγωνιστικότητας του Ελληνικού Τουρισμού.

Ο ΣΕΤΕ ιδρύθηκε το 1991. Εκπροσωπεί ενώσεις τουριστικών επιχειρήσεων και επιχειρηματίες που δραστηριοποιούνται άμεσα και έμμεσα στον Τουρισμό.

Ο ΣΕΤΕ είναι μη κυβερνητικός, μη κερδοσκοπικός οργανισμός.

Ο ΣΕΤΕ είναι ο φορέας που:

- Ø Καταδεικνύει την οικονομική, κοινωνική και περιβαλλοντική σημασία του Τουρισμού στην Κυβέρνηση, τις τοπικές αρχές, τους δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς
- Ø Ενημερώνει την Κυβέρνηση, τον ευρύτερο δημόσιο τομέα και την επιχειρηματική κοινότητα για τις εξελίξεις στη διεθνή τουριστική αγορά
- Ø Προωθεί τη συνεργασία δημόσιου και ιδιωτικού τομέα
- Ø Υποστηρίζει και προωθεί τις επιχειρηματικές αρχές των Μελών του
- Ø Εκπροσωπεί τα Μέλη του σε εθνικούς και διεθνείς οργανισμούς
- Ø Δημιουργεί συνεργασίες μεταξύ των επιμέρους κλάδων του Τουρισμού και μεταξύ Τουρισμού και άλλων τομέων της οικονομίας
- Ø Φροντίζει για τη δημιουργία και τη διάδοση της τεχνογνωσίας σε θέματα Τουρισμού
- Ø Συνεργάζεται με ελληνικά και διεθνή ερευνητικά κέντρα για τον Τουρισμό και την οικονομία

Ο ΣΕΤΕ οραματίζεται μια ισόρροπη τουριστική ανάπτυξη, η οποία θα στοχεύει στη βελτίωση των αποδόσεων, με παράλληλη αύξηση του αριθμού των αφίξεων και των διανυκτερεύσεων, με καλύτερη κατανομή της τουριστικής προσφοράς σε όλες τις περιοχές της χώρας, με καλύτερη χρονική κατανομή της ζήτησης. Όλα αυτά θα πραγματοποιούνται μέσα στο πλαίσιο προστασίας του φυσικού περιβάλλοντος καθώς και στο πλαίσιο σεβασμού και ανάδειξης του πολιτισμού μας.

Με παρεμβάσεις στο δημόσιο διάλογο για τον Τουρισμό

Οι παρεμβάσεις και οι προτάσεις του ΣΕΤΕ στο δημόσιο διάλογο για τον Τουρισμό σκοπεύουν να ενθαρρύνουν και να υποστηρίξουν κυβερνητικές πρωτοβουλίες σε συνεργασία με τις τοπικές αρχές, τον ιδιωτικό τομέα και

τους μη κυβερνητικούς οργανισμούς.

Οι πρωτοβουλίες και οι δράσεις του ΣΕΤΕ είναι αποτέλεσμα τεκμηριωμένης μελέτης και έρευνας. Λαμβάνουν δε υπόψη και υποστηρίζουν τις συνολικές εθνικές πολιτικές.

Ο ΣΕΤΕ συμμετέχει - είτε θεσμοθετημένα είτε ως προσκεκλημένος κύριος - σε επιτροπές, συμβούλια και ομάδες εργασίας. Ενδεικτικά αναφέρονται:

- Ø Το Εθνικό Συμβούλιο Τουρισμού
- Ø Το Εθνικό Συμβούλιο Ανταγωνιστικότητας
- Ø Το Εθνικό Συμβούλιο Πιστοποίησης
- Ø Οι Επιτροπές Παρακολούθησης των Κοινοτικών Πλαισίων Στήριξης
- Ø Η Οργανωτική Επιτροπή για τους Ολυμπιακούς Αγώνες 2004

Τακτική και καθιερωμένη παρέμβαση του ΣΕΤΕ στο δημόσιο διάλογο για τον Τουρισμό αποτελεί το ετήσιο συνέδριο: «Τουρισμός & Ανάπτυξη». Τα συνέδρια του ΣΕΤΕ συμβάλλουν στη γόνιμη και παραγωγική συζήτηση των διαχρονικών και συγκυριακών προβλημάτων του Ελληνικού Τουρισμού.

Με συνεχή έρευνα & έγκαιρη ενημέρωση

Οι θέσεις του ΣΕΤΕ διαμορφώνονται ύστερα από συνεχή έρευνα, μελέτη και ανάλυση των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών του Ελληνικού Τουρισμού. Ο ΣΕΤΕ μελετά τη θέση και τη συμβολή του Τουρισμού στην εθνική οικονομία και προτείνει μέτρα για την ποιοτική αναβάθμισή του. Παρακολουθεί τις εξελίξεις σε διεθνές επίπεδο και αναλύει την ανάπτυξη του Τουρισμού στις ανταγωνίστριες χώρες.

Το ερευνητικό έργο του Συνδέσμου υποστηρίζεται κατά περίπτωση από τα στελέχη του, από εξειδικευμένους συμβούλους και πανεπιστημιακά ερευνητικά κέντρα. Επίσης, διαδίδεται και προβάλλεται μέσω εκδόσεων, σεμιναρίων και μέσω του διαδικτύου. Οι ιστοσελίδες του ΣΕΤΕ φιλοξενούν πλήθος πληροφοριών, χρήσιμων σε κάθε επαγγελματία και ερευνητή του χώρου.

Στα γραφεία του ΣΕΤΕ λειτουργεί βιβλιοθήκη με ελληνικές και ξένες εκδόσεις για τον Τουρισμό. Η βιβλιοθήκη είναι ανοικτή στο κοινό. Προτεραιότητα έχουν τα Μέλη του ΣΕΤΕ.

Με έμφαση στην εκπαίδευση και τη συνεχή κατάρτιση

Η παροχή ποιοτικών υπηρεσιών προϋποθέτει την διαθεσιμότητα κατάλληλα εκπαιδευμένου ανθρώπινου δυναμικού. Για το λόγο αυτό, ο ΣΕΤΕ δίνει μεγάλη σημασία στην εκπαίδευση και τη συνεχή κατάρτιση. Κατά συνέπεια αναπτύσσει συνεργασίες με έγκυρους φορείς για την υλοποίηση εκπαιδευτικών προγραμμάτων.

Η διοργάνωση των προγραμμάτων του ΣΕΤΕ χαρακτηρίζεται από υψηλό επίπεδο και έχει σκοπό την παροχή τεχνογνωσίας από εξειδικευμένους εισηγητές - καθηγητές ελληνικών και ξένων πανεπιστημίων, αναγνωρισμένους συμβούλους επιχειρήσεων, καθώς και στελέχη του ιδιωτικού και του δημόσιου τομέα.

Ο ΣΕΤΕ παράλληλα υποστηρίζει το έργο ερευνητών και μελετητών. Επίσης, έχει συμβάλει στη δημιουργία Μεταπτυχιακών Τμημάτων Τουρισμού στα ελληνικά Πανεπιστήμια. Μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου καθώς και στελέχη του Συνδέσμου είναι τακτικοί ομιλητές και εισηγητές σε εκδηλώσεις και προγράμματα των συνεργαζόμενων Πανεπιστημίων.

Οι προτάσεις του ΣΕΤΕ για την τουριστική εκπαίδευση περιλαμβάνουν:

- Ø Παραγωγή ερευνητικού έργου, άμεσα συνδεδεμένου με την τουριστική πραγματικότητα
- Ø Ίδρυση τμημάτων τουριστικών σπουδών προπτυχιακού επιπέδου σε ελληνικά Πανεπιστήμια
- Ø Συντονισμό των διαφόρων επιπέδων σπουδών και των φορέων τουριστικής εκπαίδευσης
- Ø Συνεχή κατάρτιση των τουριστικών επιχειρηματιών και των επαγγελματιών
- Ø Καταγραφή των αναγκών της αγοράς και σύνδεσή τους με την εκπαίδευση

Με ευέλικτη δομή και οργάνωση

Ανώτατο όργανο του ΣΕΤΕ είναι η Γενική Συνέλευση. Η πολιτική και η στρατηγική του Συνδέσμου χαράσσονται από δεκαεπταμελές Διοικητικό Συμβούλιο και επταμελή Εκτελεστική Επιτροπή. Οι δράσεις υλοποιούνται από τα στελέχη του Συνδέσμου και υποστηρίζονται από κατά περίπτωση ειδικευμένους συμβούλους.

Σημαντικούς ρόλους στη δράση του ΣΕΤΕ έχουν το Ειδικό Συμβούλιο και το Συμβούλιο Ίδεών και Δράσης (ΣΙΔ).

Το Ειδικό Συμβούλιο, αποτελούμενο από πρώην Προέδρους και Γενικούς Γραμματείς του Ελληνικού Οργανισμού Τουρισμού, λειτουργεί συμβουλευτικά και επικουρικά προς το Διοικητικό Συμβούλιο. Η συσσωρευμένη εμπειρία, η γνώση και το βίωμα εκ των έσω των προβλημάτων του Ελληνικού Τουρισμού βοηθούν σημαντικά την προσπάθεια του ΣΕΤΕ για την αντιμετώπιση των προβλημάτων και την αύξηση της ανταγωνιστικότητας του Ελληνικού Τουρισμού.

Ο εκσυγχρονισμός και η αποδοχή νέων ιδεών είναι συνειδητές επιλογές στην προσπάθεια για περισσότερη και ουσιαστικότερη δράση. Η διαρκής ανανέωση εξασφαλίζει τη ζωντάνια στη συλλογική έκφραση. Το Συμβούλιο Ιδεών και Δράσης, αξιοποιεί τους νέους, τεχνοκρατικά καταρτισμένους επιχειρηματίες και τα στελέχη των επιχειρήσεων - Μελών του ΣΕΤΕ. Το ΣΙΔ είναι μια δεξαμενή γνώσης και ανταλλαγής πληροφοριών και σκοπεύει στη διάδοση των αρχών, των ενδιαφερόντων και των δράσεων του ΣΕΤΕ. Παράλληλα, αναλαμβάνει την κατά περίπτωση εκπροσώπηση του Συνδέσμου και προωθεί την επιλεκτική δικτύωσή του.

Τα Μέλη του ΣΕΤΕ προέρχονται από δύο κύριες κατηγορίες:

□ Ενώσεις τουριστικών επιχειρήσεων και

□ Μεμονωμένες τουριστικές επιχειρήσεις

Οι ενώσεις τουριστικών επιχειρήσεων, πανελλαδικές και περιφερειακές, εκπροσωπούν τους κλάδους των καταλυμάτων, των μεταφορών (αεροπορικών, χερσαίων και θαλάσσιων) και γενικότερα το σύνολο των κλάδων του Τουρισμού.

Οι μεμονωμένες επιχειρήσεις προέρχονται από ολόκληρο το φάσμα των άμεσων και έμμεσων τουριστικών δραστηριοτήτων.

Τα Μέλη του ΣΕΤΕ διακρίνονται για την προσήλωση στην ποιότητα, το ενδιαφέρον τους για την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος και την προβολή του ελληνικού πολιτισμού.

Η αντιπροσωπευτικότητα των Μελών του ΣΕΤΕ εξασφαλίζει κοινή προσέγγιση και διαμορφώνει ολοκληρωμένη άποψη για τον Τουρισμό.

Τα Μέλη του ΣΕΤΕ:

- Ø Δικτυώνονται και συνεργάζονται επιλεκτικά με άλλες επιχειρήσεις και φορείς
- Ø Πληροφορούνται έγκαιρα τις εξελίξεις στον Τουρισμό
- Ø Έχουν πρόσβαση στα αρχεία και στη βιβλιοθήκη του ΣΕΤΕ
- Ø Έχουν ειδικές τιμές σε συνέδρια, σεμινάρια, κλαδικές εκθέσεις κλπ
- Ø Λαμβάνουν δωρεάν μελέτες και έρευνες

Τα Μέλη του ΣΕΤΕ συμμετέχοντας σε συμβούλια, συναντήσεις, εκδηλώσεις και γενικές συνελεύσεις του Συνδέσμου προωθούν τις απόψεις τους προς την Κυβέρνηση και τον ευρύτερο δημόσιο τομέα. Έτσι, συμβάλλουν στη διαμόρφωση ευνοϊκότερου περιβάλλοντος για την ανάπτυξη του Τουρισμού και της επιχειρηματικότητας.

Ο ΣΕΤΕ είναι σήμερα ο κατ' εξοχήν φορέας εκπροσώπησης του συνόλου του Τουριστικού κλάδου. Μέλη του είναι μεμονωμένες τουριστικές επιχειρήσεις

αλλά και Ενώσεις τουριστικών επιχειρήσεων. Η ανοδική του πορεία και η συνεχώς βελτιούμενη εικόνα του οφείλεται κυρίως στα Μέλη του που στηρίζουν και προωθούν το έργο του Συνδέσμου

Στην Ολυμπιακή Εποχή, ο Σύνδεσμος ξεκινά με δυναμισμό να αντιμετωπίσει τις νέες προκλήσεις στον χώρο του Τουρισμού. Με κύριο στόχο να καταδειχθεί η σημασία συμμετοχής στον ΣΕΤΕ, προχωρήσαμε στη δημιουργία ενός αναγνωριστικού σήματος, με το οποίο δηλώνεται η ιδιότητα του Μέλους του ΣΕΤΕ.

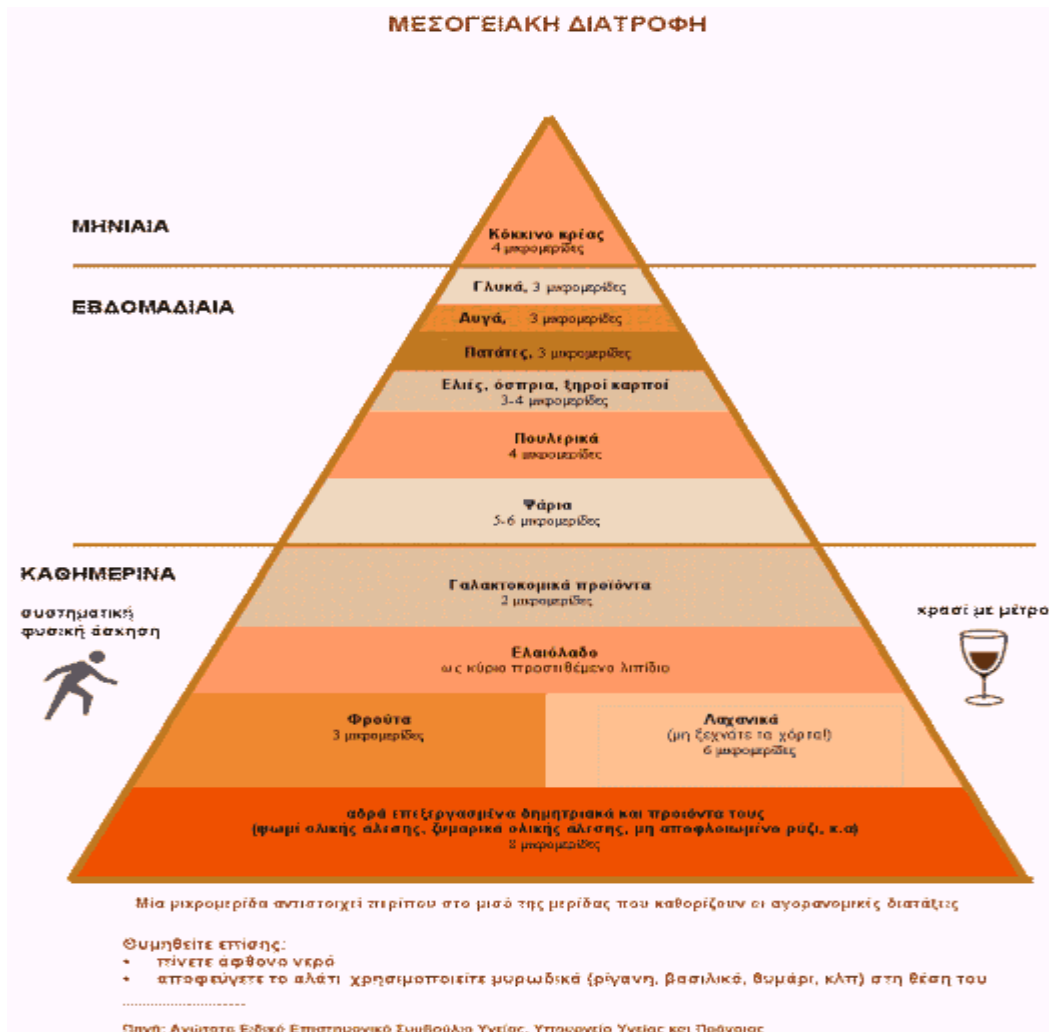
Το σήμα «Μέλος ΣΕΤΕ» αντιπροσωπεύει αρχές και επικοινωνεί μηνύματα. Το «Μέλος ΣΕΤΕ» χαρακτηρίζει δυναμικές και πρωτοπόρες επιχειρήσεις, αφοσιωμένες στην προσπάθεια για ποιοτική αναβάθμιση του Ελληνικού Τουρισμού, για προβολή του ελληνικού πολιτισμού και προστασία του περιβάλλοντος. Ο χαρακτηρισμός μιας επιχείρησης ως Μέλους του ΣΕΤΕ αποτελεί ένα στοιχείο αναγνώρισης ποιότητας και κύρους.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΔΗΜΟΦΙΛΗΣ;

Γράφει ο ΧΑΡΗΣ Δ. ΔΗΜΟΣΘΕΝΟΠΟΥΛΟΣ ΚΛΙΝΙΚΟΣ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ

Γ.Ν.ΑΘΗΝΩΝ "Λαϊκό" - Μέλος του Health Profession Councils, UK

Η Μεσογειακή Διατροφή, αποτελεί την παραδοσιακή διατροφή των κατοίκων των χωρών της Νότιας Ευρώπης. Αν και οι διατροφικές συνήθειες στις χώρες αυτές έχουν σημαντικές διαφορές, παρουσιάζουν αρκετά κοινά στοιχεία κυρίως σε ότι αφορά τα υλικά - πρώτες ύλες της Διατροφής τους. Είναι μια Διατροφή που βασίζεται στην υψηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, με αρκετά υψηλή κατανάλωση ζυμαρικών, ψωμιού, δημητριακών ολικής άλεσης, ρυζιού και πατάτας, αλλά και οσπρίων, και ακόμα κρέατος, πουλερικών και φυσικά ψαριών, γαλακτοκομικών προϊόντων, ελαιολάδου κρασιού. Η Μεσογειακή Διατροφή είναι ευρέως αποδεκτή για τις θετικές της επιδράσεις στην υγεία. Πολλοί είναι οι επιστημονικοί φορείς οι οποίοι προωθούν τη συγκεκριμένη διατροφή για τη μείωση των προβλημάτων στις στεφανιαίες αρτηρίες, αλλά και τις διάφορες καρδιακές νόσους.



Η Μελέτη των Επτά Χωρών έχει δείξει ότι η θνησιμότητα από καρδιαγγειακές παθήσεις, όπως είναι τα εμφράγματα και οι ανακοπές, ήταν σημαντικά μειωμένη στις χώρες όπου οι διατροφικές συνήθειες των κατοίκων περιλάμβαναν υψηλή πρόσληψη μονοακόρεστων λιπαρών οξέων. Βέβαια παρουσιάζεται και το παράδοξο στις χώρες από τις οποίες προέρχεται, τα τελευταία χρόνια να γίνεται δημοφιλής, ειδικά στους νέους, το δυτικό διατροφικό μοντέλο που στηρίζεται στο φαγητό του ταχυφαγείου (fast food), το οποίο αντιτίθεται στις αρχές της μεσογειακής διατροφής.

Ποια είναι όμως τα βασικά χαρακτηριστικά της;

ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ: Η μεσογειακή διαίτα είναι ιδιαίτερα πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες (βιταμίνες E και C, καροτινοειδή και διάφορα πολυφαινολικά συστατικά που υπάρχουν στα λαχανικά, στα φρούτα, στους ξηρούς καρπούς, στα δημητριακά ολικής άλεσης και στο έξτρα παρθένο ελαιόλαδο). Οι ουσίες αυτές παίζουν σημαντικό ρόλο στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων, των μεταβολικών νοσημάτων, του καρκίνου και της γήρανσης.

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ: Το ελαιόλαδο είναι η κύρια πηγή του λίπους της μεσογειακής διατροφής και πρέπει να αποτελεί το 15% της συνολικής ενέργειας που λαμβάνουμε. Σε μερικές περιοχές μάλιστα, όπως η Κρήτη, το ποσοστό αυτό ανεβαίνει αρκετά και φτάνει μέχρι και το 27%, στοιχείο το οποίο συνδέεται άμεσα και με την αυξημένη παχυσαρκία στη χώρα μας. Τα παραδοσιακά πιάτα και γεύματα της Μεσογειακής διατροφής είναι παρασκευασμένα με παράγωγα του ελαιολάδου. Τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, έχουν τις εξής ιδιότητες: ελαττώνουν τα τριγλυκερίδια στο αίμα, μειώνουν την ολική χοληστερίνη του αίματος και ελαττώνουν τα επίπεδα της LDL χοληστερίνης (κακής χοληστερίνης) στο αίμα, διατηρούν τα επίπεδα της HDL (καλή χοληστερίνη) στο αίμα, ενώ βελτιώνουν την αναλογία της καλής προς την κακή χοληστερίνη. Έτσι, πολλοί είναι εκείνοι σήμερα που ισχυρίζονται πως δεν έχει σημασία η ποσότητα του διαιτητικού λίπους, αλλά το είδος του.

ΦΡΟΥΤΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ: Είναι τρόφιμα πλούσια σε ενέργεια, φυτικές ίνες αλλά και αντιοξειδωτικές βιταμίνες. Σήμερα συστήνεται η κατανάλωση τουλάχιστον 5 μικρομερίδων από αυτά τα τρόφιμα καθημερινά.

ΨΑΡΙ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ: Το ψάρι δίνει στον οργανισμό πρωτεΐνες, υψηλής βιολογικής αξίας, απαραίτητη για τη δόμηση των ιστών και την αποκατάσταση των φθορών τους. Τα ψάρια περιέχουν επίσης από όλα τα είδη των λιπών (μονοακόρεστα, πολυακόρεστα και κορεσμένα). Είναι επίσης πηγή πολλών βιταμινών, όπως είναι οι λιποδιαλυτές βιταμίνες (A,D,E,K), αλλά και οι υδατοδιαλυτές βιταμίνες του συμπλέγματος Β, όπως Β1, Β2, νιασίνη και Β12, που είναι σημαντικές για το μεταβολισμό των βασικών διατροφικών στοιχείων αλλά και την υγεία των νευρικών ιστών και των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Τέλος, προσφέρουν πολύτιμα μεταλλικά στοιχεία όπως είναι το ασβέστιο (ειδικά από όσα μικρά ψαράκια τρώμε και τα κόκαλα π.χ. γάυρος και μαρίδα) και φώσφορος, που και τα δύο μαζί με τη βιταμίνη D, βοηθούν στην καλύτερη δόμηση των δοντιών και οστών, σελήνιο αλλά και ιώδιο. Το πιο τελευταίο, αλλά πολύ σημαντικό συστατικό των ψαριών είναι τα ω-3 λιπαρά οξέα, που έχουν θετική δράση σε πολλά διαφορετικά συστήματα του οργανισμού μας. όπως είναι μείωση της χοληστερίνης και των τριγλυκεριδίων. Βρίσκονται στα λιπαρά ψάρια όπως σκουμπρί, σαρδέλα, γάυρο, σολωμό, τόνο, πέστροφα κ.ά. (αλλά και τα θαλασσινά, όσο και αυτό φαίνεται περίεργο), που θα βρούμε στις ελληνικές θάλασσες.

Μεσογειακή Διατροφή και Παχυσαρκία

Η παχυσαρκία μπορεί να προληφθεί και να ελεγχθεί μέσω της εξισορρόπησης ανάμεσα στην ενέργεια που ένα άτομο προσλαμβάνει με την τροφή και σε αυτήν που καταναλώνει. Αυτό επιτυγχάνεται με τη βοήθεια της υγιεινής διατροφής σε συνδυασμό με την τακτική άσκηση. Η μεσογειακή δίαιτα μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην πρόληψη και στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, λόγω της ποικιλίας των τροφών που περιλαμβάνει και της γαστρονομικής απόλαυσης που προσφέρει, δεδομένου βέβαια ότι θα πρέπει να περιορίζεται ανάλογα η θερμιδική πρόσληψη. Επιπλέον, το υψηλό περιεχόμενο σε άπεπτες φυτικές ίνες ελαττώνει την όρεξη, προκαλώντας αίσθημα κορεσμού της πείνας.

Μεσογειακή Διατροφή και Καρδιά

Είναι κοινά αποδεκτό πως πολλές από τις λεγόμενες "ασθένειες του δυτικού κόσμου" όπως είναι ο διαβήτης, η παχυσαρκία, η υπερλιπιδαιμία είναι άμεσα συνδεδεμένες με τις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων τους. Η υψηλή κατανάλωση έτοιμου φαγητού και τυποποιημένων τροφίμων, τα οποία περιέχουν κορεσμένα λίπη, χοληστερόλη, ζάχαρη και αλάτι, σε συνδυασμό με τα περιορισμένα ωμά λαχανικά και φρούτα και τη χαμηλή κατανάλωση ελαιολάδου, τα οποία είναι πλούσιες πηγές ινών, βιταμινών και αντιοξειδωτικών ουσιών αναδεικνύουν τη σημασία της Μεσογειακής.

Διατροφή για την υγεία μας.

Η σημασία της Μεσογειακής Διατροφής για τη μακροζωία δείχθηκε στη Μελέτη Lyon Heart, που δημοσιεύθηκε σε αρκετά επιστημονικά περιοδικά όπως είναι το Circulation, το American Journal of Clinical Nutrition και το Lancet. Η παραπάνω μελέτη έδειξε ότι η ομάδα που ακολουθούσε διατροφή μεσογειακού τύπου παρουσίασε μια μείωση κατά 70% στους θανάτους από καρδιά και στα μη θανατηφόρα εμφράγματα του μυοκαρδίου. Όπως ανέφερε ο Καθηγητής του Πανεπιστημίου Κρήτης Α. Καφάτος αλλαγές έχουν γίνει και στο παραδοσιακό κρητικό δαιτολόγιο τα τελευταία 35 χρόνια, αφού υπήρξε αξιόλογη αύξηση στη κατανάλωση του τυριού και του κρέατος, με παράλληλη μείωση στην κατανάλωση οσπρίων, ψαριού και λαχανικών. Οι αλλαγές αυτές είχαν σαν αποτέλεσμα να παρατηρηθεί επιδείνωση του συνολικού επιπέδου χοληστερόλης στο πλάσμα (άνοδος από τα 182 στα 249 mg/dl), καθώς και

αύξηση των θανάτων από στεφανιαία νόσο κατά 10% στις γυναίκες και 24% στους άνδρες. Πολλές είναι λοιπόν οι μελέτες που δείχνουν ότι η Μεσογειακή Διατροφή, λόγω της μεγάλης περιεκτικότητας σε ελαιόλαδο, σε σύνθετους υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, λαχανικά και φρούτα είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στη βελτίωση όλων των παραγόντων επικινδυνότητας για στεφανιαία νόσο, όπως είναι η αντίσταση στην ινσουλίνη, τα αυξημένα επίπεδα των λιπιδίων του αίματος και η πίεση του αίματος.

Μεσογειακή Διατροφή και Σακχαρώδης Διαβήτης

Η παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή έχει πολλά από τα χαρακτηριστικά της δίαιτας για το Διαβήτη. Είναι μια δίαιτα με υψηλό ποσοστό υδατανθράκων (που βρίσκονται σε τρόφιμα όπως τα δημητριακά, τα λαχανικά και τα φρούτα), καθώς και υψηλή πρόσληψη μονοακόρεστων λιπαρών οξέων από το ελαιόλαδο. Τα στοιχεία αυτά καθιστούν μια τέτοια δίαιτα σημαντικό στοιχείο στην αντιμετώπιση του Διαβήτη.

Μεσογειακή Διατροφή και Μακροζωία

Οι επιστημονικές ενδείξεις για τα οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής δεν περιορίζονται μόνο στη μείωση της στεφανιαίας νόσου, αλλά σχετίζεται και με τη μείωση της υπέρτασης, της θρόμβωσης, του διαβήτη και της παχυσαρκίας, όσο και την αύξηση της μακροζωίας.

Τις ευεργετικές ιδιότητες της Μεσογειακής Δίαιτας αναδεικνύει μια μελέτη του καθηγητή Δημήτρη Τριχόπουλου, που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό *The New England Journal of Medicine*. Στη μελέτη, στην οποία έλαβαν μέρος περισσότεροι από 22.000 υγιείς ενήλικες Έλληνες, δείχτηκε ότι μια καθημερινή διατροφή, πλούσια σε φρούτα, όσπρια, λαχανικά και ελαιόλαδο, αυξάνει το μέσο όρο ζωής αλλά ελαττώνει σημαντικά την πιθανότητα προσβολής από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνο. Η παρακολούθηση δύο διαφορετικών πληθυσμών ηλικιωμένων σε διάφορες επιστημονικές μελέτες έδειξε μία σημαντική μείωση της συνολικής θνησιμότητας στους ηλικιωμένους, σε ποσοστό που φτάνει το 17%, που είχαν μεσογειακές διατροφικές συνήθειες.

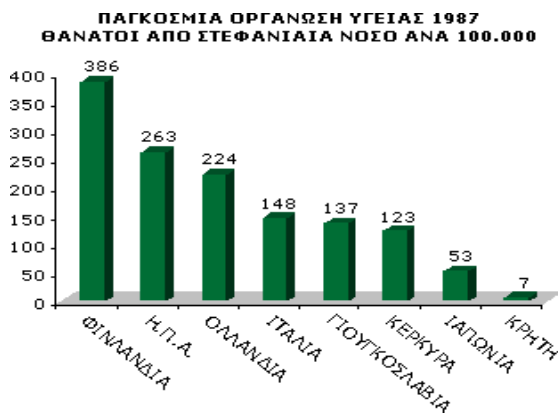
ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ - ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΑ

Ο όρος "Μεσογειακή Διατροφή" περιγράφει τις διατροφικές συνήθειες των λαών της Μεσογείου οι οποίες διαφοροποιούνται μεταξύ τους και θεωρείται ο

πλέον ενδεδειγμένος από τη διεθνή επιστημονική κοινότητα. Οι έρευνες που έχουν γίνει διεθνώς φέρουν την Κρητική Δίαιτα ως το καλύτερο και πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα της "Μεσογειακής Διατροφής". Η Κρητική Διατροφή θεωρείται στις μέρες μας ιδανική εφόσον εξασφαλίζει καλή υγεία και μακροβιότητα.

Από έρευνες που διεξάχθηκαν στη δεκαετία του '50 ανακαλύφθηκε το εξαιρετικό επίπεδο υγείας των Κρητικών και αυτό το γεγονός αποδόθηκε καθαρά στις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων του νησιού. Σήμερα είναι πλέον αποδεκτό ότι οι άνθρωποι που τρέφονταν με τον πατροπαράδοτο τρόπο είχαν πολύ λιγότερες πιθανότητες να προσβληθούν από καρδιαγγειακά νοσήματα.

Στον παρακάτω πίνακα παρατίθενται στοιχεία της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας (1987) από τα οποία προκύπτει ότι οι θάνατοι από νοσήματα της καρδιάς και των αγγείων ήταν πολύ λιγότερα στην Κρήτη σε σχέση με άλλες χώρες.



Η ΜΕΛΕΤΗ ΤΩΝ ΕΠΤΑ ΧΩΡΩΝ

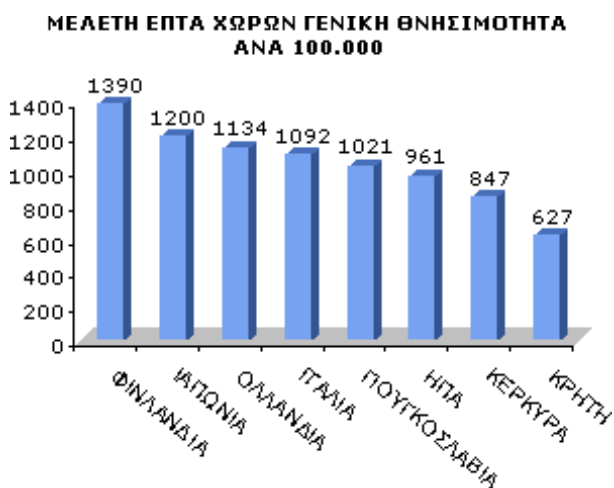
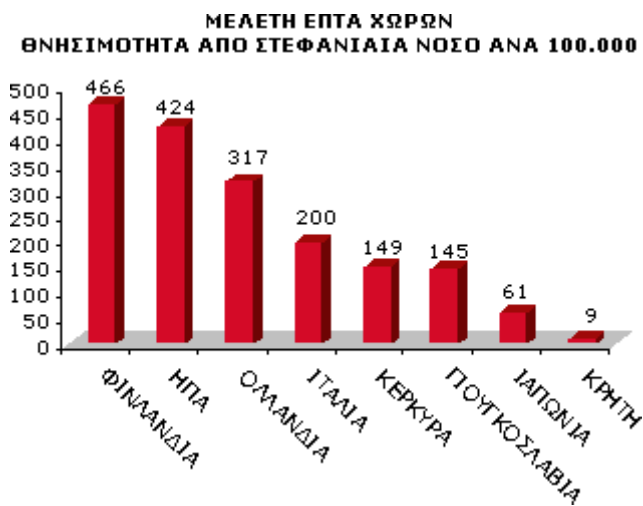
Η διεθνής Επιστημονική Κοινότητα κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι Κρητικοί που τρέφονται με τον παραδοσιακό τρόπο πεθαίνουν από καρδιαγγειακά νοσήματα σε εξαιρετικά μικρότερο ποσοστό από άλλους λαούς ύστερα από έρευνες και μελέτες με αδιαμφισβήτητα αποτελέσματα. Οι μελέτες αυτές ξεκίνησαν μετά από διαπίστωση πολλών ερευνητών ότι μερικά νοσήματα είναι πιθανό να συνδέονται με τη διατροφή. Ο Αμερικανός γιατρός Ancel Keys, τεκμηρίωσε επιστημονικά το ρόλο που παίζει η διατροφή στην πρόληψη ασθενειών και στην καλή υγεία των ανθρώπων με μια μελέτη η οποία άρχισε το 1956. Η μελέτη διεξάχθηκε σε δείγμα 12.763 ανδρών, ηλικίας 40-59 ετών από επτά διαφορετικές χώρες με διαφορετικό επίπεδο ανάπτυξης,

διαφορετικό πολιτισμό και διατροφικές συνήθειες. Αναλυτικότερα το δείγμα αποτελούνταν από:

- Ø 3 ομάδες πληθυσμού από την Ιταλία
- Ø 5 ομάδες πληθυσμού από την πρώην Γιουγκοσλαβία
- Ø 2 από την Ιαπωνία
- Ø 2 από την Φινλανδία
- Ø 1 από τις Κάτω Χώρες
- Ø 1 από τις ΗΠΑ
- Ø 2 από την Ελλάδα (μία από την Κρήτη και μια από την Κέρκυρα)

Τα αποτελέσματα της έρευνας απέδειξαν ότι οι κάτοικοι των μεσογειακών χωρών είχαν σαφώς καλύτερη υγεία από τους κατοίκους των βορείων χωρών. Ειδικότερα στους κατοίκους της Κρήτης ήταν σπάνια τα καρδιαγγειακά νοσήματα και αρκετά μειωμένες οι καρκινογενέσεις σε σχέση με τις άλλες χώρες.

Στους πίνακες που ακολουθούν φαίνονται οι διαφορές θνησιμότητας λόγω στεφανιαίας νόσου αλλά και η γενική θνησιμότητα ανάμεσα στους κατοίκους των επτά χωρών που διεξήχθη η έρευνα.



Η ΜΕΛΕΤΗ SERGE RENAUD

Ο γάλλος καθηγητής S. Renaud, αρκετά χρόνια αργότερα από τον αμερικανό A. Keys, χρησιμοποίησε το παραδοσιακό κρητικό διατροφικό πρότυπο για την πρόληψη θανάτων σε μια μελέτη που πραγματοποίησε ανάμεσα σε ασθενείς που ήδη είχαν υποστεί έμφραγμα του μυοκαρδίου. Έτσι λοιπόν χώρισε τους ασθενείς σε 2 ομάδες εφαρμόζοντας διαφορετικά πρότυπα διατροφής. Οι ασθενείς της μιας ομάδας τρέφονταν σύμφωνα με τις οδηγίες της Αμερικάνικης Καρδιολογικής Εταιρίας (A.K.E.) δηλαδή διατροφή με χαμηλά λιπαρά και οι άλλοι σύμφωνα με το πρότυπο της κρητικής διατροφής. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι σε σύνολο 28 ασθενών μετά από δύο χρόνια πέθαναν συνολικά 8 άνθρωποι από την ομάδα που τρεφόταν σύμφωνα με κρητικό διατροφικό πρότυπο και 20 άνθρωποι από την άλλη ομάδα. Με άλλα λόγια τα ποσοστά θνησιμότητας στη δεύτερη ομάδα ήταν αυξημένα κατά 70-76%.

ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ - ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΙΤΑ

Αρχή και ρίζα παντός αγαθού η της γάστρος ηδονή"
Επίκουρος 341-270 π.Χ.

Η Κρήτη έχει μια από τις αρχαιότερες και πιο εύγευστες γαστριμαργικές παραδόσεις στον κόσμο, μια παράδοση γεύσεων, αρωμάτων, 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 δίαιτας για την προαγωγή της υγείας. Μέσα από αυτές τις αναζητήσεις ολοένα και περισσότερο γίνεται λόγος για την περίφημη Μεσογειακή Δίαιτα και την υπεροχή της σε σχέση με άλλες γαστρονομικές παραδόσεις. Το 1994 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, η Σχολή Δημόσιας Υγείας του Harvard, και ο Οργανισμός Υγείας Oldways παρουσίασαν την λεγόμενη Πυραμίδα της Μεσογειακής Δίαιτας αποδεικνύοντας επιστημονικά ότι η διατροφή των λαών της Μεσογείου, πλούσια σε λαχανικά, όσπρια, φρούτα, δημητριακά και με βασική πηγή λίπους το ελαιόλαδο, συντελεί στη διατήρηση της καλής υγείας και τη μακροζωία.

Η Κρητική διατροφή αποτελεί τα τελευταία χρόνια αντικείμενο μελέτης, αφού η πλειοψηφία των ερευνών αναδεικνύουν την κρητική κουζίνα ως το πιο χαρακτηριστικό και ποιοτικά υψηλό παράδειγμα μεσογειακής διατροφής.

Διαπιστώθηκε ότι οι κάτοικοι της Κρήτης έχουν τους χαμηλότερους δείκτες θνησιμότητας και τα πιο μικρά αναλογικά και σε παγκόσμια κλίμακα ποσοστά θνητότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνους.

Ποιο είναι όμως το μυστικό της κρητικής διατροφής; Η απάντηση είναι ότι οι Κρητικοί τρέφονται με τα προϊόντα που παράγει η γη τους, δηλαδή τρώνε άφθονα κηπευτικά, χόρτα και λαχανικά, όσπρια και φρούτα, αρωματίζουν το φαγητό τους με βότανα και φυτά από τα βουνά του νησιού, όπως θυμάρι και βασιλικό, ενώ σχεδόν πάντα συνοδεύουν το φαγητό με κρασί από τα τοπικά αμπέλια και εξαιρετικά νόστιμο ψωμί, που παραδοσιακά είναι ζυμωτό.

Άλλο χαρακτηριστικό του κρητικού τραπεζιού είναι η ποικιλία των πιάτων, όπου κανένα δεν μονοπωλεί τη γεύση αλλά όλα μαζί συνθέτουν ένα εύγευστο σύνολο.

Το σημαντικότερο όμως διατροφικό στοιχείο είναι το λάδι, το οποίο για τους Κρητικούς όπως και για όλους τους λαούς της Μεσογείου, αποτελεί τη βασική πηγή λίπους.

Το λάδι αποτελεί τη βάση της κρητικής και ελληνικής διατροφής, και 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 δηλαδή τον οργανισμό από την οξείδωση και την ανάπτυξη των ελεύθερων ριζών που προκαλούν σοβαρές παθήσεις. Η Κρήτη με το μεσογειακό της κλίμα και τη καλή σύσταση του εδάφους της επιτρέπει στο ελαιόδενδρο όχι μόνο να ευδοκιμεί παντού, τόσο σε πεδινές όσο και σε ορεινές περιοχές, αλλά και να αποδίδει στο λάδι την καλύτερη δυνατή ποιότητά του, με χαμηλή οξύτητα και υπέροχο άρωμα. Το γεγονός ότι οι Κρητικοί ζουν περισσότερο και έχουν τους χαμηλότερους δείκτες στην εμφάνιση ασθενειών φαίνεται να συνδέεται άμεσα με το ότι είναι οι μεγαλύτεροι καταναλωτές λαδιού παγκοσμίως.

Είναι σίγουρο είναι ότι η άριστη υγεία και μακροζωία των Κρητικών οφείλεται στην παραδοσιακή διατροφή τους. Μια διατροφή στην οποία αξίζει να στρέψουμε το ενδιαφέρον μας και να την ακολουθήσουμε

Η ΕΛΙΑ

Η ελιά είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη ζωή των ανθρώπων της Μεσογείου. Από αρχαιότατων χρόνων εμφανίζεται στους μύθους, στις παραστάσεις και στην ιστορία των λαών της. Η ελιά αποτελούσε ανέκαθεν σύμβολο ευημερίας, ειρήνης, γονιμότητας και ευφορίας. Αρκεί να σκεφτούμε ότι οι Ολυμπιονίκες κέρδιζαν ένα στεφάνι ελιάς, για να καταλάβουμε πόσο πολύτιμο είναι το

δένδρο αυτό για τον άνθρωπο. Η ελιά, όπως αναφέρει ο μύθος, ήταν το δώρο της Θεάς Αθηνάς στους κατοίκους της πόλης της Αθήνας, οι οποίου σε ένδειξη ευγνωμοσύνης έδωσαν το όνομα της Θεάς στην πόλη τους. Το δένδρο της ελιάς εμφανίστηκε στην περιοχή της Μεσογείου χιλιάδες χρόνια πριν και από εκεί εξαπλώθηκε στις γύρω χώρες. Στην Κρήτη, η καλλιέργεια της ελιάς ξεκίνησε γύρω στο 3500 π.Χ., ενώ οι αρχαίοι Έλληνες άλειφαν το σώμα τους και τα μαλλιά τους με λάδι ελιάς, για περιποίηση και υγεία. Πάμπολλα ελληνικά και ρωμαϊκά γραπτά αναφέρονται στην ελιά και τον ευεργετικό της ρόλο. Αναφορές στην ελιά βρίσκονται τόσο στη Βίβλο όσο και στο Κοράνι. Η καλλιέργεια της ελιάς υπολογίζεται ότι ξεκίνησε πριν από 7.000 χρόνια. Οι Ρωμαίοι βοήθησαν να εξαπλωθεί η ελιά στις περιοχές της απέραντης αυτοκρατορίας τους. Μετά το 16ο αιώνα, οι Ευρωπαίοι έφεραν την ελιά στο Νέο Κόσμο και άρχισε η καλλιέργειά της στην Καλιφόρνια, στο Μεξικό, στο Περού, στη Χιλή και στην Αργεντινή. Υπολογίζεται ότι σήμερα υπάρχουν γύρω στα 800 εκατομμύρια ελαιόδενδρα στον κόσμο με τη συντριπτική πλειοψηφία στις μεσογειακές χώρες.

Από το δένδρο στον καρπό

Η ελιά είναι ένα αειθαλές δένδρο με μακρόστενα φύλλα που καλλιεργείται σε υποτροπικό-εύκρατο κλίμα, και το επιστημονικό της όνομα είναι *Olea Europaea*. Το ύψος της ελιάς κυμαίνεται ανάμεσα σε 3 και 12 μέτρα. Τα φύλλα της έχουν σκούρο πράσινο χρώμα από τη μία πλευρά και ασημένιο από την άλλη. Το δέντρο αντέχει πολύ καλά στον χρόνο. Αν πεθάνει ο κυρίως κορμός είναι δυνατόν να εμφανιστεί νέος κορμός από τις ρίζες. Δεν αντέχει το πολύ κρύο, αλλά αντέχει στην ξηρασία και στους δυνατούς ανέμους. Τα ελαιόδενδρα ανθίζουν την άνοιξη και γονιμοποιούνται με τον άνεμο. Δεν παράγουν καρπό τα πρώτα 5-8 χρόνια και δεν αναπτύσσονται πλήρως μέχρι τα 20 χρόνια. Ωριμάζουν και φτάνουν στην πλήρη απόδοση καρπού ανάμεσα στα 35 με 150 χρόνια, και μετά παράγουν καρπό αδιάκοπα κάθε δύο χρόνια. Ο καρπός ωριμάζει 6 με 8 μήνες μετά την εμφάνιση την ανθοφορίας και οι ελιές όταν ωριμάσουν γίνονται μαύρες (από πράσινες) και εξακολουθούν να κρέμονται στα κλαδιά για μερικές εβδομάδες. Για την παραγωγή ελαιόλαδου είναι απαραίτητο να αφεθούν να ωριμάσουν -αυτό δεν ισχύει για την παραγωγή βρώσιμων ελιών που μπορούν να μαζευτούν από τα δένδρα όταν είναι ακόμα πράσινες.

Η ελιά θεωρείται ευλογημένο δένδρο, επειδή τίποτα από αυτήν δεν πάει χαμένο. Ο καρπός προορίζεται προς βρώση, αφού υποστεί μια σχετική επεξεργασία ή χρησιμοποιείται για την παραγωγή του πολύτιμου λαδιού. Τα

φύλλα γίνονται τροφή για τα ζώα, το ξύλο της μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως καύσιμη ύλη, αλλά και στην ξυλογλυπτική. Τίποτα δεν πετιέται. Δεν είναι λοιπόν περιέργη η περίοπτη θέση της στην ιστορία και τη μυθολογία των λαών της Μεσογείου.

Οι βρώσιμες ελιές

Αν δοκιμάσουμε να φάμε ελιές απευθείας από το δένδρο θα διαπιστώσουμε ότι έχουν άσχημη γεύση. Αυτό συμβαίνει γιατί υπάρχουν ουσίες στη φλούδα της ελιάς που της δίνουν πικρή γεύση, χωρίς όμως να επηρεάζουν το λάδι της. Υπάρχουν οι μαύρες στρογγυλές φαγώσιμες ελιές (Άμφισσας) ή επιμήκειες (Καλαμών) και οι πράσινες φαγώσιμες που στην πραγματικότητα έχουν μαζευτεί πριν ωριμάσουν. Για να ξεπικρίσουν οι ελιές και να γίνουν βρώσιμες πρέπει να περάσουν από μια επεξεργασία που μπορεί να γίνει με αρκετούς και διαφορετικούς τρόπους:

Βάζουμε τις ελιές σε δοχείο με νερό που περιέχει 10% αλάτι, μέχρι έξι μήνες. Μετά, αφού τις χαράξουμε με ξυράφι, τις βάζουμε σε νερό το οποίο αλλάζουμε μέρα παρά μέρα για περίπου είκοσι μέρες. Αφού τις δοκιμάσουμε και διαπιστώσουμε ότι δεν υπάρχει πικρίλα και αλάτι, αλατίζουμε κανονικά τις ελιές, και τις βάζουμε σε ξύδι για λίγες ώρες.

Αποθηκεύουμε τις ελιές στεγνές με αλάτι για να φύγει η πικρίλα. Οι ελιές αυτές γίνονται ζαρωμένες.

Τις μουλιάζουμε σε νερό και τις ξεπλένουμε εναλλάξ για αρκετούς μήνες.

Τις αφήνουμε να μουλιάσουν σε λάδι για αρκετούς μήνες.

Τις αφήνουμε σε ένα ισχυρό αλκαλικό διάλυμα (αλισίβα) για μερικές ημέρες.

Μετά την επεξεργασία με κάποιον από τους πιο πάνω τρόπους, προσθέτουμε αλάτι και τις αποθηκεύουμε σε λάδι, στο οποίο αν θέλουμε μπορούμε να προσθέσουμε θυμάρι και ξερή πορτοκαλόφλουδα ή όποιο άλλο αρωματικό βότανο και έτσι οι πρώην πικρές ελιές μεταμορφώνονται σε εξαιρετική λιχουδιά.



Πώς παράγεται το λάδι;

- Με την εξέλιξη της τεχνολογίας, η συγκομιδή του καρπού και η διαδικασία παραγωγής του

λαδιού μπορεί να γίνει πιο εύκολη, αλλά στην ουσία ο τρόπος παραμένει ο ίδιος ανά τους αιώνες: Μάζεμα του καρπού: ο καρπός μαζεύεται από το Νοέμβριο

έως και το Μάρτιο, δηλαδή έξι με οχτώ μήνες μετά την εμφάνιση της ανθοφορίας του δένδρου. Για την παραγωγή της καλύτερης ποιότητας λαδιού, ο καρπός πρέπει να μαζεύεται όταν αλλάζει το χρώμα του, τότε δηλαδή που υπάρχει η μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε λάδι και η καλύτερη γεύση. Μολονότι έχουν κάνει την εμφάνισή τους μηχανές, το μάζεμα του καρπού γίνεται στις περισσότερες χώρες με τον παραδοσιακό τρόπο: με τα χέρια. Οι εργάτες τινάζουν τα κλαδιά με ραβδιά, αφού απλώσουν πανιά ή δίχτυα για τη συλλογή του καρπού, και συγκεντρώνουν τον καρπό σε τσουβάλια. Σε κάποιες περιοχές, δεν κάνουν ούτε αυτό, αλλά περιμένουν τον καρπό να ωριμάσει και να πέσει μόνος του από το δένδρο (π.χ., στην Κέρκυρα). Βέβαια, το λάδι αυτό δεν είναι πολύ καλής ποιότητας. Όταν μαζευτεί ο καρπός, πρέπει να μεταφερθεί στο ελαιοτριβείο όσο γίνεται πιο γρήγορα (1-2 μέρες). Αυτό συμβαίνει, γιατί αν αφηθεί ο καρπός οι ελιές αρχίζουν να αλλοιώνονται (επέρχεται ζύμωση).

• **Επεξεργασία του καρπού:** για να πάρουμε το λάδι, ο καρπός συνθλίβεται με μηχανικά μέσα. Τα παλιά χρόνια, οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν μεγάλους πέτρινους τροχούς για να συνθλίψουν τον καρπό και να πάρουν το λάδι του. Σήμερα οι ελιές μπαίνουν σε μηχανές με ανοξειδωτους τροχούς, αφού πρώτα πλένονται και διαχωρίζονται από τα φύλλα, και στη συνέχεια πολτοποιούνται και συμπιέζονται. Προστίθεται νερό στον πολτό και, αφού περάσει από μηχανές που φιλτράρουν τυχόν ιζήματα, το νερό και το λάδι διαχωρίζονται. Η διαδικασία είναι φυσική χωρίς να προστίθενται άλλα υλικά (πέρα από το νερό). Το ελαιόλαδο είναι στην πραγματικότητα το μόνο είδος λαδιού που μπορεί να φαγωθεί, όπως βγαίνει από τον καρπό.

• **Αξιολόγηση:** όπως και το καλό κρασί, έτσι και κάθε ποικιλία ελαιόλαδου κρίνεται από τη γεύση, το χρώμα, το άρωμα και την οξύτητά του. Κάθε είδος ελαιόλαδου είναι μοναδικό αφού είναι προϊόν εντελώς συγκεκριμένων συνθηκών (έδαφος, κλίμα, τύπος και ηλικία ελαιόδενδρων, εποχή που μαζεύτηκε ο καρπός και επεξεργασία του). Το χρώμα του είναι βασικά πράσινο, αλλά οι αποχρώσεις του πολλές. Η γεύση μπορεί να είναι έντονη ή απαλότερη, ακόμα και λίγο καυτερή. Όταν γίνεται σωστά η επεξεργασία του ελαιόλαδου, διατηρεί πλήρως το άρωμα, τις βιταμίνες και τη γεύση του καρπού από τον οποίο προήλθε.

Τα είδη ελαιόλαδου

Έξτρα παρθένο ελαιόλαδο: η καλύτερη ποιότητα λαδιού. Ο βαθμός οξύτητας δεν πρέπει να ξεπερνά το 1%. Τα καλύτερης ποιότητας λάδια έχουν αρκετά χαμηλότερο βαθμό (0,4-0,5%). Το λάδι αυτό έχει εξαιρετικό άρωμα, γεύση και χρώμα.

Παρθένο ελαιόλαδο: πολύ καλής ποιότητας λάδι, με ελαφρώς μεγαλύτερη οξύτητα που δεν πρέπει να ξεπερνά το 1,5%. Έχει άρωμα, γεύση και χρώμα αντίστοιχα με αυτά του έξτρα παρθένου ελαιόλαδου.

Αγνό ελαιόλαδο: καλής ποιότητας λάδι με καλή γεύση και αρκετά μεγαλύτερη οξύτητα που δεν πρέπει να ξεπερνά το 3,3%.

Λάδι και υγεία

Ο Ιπποκράτης αναγνώρισε πρώτος τις ευεργετικές ιδιότητες του ελαιόλαδου και το συνιστούσε ως θεραπεία για να γιατρέψει έλκη, μυικούς πόνους και άλλες ασθένειες. Το ελαιόλαδο έχει την ιδιότητα να μειώνει την 'κακή' χοληστερίνη LDL (χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνες που προκαλούν αρτηριοσκλήρωση). Διάφορες μελέτες έχουν καταδείξει το ρόλο και τη σημασία του ελαιόλαδου στην πρόληψη και μείωση διάφορων ειδών καρκίνου και καρδιοπαθειών και στη μείωση της χοληστερίνης. Αρκεί να αναφέρουμε ότι οι κάτοικοι της Κρήτης έχουν το μεγαλύτερο μέσο όρο ζωής στην Ευρώπη, και αναλογικά το μικρότερο αριθμό καρδιοπαθειών και άλλων συγγενών ασθενειών, και ότι οι Ελληνίδες παρουσιάζουν σημαντικά μικρότερο αριθμό στην ασθένεια του καρκίνου του μαστού. Αυτό στο μεγαλύτερο μέρος οφείλεται στο ελαιόλαδο και γενικότερα στη διατροφή.

Τι είναι η χοληστερίνη; Χοληστερίνη είναι η ασθένεια κατά την οποία αυξάνονται τα ποσοστά της χοληστερόλης στον οργανισμό.

Τι είναι η χοληστερόλη; Χοληστερόλη λέγεται μια λιπαρή ουσία που βρίσκεται στο αίμα και στους ζωικούς ιστούς. Είναι οργανική ένωση και ανήκει στην οικογένεια των στεροειδών. Σε καθαρή μορφή είναι μια άσπρη κρυσταλλική ουσία χωρίς οσμή και γεύση. Η χοληστερόλη είναι απαραίτητη στον οργανισμό, αφού αποτελεί κύριο συστατικό της μεμβράνης κάθε κυττάρου. Επίσης είναι απαραίτητη για τη δημιουργία ορμονών και βιταμινών που μεταφέρονται σε όλο το σώμα με την κυκλοφορία του αίματος. Εκτός από τη χοληστερόλη που παράγει ο οργανισμός, προσλαμβάνονται ποσότητες μέσω της διαδικασίας της τροφής. Ο οργανισμός διαθέτει μηχανισμούς που ρυθμίζουν την ποσότητα της χοληστερόλης στο αίμα, αλλά υψηλά ποσοστά χοληστερόλης (κυρίως λόγω κακής διατροφής) στο αίμα (περισσότερα από 240mg χοληστερόλης ανά 100

κυβικά εκατοστά πλάσματος) προκαλούν αρτηριοσκλήρωση, αφού κατάλοιπα χοληστερόλης συσσωρεύονται στα εσωτερικά τοιχώματα των αρτηριών προκαλώντας τη στένωσή τους. Με τον καιρό, τα κατάλοιπα αυτά πυκνώνουν και ξηραίνονται με αποτέλεσμα να προκαλούνται καρδιακές προσβολές και εγκεφαλικά επεισόδια. Η χοληστερόλη δεν διαλύεται στο αίμα. Πρέπει να προσκολληθεί σε ορισμένες ενώσεις πρωτεϊνών που ονομάζονται λιποπρωτεΐνες για να μπορέσει να κυκλοφορήσει στο σώμα μας. Υπάρχουν δύο τύποι λιποπρωτεϊνών, ανάλογα με την πυκνότητά τους. Οι χαμηλής πυκνότητας ονομάζονται LDL, και οι υψηλής HDL. Οι πρώτες (LDL) βοηθούν στο 'χτίσιμο' και φράξιμο των αρτηριών, ενώ οι δεύτερες (HDL) μεταφέρουν τα υπόλοιπα αυτά στο συκώτι και μειώνουν τη στένωση των αρτηριών. Είναι η λεγόμενη 'κακή' και 'καλή' χοληστερίνη. Ο ασφαλέστερος τρόπος για να μην υπάρχουν αυξημένα ποσοστά 'κακής' χοληστερόλης είναι η σωστή διατροφή. Επειδή η χοληστερόλη βρίσκεται σε ζωικούς, αλλά όχι σε φυτικούς ιστούς, αυτό μπορεί να γίνει με αρκετούς τρόπους: να τρώμε λιγότερα λίπη, να αντικαταστήσουμε τα κορεσμένα λίπη που τρώμε με ακόρεστα (φυτικά) και να μειώσουμε την κατανάλωση τροφίμων όπως βούτυρο, τυρί, αβγό, κόκκινο κρέας και γλυκά.

Λονδίνο: Αμερικανοί επιστήμονες ανακάλυψαν ότι το ολεϊκό οξύ, το κύριο συστατικό του ελαιόλαδου αναστέλλει τη δράση του ογκογονιδίου HER-2eu που εντοπίζεται στο 30% των ασθενών με καρκίνο του μαστού. Σύμφωνα με μελέτη του Πανεπιστημίου Νορθγουέστερν που δημοσιεύεται στο επιστημονικό έντυπο Annals of Oncology, σε εργαστηριακά τεστ που έγιναν σε καρκινικά κύτταρα του μαστού διαπιστώθηκε ότι το ολεϊκό οξύ μείωνε κατακόρυφα τα επίπεδα του γονιδίου που πιστεύεται ότι προάγει τη συγκεκριμένη μορφή καρκίνου.

Ο Δρ Ξαβιέ Μενένετζ και οι συνεργάτες του στις ΗΠΑ και στην Ισπανία διαπίστωσαν ότι όχι μόνο ανέστειλε στη δράση του HER-2eu, αλλά επίσης βελτίωσε την αποτελεσματικότητα της αντικαρκινικής δραστικής ουσίας trastuzumab, η οποία συμβάλλει στην βελτίωση του προσδόκιμου επιβίωσης πολλών πασχουσών από καρκίνο του μαστού.

Πάντως σπεύδει να διευκρινίσει ότι τα εργαστηριακά αποτελέσματα δεν έχουν πάντα την ίδια ανταπόκριση στην κλινική πρακτική. Απαιτούνται περαιτέρω έρευνες.

Τι είναι η Μεσογειακή Δίαιτα;

Από μελέτες που έγιναν διεθνώς, διαπιστώθηκε ότι οι κάτοικοι που ζουν στις χώρες της Μεσογείου (και ειδικότερα οι κάτοικοι της Κρήτης) ζουν

περισσότερα χρόνια και με μειωμένα προβλήματα καρδιακών και άλλων συγγενών παθήσεων. Οι μελέτες έδειξαν ότι αυτό οφείλεται στο συγκεκριμένο τρόπο διατροφής, που χαρακτηρίστηκε 'Μεσογειακή Δίαιτα' και κερδίζει συνεχώς έδαφος στην Ευρώπη, την Αμερική και την Ασία. Σύμφωνα με τη 'δίαιτα' αυτή, ο άνθρωπος πρέπει να τρώει πολλά όσπρια, ζυμαρικά και δημητριακά προϊόντα, πολλά φρούτα και λαχανικά, αρκετά τυροκομικά προϊόντα, ψάρια και πουλερικά και ελάχιστο κόκκινο κρέας. Το γεύμα πρέπει να συνοδεύεται από ένα ποτηράκι κόκκινο κρασί. Για το μαγείρεμα μόνο ελαιόλαδο. Οι επιστήμονες τονίζουν ότι η Μεσογειακή Δίαιτα δεν είναι πανάκεια από μόνη της. Για μια μακρόχρονη και γεμάτη υγεία ζωή χρειάζεται εκτός από τη σωστή διατροφή και κάποιας μορφής άθληση (κολύμπι, περπάτημα ή άλλο είδος).

Ενδιαφέρουσες πληροφορίες:

Εκτός από τις Μεσογειακές χώρες, λάδι και ελιές παράγονται και στην Κίνα, στη Χιλή, στο Περού, στη Βραζιλία, στο Μεξικό, στην Ανγκόλα, στη Νότια Αμερική, στην Ουραγουάη, στο Αφγανιστάν, στην Αυστραλία και στην Καλιφόρνια των Η.Π.Α.

Υπολογίζεται ότι υπάρχουν 800 εκατομμύρια ελαιόδενδρα στον κόσμο και το 93% από αυτά βρίσκονται στην περιοχή της Μεσογείου -από όπου προήλθε και το ελαιόδενδρο- και όπου παράγεται και το ελαιόλαδο καλύτερης ποιότητας.

Η φυσιολογική διάρκεια ζωής ενός ελαιόδενδρου είναι 300-600 χρόνια. Πολλοί υποστηρίζουν ότι υπάρχουν ελιές με ηλικία που ξεπερνά τα 1000 ΧΡΟΝΙΑ.

Υπάρχουν περισσότερες από 70 ποικιλίες ελαιοδένδρων στον κόσμο.

Οι πράσινες ελιές είναι μαύρες ελιές που δεν έχουν αφεθεί να ωριμάσουν.

Οι Αιγύπτιοι χρησιμοποιούσαν ελαιόλαδο για να διευκολύνουν τη μεταφορά των ογκόλιθων με τους οποίους έφτιαχναν τις πυραμίδες.

Το ελαιόλαδο εμφανίζεται για πρώτη φορά σε βιβλίο μαγειρικής πριν από 2.000 χρόνια.

Κάθε ελαιόδενδρο κατά μέσο όρο δίνει 40 κιλά καρπού το χρόνο, το λάδι του οποίου αντιστοιχεί στο 8-10% της ποσότητας αυτής.

Το ελαιόλαδο δεν περιέχει χοληστερόλη και άλατα.

Το ελαιόλαδο συμπληρώνει τη γεύση των φαγητών, αλλά, επειδή μόνο του έχει πλούσια γεύση, δεν απαιτείται μεγάλη ποσότητα.

Όλοι οι φαγώσιμοι τύποι λαδιών έχουν την ίδια θρεπτική αξία: περίπου 120

Θερμίδες για κάθε κουταλιά σούπας. Επειδή όμως το ελαιόλαδο έχει πολύ καλή γεύση, χρειάζεται αρκετά μικρότερη ποσότητα από άλλα φυτικά λάδια. Το ελαιόλαδο μπορεί να αντικαταστήσει σε αρκετές περιπτώσεις το βούτυρο ή τη μαργαρίνη.

Παιχνίδι γευσιγνωσίας

Κάθε λάδι είναι μοναδικό όπως και ένα καλό κρασί. Αν θέλετε να μάθετε να διακρίνετε τις λεπτές διαφορές ανάμεσα σε ελαιόλαδα διαφορετικών τύπων/περιοχών, μπορείτε να κάνετε το εξής τεστ:

Πριν ξεκινήσετε, κόψτε μερικές φέτες ψωμί σε μικρές μπουκιές.

Ρίξτε αρκετή ποσότητα από κάθε ελαιόλαδο σε ξεχωριστά γυάλινα μπολ.

Εξετάστε τη διαφορά στο χρώμα και στη υφή κάθε λαδιού, φέρνοντας το κάθε μπολ μπροστά σε μια λευκή επιφάνεια.

Καθαρίστε τον ουρανίσκο σας πίνοντας νερό και τρώγοντας ένα κομμάτι ψωμί πριν από κάθε δοκιμή γεύσης.

Πριν γευτείτε το λάδι, ανακατώστε το στο μπολ για να ελευθερωθεί το άρωμά του.

Φέρτε το μπολ κοντά στη μύτη σας και πάρτε βαθιά εισπνοή για να δεχτείτε το άρωμά του. Θα διαπιστώσετε ότι υπάρχουν διαφορές από λάδι σε λάδι.

Βουτήξτε μια μπουκιά ψωμί στο λάδι και δοκιμάστε το.

Εξετάστε τη γεύση και την υφή του λαδιού, καθώς και τη γεύση που μένει στο στόμα. Μετά από αυτό, μπορεί να μη γίνετε ειδικοί γευσιγνώστες, αλλά θα μπορείτε να διαπιστώσετε τις διαφορές από λάδι σε λάδι, και ίσως να εντυπωσιάσετε τους καλεσμένους σας.

Απορίες

Πώς καλλιεργούνται τα ελαιόδένδρα;

Κανονικά πρέπει να γίνονται δύο σκαλίσματα το χρόνο στο έδαφος γύρω από τα δέντρα. Λίπασμα ρίχνουμε τη χρονιά που τα δένδρα έχουν καρπό. Επίσης, μετά το μάζεμα (ή και ταυτόχρονα με αυτό) κλαδεύουμε τα δένδρα. Στην Ελλάδα, το ράντισμα για τις αρρώστιες το έχει αναλάβει το κράτος με ειδικά αεροπλάνα (συνήθως PZL).

Πώς πρέπει να αποθηκεύουμε το λάδι;

Οι εχθροί του ελαιόλαδου είναι ο αέρας, η ζέστη και το φως. Ο καλύτερος τρόπος είναι η φύλαξή του σε αεροστεγώς κλεισμένα δοχεία (ντενεκέδες) μακριά από ζέστη και φως. Έτσι μπορεί να διατηρηθεί έως και δύο χρόνια.

Ενοείται ότι λάδι που φυλάγεται σε γυάλινα δοχεία χρειάζεται περισσότερη προσοχή. Δεν έχει νόημα να το διατηρούμε σε ψυγείο. Το ελαιόλαδο στο ψυγείο θα θολώσει. Αυτό βέβαια δεν επηρεάζει σε τίποτα το λάδι. Αν το αφήσουμε σε θερμοκρασία δωματίου θα επανέλθει σε λίγο στην κανονική του κατάσταση.

Το καλό λάδι φαίνεται από το χρώμα;

Όχι. Αρκετοί είναι αυτοί που πιστεύουν ότι το καλύτερο λάδι είναι αυτό που έχει πράσινο χρώμα. Το χρώμα όμως δεν αποτελεί πολύ αξιόπιστο κριτήριο για την ποιότητα ή τη γεύση του. Εξαιρετικής ποιότητας λάδια παρουσιάζουν αποκλίσεις τόσο στο χρώμα όσο και στη γεύση.

Το ελαιόλαδο είναι το καλύτερο λάδι για τηγάνισμα;

Βεβαίως, και όχι μόνο. Το ελαιόλαδο χρησιμοποιείται σε κάθε είδος μαγειρέματος - τηγάνισμα, ψήσιμο, βράσιμο, σοτάρισμα. Το ελαιόλαδο διατηρεί καλύτερα τη συνοχή του στο τηγάνισμα. Πρέπει όμως να μην το αφήνουμε να 'καίγεται' σε πολύ ψηλές θερμοκρασίες και να στραγγίζεται έπειτα από κάθε χρήση. Το αγνό παρθένο ελαιόλαδο πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο ως συμπλήρωμα στα φαγητά και ποτέ στο μαγείρεμα.

Οι παραδοσιακές ελληνικές συνταγές αξιοποιούν την πληθώρα των τοπικών προϊόντων και συνθέτουν μία κουζίνα μεσογειακή, υγιεινή και γευστική. Η διατροφή μας είναι πλούσιο σε ψάρι, λαχανικά, φρούτα, όσπρια, ξηρούς καρπούς, ελαιόλαδο, πουλερικά και χαμηλή σε κόκκινο κρέας. Ερευνητές ανά τον κόσμο υποστηρίζουν ότι η χρήση και ο συνδυασμός αυτών των υλικών στην καθημερινή μας διατροφή, προστατεύουν τον ανθρώπινο οργανισμό από καρδιολογικές και άλλες παθήσεις.

Μαγειρέψτε λοιπόν, υγιεινά και νόστιμα, και περιποιηθείτε την οικογένεια και τους φίλους σας.

Γαύρος ξιδάτος

Υλικά

1 κιλό γαύρο

50γρ. αλάτι

1 μπουκάλι ξύδι

3 σκελίδες σκόρδο

Εκτέλεση

Βάζουμε τον καθαρισμένο γαύρο σε ένα μπολ σε στρώσεις με αλάτι. Προσθέτουμε το σκόρδο, και το ξύδι και αφήνουμε το μπολ στο ψυγείο για δύο μέρες. Στη συνέχεια αφαιρούμε τα κόκαλα από το γαύρο και τον διατηρούμε σε ηλιέλαιο στο ψυγείο

Εύκολο Ψωμί

Υλικά

1 αλεύρι φάριν-απ

1 κουτάκι μπύρα

Λάδι (1 κουτ. της σούπας)

Αλάτι

Λίγο σουσάμι για πασπάλισμα

Εκτέλεση

Σε μια λεκάνη, βάζουμε το φάριν-απ και περιχύνουμε με τη μπύρα. Ζυμώνουμε καλά, για να γίνει μια ομοιογενής ζύμη και προσθέτουμε την κουταλιά του λαδιού και αλάτι κατά βούληση. Αφήνουμε τη ζύμη να 'ξεκουραστεί' σε δροσερό μέρος ή στο ψυγείο για μισή ώρα. Στη συνέχεια, πλάθουμε τη ζύμη σε ένα καρβέλι ή μια φραντζόλα, πασπαλίζουμε με το σουσάμι και το βάζουμε σε προθερμασμένο φούρνο πάνω σε λαδόχαρτο για να μην κολλήσει, στους 180-200 βαθμούς για 50 λεπτά.

Γίνεται ένα πολύ νόστιμο ψωμί που διατηρείται χωρίς πρόβλημα για μία

εβδομάδα. Για ποικιλία, μπορεί κανείς να προσθέσει στη ζύμη ένα από τα παρακάτω: κόλιαντρο, γλυκάνισο, σκόρδο αποξηραμένο, παπαρουνόσπορο, ελιές κ.α.

Γκαϊκανάς - Μία συνταγή από τη Νάουσα

Υλικά

5 αβγά

5 κουταλιές της σούπας αλεύρι

2,5 ποτήρια νερό

250γρ. τυρί μπάτσιο, κεφαλοτύρι ή όποιο άλλο σκληρό τυρί

1 ποτήρι του κρασιού λάδι

Εκτέλεση

Κόβουμε το τυρί σε μικρά κομμάτια, τα αλευρώνουμε και τα τηγανίζουμε στο λάδι. Στη συνέχεια τα αφαιρούμε από το τηγάνι και στο ίδιο λάδι ροδίζουμε το αλεύρι. Προσθέτουμε το νερό ανακατεύοντας συνεχώς για να μη σβολιάσει το αλεύρι και να γίνει χυλός. Όταν αρχίσει να βράζει, ρίχνουμε τα τηγανισμένα κομμάτια του τυριού, τα αβγά και λίγο αλάτι και ανακατεύουμε μέχρι να ψηθούν τα αβγά. Σερβίρεται ζεστό.

Κρητικός ντάκος (Κουκουβάγια) - Μία Κρητική συνταγή

Υλικά

1 κρίθινο παξιμάδι-κουλούρα Κρήτης

1 μεγάλη γινομένη τομάτα

2 κουταλιές σούπας λάδι

100γρ. ξινομυζήθρα Κρήτης

λίγη ρίγανη, αλάτι και, αν θέλετε, πιπέρι

Εκτέλεση

Αν το κρίθινο παξιμάδι είναι λίγο σκληρό (όπως είναι και το πιο γνήσιο), τότε το περνάμε γρήγορα κάτω από τη βρύση, ή αν το θέλουμε και λίγο σκληρό τότε απλώς περιμένουμε να μουσκέψει από το ζυμό της ντομάτας. Τρίβουμε την ντομάτα, προσθέτουμε το λάδι και το αλάτι και την τοποθετούμε πάνω στο παξιμάδι. Βάζουμε την ξινομυζήθρα (ή φέτα για το Νομό Ηρακλείου, Λασιθίου και βέβαια για την υπόλοιπη Ελλάδα) και προσθέτουμε τη ρίγανη και το πιπέρι. Σερβίρουμε αμέσως.

Σημείωση: Η ξινομυζήθρα είναι ένα προϊόν που βρίσκεται μόνο στα Χανιά και μοιάζει με πολύ πυκνό γιαούρτι. Είναι από μόνο του ένας εξαιρετος μεζές. Στα Χανιά χρησιμοποιείται αντί για φέτα και στη χωριάτικη σαλάτα.

Ταρτόρι - Ένας ουζομεζές από τη Νάουσα

Υλικά

400γρ μπαγιάτικο ψωμί (μόνο ψίχα)

8 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

4 κουταλιές της σούπας ξίδι

2-4 σκελίδες σκόρδο

50γρ. καρύδι τριμμένο

λίγος δυόσμος

λίγο αλάτι

Εκτέλεση

Μουσκεύουμε το μπαγιάτικο ψωμί σε ένα μπολ με νερό για να μαλακώσει.

Αφού μαλακώσει το στραγγίζουμε και το τοποθετούμε στο

μίξερ. Έπειτα χτυπάμε στο γουδί το σκόρδο και το δυόσμο και τα προσθέτουμε

στο μίξερ μαζί με το αλάτι, το λάδι, και το ξύδι. Χτυπάμε καλά μέχρι το μείγμα

να γίνει σαν αλοιφή. (Προαιρετικά προσθέτουμε και λίγο καρύδι.)

Μία εναλλακτική εκτέλεση:

Για να φτιάξουμε μία δροσιστική σούπα για το καλοκαίρι, αφού ετοιμάσουμε το

μείγμα, το αραιώνουμε με λίγο νερό και προσθέτουμε ψιλοκομμένο αγγούρι και

λίγο ξύδι.

Τυρολουκουμάδες - Μία συνταγή της Αρκαδίας

Υλικά

1/2 κιλό λευκό αλεύρι

1 φακελάκι μαγιά σε σκόνη

1 αβγό

1 ποτήρι του κρασιού χλιαρό νερό

1/2 κιλό τυρί φέτα λιωμένη με πιρούνι

1 κουταλάκι του γλυκού πιπέρι

1 κουταλάκι του γλυκού δυόσμο

Τριμμένη μυζήθρα

Εκτέλεση

Διαλύουμε τη μαγιά στο χλιαρό νερό.

Σε ένα βαθύ μπολ χτυπάμε το αβγό. Προσθέτουμε το νερό με τη μαγιά και λίγο λίγο το αλεύρι, μέχρι να γίνει μία αρκετά σφικτή ζύμη, την οποία σκεπάζουμε και αφήνουμε μία ώρα σε ζεστό μέρος να φουσκώσει. Αναμειγνύουμε καλά το τυρί, το πιπέρι και το δυόσμο με τη ζύμη. Με ένα κουταλάκι του γλυκού (που το βρέχουμε συχνά σε νερό) ρίχνουμε κουταλιά κουταλιά τους λουκουμάδες σε καυτό λάδι, γυρίζοντάς τους αρκετές φορές μέχρι να ροδίσουν. Τους αφήνουμε λίγο σε απορροφητικό χαρτί και στη συνέχεια τους σερβίρουμε ζεστούς και πασπαλισμένους με την τριμμένη μυζήθρα.

Καλιτσούνια (Λυχναράκια) - Μία συνταγή από το Ηράκλειο Κρήτης

Υλικά

Για το ζυμάρι

1½ φλιτζάνι βούτυρο φυτίνη ή ελφίνο

1½ φλιτζάνι ζάχαρη

5 αβγά

1 μπέικιν πάουντερ

½ φλιτζάνι γάλα εβαπορέ

Αλεύρι τόσο όσο χρειάζεται για να γίνει μια πολύ μαλακή ζύμη (περίπου 1 κιλό για τα παραπάνω υλικά)

Για τη γέμιση

1 κιλό φρέσκια μυζήθρα (ανθότυρο)*

1 φλιτζάνι ζάχαρη

1 αβγό

Προετοιμασία ζύμης

Η ζύμη ανοίγεται για καθένα καλιτσούνι με τον πλάστη. Το πάχος πρέπει να είναι λιγότερο από μισό εκατοστό. Το κόβουμε στις διαστάσεις που θέλουμε με ένα ποτήρι (ανάποδα) με διάμετρο περίπου 7-8εκ. Να σημειωθεί ότι όταν ανοίγουμε το ζυμάρι δεν χρησιμοποιούμε καθόλου αλεύρι.

Εκτέλεση

Τοποθετούμε τη μυζήθρα στο κέντρο της κάθε ζύμης και γυρίζουμε προς τα μέσα τις άκριες. Στη συνέχεια την πιέζουμε για να σμίξει και να γίνει η μορφή που γνωρίζουμε (λυχναράκια). Χτυπάμε ένα αβγό επιπλέον και τα δύο ασπράδια που έχουμε κρατήσει από τη ζύμη και αλείφουμε με αυτό (μόνο τη μυζήθρα) με ένα μαλακό βουρτσάκι στα έτοιμα προς ψήσιμο καλιτσούνια.

Πασπαλίζουμε με λίγη κανέλα. Ψήνουμε σε φούρνο με θέρμανση αέρος στους 180ο Κελσίου περίπου 15 λεπτά.

* Στο Ηράκλειο και το Λασιθί ονομάζεται μυζήθρα το τυρί που στα Χανιά και την Αθήνα ονομάζεται φρέσκο ανθότυρο

Μελιτζάνες τσακώνικες στο φούρνο - Μία συνταγή της Αρκαδίας

Υλικά

1 κιλό μελιτζάνες τσακώνικες

1/2 κιλό τομάτες ώριμες, ψιλοκομμένες

1 φλιτζανάκι του καφέ ψιλοκομμένος βασιλικός

6 σκελίδες σκόρδου ψιλοκομμένες

250 γραμμάρια τυρί φέτα

Αλατοπίπερο (κατά βούληση)

Εκτέλεση

Κόβουμε τις μελιτζάνες σε μακριές φέτες, τις τηγανίζουμε ελαφρώς σε ελαιόλαδο και στη συνέχεια τις τοποθετούμε σε ταψί. Αναμειγνύουμε τις τομάτες, το βασιλικό και το σκόρδο και απλώνουμε το μείγμα πάνω στις μελιτζάνες. Καλύπτουμε με τριμμένη φέτα και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο 45 περίπου λεπτά.

Τρώγονται και ζεστές και κρύες.

Σαλάτα με παντζάρια και γιαούρτι

Υλικά

1 κιλό φρέσκα παντζάρια (ή βρασμένα που θα βρείτε σε όλα τα σουπερ μάρκετ)

1 1/2 κιλό στραγγιστό γιαούρτι

1 κούπα χοντροκομμένα καρύδια

3 σκελίδες σκόρδο λιωμένες (ή περισσότερο αν προτιμάτε)

Αλάτι-Πιπέρι

1 φλιτζανάκι του καφέ ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Κόβουμε τα παντζάρια σε μικρά κομμάτια και τα βάζουμε σε ένα μεγάλο μπολ. Προσθέτουμε στα παντζάρια το σκόρδο, το γιαούρτι, τα καρύδια, το ελαιόλαδο και λίγο αλάτι και πιπέρι.

Ανακατεύουμε καλά όλα τα υλικά και βάζουμε το μπολ στο ψυγείο. Η σαλάτα είναι έτοιμη! Καλή επιτυχία.

Σαλάτα Φραστανά - ή αλλιώς η σαλάτα της γιαγιάς με πορτοκάλι

'Η σαλάτα αυτή είναι ένα από τα νηστίσιμα φαγητά που έφτιαχνε η γιαγιά μου η Γιαννούλα η μακαρίτισσα το 1960 τη Μεγαλοβδομάδα στην Ήπειρο στο χωριό Φρασανά. Κατά την άποψή μου, είναι μια από τις πιο υγιεινές και νόστιμες σαλάτες. Μια δοκιμή θα σας πείσει για του λόγου το αληθές.' Γιάννης Σιούζιος

Υλικά

2 πορτοκάλια φαγητού

10 μαύρες ελιές καλαματιανές, σίγουρα οι μανιάτισσες ταιριάζουν εξίσου

2 φρέσκα κρεμμυδάκια

4-5 κουταλιές παρθένο ελαιόλαδο

1 κουταλάκι άνηθο ψιλοκομμένο

1 κουταλάκι κοκκινοπίπερο καυτερό

1 πρέζα αλάτι

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε τα πορτοκάλια από τις φλούδες, τις ίνες και τα κουκούτσια, βγάζοντας τα 'φιλετάκια' (η γιαγιά μου δεν έβγαζε τις ίνες γιατί τα πορτοκάλια ήταν πανάκριβα και δυσέυρετα στην Ήπειρο) και τα βάζουμε σε ένα μπολ. Καθαρίζουμε και πλένουμε τα κρεμμυδάκια, τα τοποθετούμε στο μπολ με τα πορτοκάλια, προσθέτουμε τον άνηθο, το κοκκινοπίπερο, το αλάτι και τα περιχύνουμε με το ελαιόλαδο.

Αφήνουμε για λίγη ώρα να μαριναριστούν (να τραβήξουν) και τοποθετούμε τα 'φιλετάκια' σε ένα πιάτο κυκλικά σαν κεραμίδια γύρω-γύρω. Στη μέση βάζουμε τις ελιές και γαρνίρουμε με ένα ματσάκι άνηθο. Όλα τα υλικά να είναι κρύα.

Μπακαλιάρος με άγρια χόρτα - Μία συνταγή της Αρκαδίας

Υλικά

1 κιλό μπακαλιάρος παστός

3 ντομάτες ώριμες ψιλοκομμένες ή ένα κουτί ντοματάκια ψιλοκομμένα

3 κρεμμύδια κομμένα σε λεπτές φέτες

4 σκελίδες σκόρδου κομμένες σε φετούλες

1 1/2 κιλό χόρτα του βουνού (άγρια ραδίκια, βρούβες, ζοχιές, μυρώνια, καυκαλίθρες, παπαρούνες κ.λπ.)

1/2 ποτήρι ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Ξαλμυρίζουμε, καθαρίζουμε και κόβουμε κομματάκια τον μπακαλιάρο.

Καθαρίζουμε, πλένουμε και κόβουμε τα χόρτα στα τρία. Τα βράζουμε δέκα

λεπτά και τα σουρώνουμε.

Σε πλατιά κατσαρόλα βάζουμε το ελαιόλαδο, τον μπακαλιάρo και από πάνω τα χόρτα και τα υπόλοιπα υλικά. Προσθέτουμε τέσσερα ποτήρια νερό και μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι το φαγητό να μείνει με τη σάλτσα του. Σερβίρεται ζεστό.

Γαριδομακαρονάδα - Μία συνταγή από την Ακράτα

Υλικά

1 κιλό γαρίδες Νο 2

4-5 μεγάλες σκελίδες σκόρδο

1 φλιτζάνι μαϊντανό ψιλοκομμένο

2 κρεμμύδια μεγάλα ψιλοκομμένα

1 κιλό φρέσκες ντομάτες ξεφλουδισμένες και περασμένες στο μίξερ

1/4 του φλιτζανιού λάδι

λίγο αλάτι, άσπρο πιπέρι και κανέλλα

1 πακέτο μακαρόνια σπαγγέτι Νο 6

Εκτέλεση

Πλένουμε και καθαρίζουμε τις γαρίδες χωρίς να αφαιρέσουμε το κέλυφος.

Βάζουμε στην κατσαρόλα όλα τα υλικά (σκόρδο, μαϊντανό, κρεμμύδι, ντομάτες, λάδι, αλάτι, πιπέρι και κανέλλα), εκτός από τις γαρίδες και προσθέτουμε ένα (1) ποτήρι νερό. Τα αφήνουμε να βράσουν για 15-20 λεπτά και τα ανακατεύουμε.

Προσθέτουμε τις γαρίδες και τις αφήνουμε να βράσουν άλλα 15 λεπτά (μέχρι να δέσει η σάλτσα).

Βράζουμε τα μακαρόνια. Τα σουρώνουμε και τα καίμε με φρέσκο βούτυρο.

Προσθέτουμε τριμμένη κεφαλογραβιέρα. Τα σερβίρουμε σε μεγάλη πήλινη σουπιέρα. Περιχύνουμε τα μακαρόνια με τη σάλτσα και από πάνω γαρνίρουμε με τις γαρίδες.

"Αρχέστρατος"

Καφίρη Σιμόνη

Επάγγελμα:Συντάκτης

Χώρα:Ελλάδα

Η Σιμόνη Καφίρη γεννήθηκε στην Αθήνα το 1943. Σπούδασε διακόσμηση και γραφικές τέχνες στη Σχολή Δοξιάδη. Εργάστηκε στα περιοδικά "Ελληνίδα","Φαντάζιο" και "Γυναίκα", περνώντας στο χώρο της δημοσιογραφίας. Από το 1972-1974 συνεργάζεται στο Λονδίνο με τα περιοδικά "Daily Telegraph" και "Good Housekeeping". Το 1981 δημιούργησε το περιοδικό "Πρακτική Γυναίκα" για λογαριασμό των εκδόσεων "Ε. Χ. Τερζόπουλος" το οποίο διηύθυνε μέχρι το 1998.

Υπήρξε ιδρυτικό μέλος του Κέντρου για την Διάδοση και Διάσωση των Ελληνικών Γαστρονομικών Παραδόσεων "Αρχέστρατος", όπου διετέλεσε Γ. Γραμματέας του Διοικητικού Συμβουλίου και μέλος της Επιτροπής μελετών. Έχει επιμεληθεί την ύλη βιβλίων μαγειρικής ελληνικών και αγγλικών εκδόσεων. Το "Με αμύγδαλα, καρύδια και μέλι - Ανθολόγιο Ελληνικών γλυκών" είναι το πρώτο βιβλίο.

Η Βέφα Αλεξιάδου, είναι Χημικός - Διαιτολόγος, συγγραφέας και εκδότρια βιβλίων μαγειρικής. Απόφοιτος του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, με ιδιαίτερες σπουδές στην Αμερική επάνω στην υγιεινή των τροφών, τη διακόσμηση του τραπέζιού και τη σύγχρονη μαγειρική τέχνη, εκσυγχρόνισε την ελληνική κουζίνα, χρησιμοποιώντας μοντέρνες μεθόδους και συσκευές, διατηρώντας παράλληλα την παραδοσιακή γεύση.

Το 1980, με βαθιά γνώση των συνταγών που της κληροδότησε η Κωνσταντίνου-πολίτισσα μητέρα της, έγραψε και εξέδωσε το πρώτο της βιβλίο, «Πρόσκληση σε Γεύμα».

Μέσα σε 20 χρόνια δημιουργικής δουλειάς, έγραψε και εξέδωσε 11 βιβλία μαγειρικής. Βιβλία σύγχρονα, με άρτια γλώσσα, καλαισθητα και προσεγμένα, με αγάπη και σεβασμό προς τον αναγνώστη.

Το 1998, μαζί με την κόρη της Αλεξία, σε συνεργασία με τις εκδόσεις Λυμπέρη, ξεκίνησαν την έκδοση μιας σειράς μικρών θεματικών, πολυτελών βιβλίων μαγειρικής, με τίτλο «Οι 20 Καλύτερες Συνταγές Για...». Η σειρά κέρδισε το βραβείο της πιο επιτυχημένης και εμπορικής σειράς στην 5η

Διεθνή Έκθεση Βιβλίων Μαγειρικής στο Perigeux της Γαλλίας.

Συνεργάζεται με πολλά ελληνικά και ξένα περιοδικά. Είναι μέλος του Συνδέσμου Ελλήνων Εκδοτών και Βιβλιοπωλών. Τα βιβλία της «Ελληνική Μαγειρική», «Ελληνική Ζαχαροπλαστική», «Νηστίσιμα & Υγιεινά» και «Γιορτινό Τραπέζι», έχουν μεταφραστεί στην Αγγλική και κυκλοφορούν με επιτυχία στην Αγγλία, Ν. Αφρική, Αυστραλία, Καναδά και Αμερική. Είναι μέλος του I.A.C.P. (International Association of Culinary Professionals) και συμμετέχει σε διάφορα γαστρονομικά συμπόσια και σεμινάρια που οργανώνονται διεθνώς. Είναι επίσης μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου του «Αρχέστρατου» (Κέντρο για τη διάσωση και διάδοση των ελληνικών γαστρονομικών παραδόσεων).

Η Βέφα Αλεξιάδου γεννήθηκε στο Βόλο, είναι σύζυγος του καθηγητή του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, Κωνσταντίνου Αλεξιάδη και έχουν δύο κόρες, την Άντζελα και την Αλεξία.

Σύντομο Ιστορικό

Κατά τη διάρκεια μιας περιόδου 35 και πλέον ετών, ο διευθύνων σύμβουλος της NSA, κ. Νίκος Σκουλάς απασχολήθηκε στον Καναδά και στην Ελλάδα σε πολλούς τομείς της Διοίκησης Επιχειρήσεων σε διάφορες εταιρίες. Ένα μείζον μέρος της επαγγελματικής του εξέλιξης αφιερώθηκε στη διακίνηση και εμπορία τροφίμων σε όλες της τις εκφάνσεις. Οι δραστηριότητές του, μεταξύ άλλων, περιέλαβαν το χονδρεμπόριο, και το λιανεμπόριο τροφίμων όσο και το σύστημα της δικαιόχρησης (franchising), καθώς και food service.

Επί οκτώ έτη κατείχε διάφορες κυβερνητικές θέσεις στην Ελλάδα, μεταξύ των οποίων: Υπεύθυνος της Γραμματείας Προβληματικών Επιχειρήσεων, Γενικός Γραμματέας Ε.Ο.Τ. (δύο θητείες), Πρόεδρος του Εθνικού Συμβουλίου Τουρισμού, Υπουργός Αναπληρωτής Εθνικής Οικονομίας και Υπουργός Τουρισμού.

Υπήρξε ο πρώτος Γενικός Διευθυντής του πρώτου ιδιωτικού σταθμού τηλεόρασης MEGA Channel, Πρόεδρος & Διευθύνων Σύμβουλος της Royal Olympic Cruises, Πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου Α.Ξ.Ε. ΑΣΤΗΡ, Πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου του Ελληνικού Κέντρου Επενδύσεων Α.Ε. (ΕΛΚΕ), ανώνυμης εταιρίας δημοσίου συμφέροντος, που λειτουργεί αυτόνομα με σκοπό την προσέλκυση και υποστήριξη των επενδύσεων στην Ελλάδα.

Έχει συγγράψει πολυάριθμα άρθρα, εγχειρίδια και βιβλία στους τομείς Διοίκησης Επιχειρήσεων, Τουρισμού και Διακίνησης Τροφίμων εκ των οποίων η "Διαχείριση και Ανάπτυξη Ανθρώπινων Πόρων", που συνέγραψε με την Κυριακή Οικονομάκη, βρίσκεται στην έκτη έκδοση.

Το νέο του πόνημα 'Το Εγχειρίδιο του Μικρού και Μεσαίου Επιχειρηματία', είναι ένας εύχρηστος και πρακτικός οδηγός για τους ιδιοκτήτες και τα στελέχη των μικρομεσαίων επιχειρήσεων. Το βιβλίο κυκλοφόρησε τον Νοέμβριο του 2002 από τις εκδόσεις 'ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ' και βρίσκεται ήδη στην δεύτερη έκδοση.

Υπήρξε Αντιπρόεδρος και ιδρυτικό μέλος του συλλόγου "Αρχέστρατος", ενός μη κερδοσκοπικού σωματείου για τη διάσωση και διάδοση της Ελληνικής γαστρονομικής παράδοσης και είναι Αναπληρωτής Πρόεδρος της Ελληνικής Ακαδημίας Γεύσης. Επίσης υπήρξε Πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου της Λέσχης Φίλων Ελαιολάδου "Φίλαιος".

Το 1985 ίδρυσε το ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΗΓΕΤΙΚΩΝ ΣΤΕΛΕΧΩΝ, ένα κέντρο εκπαίδευσης management για ανώτερα και ανώτατα στελέχη επιχειρήσεων, το οποίο εντάχθηκε στην εταιρία NSA Α.Ε. με την ίδρυσή της το 1995.

Σήμερα η NSA, έχει μια σοβαρή παρουσία στον τομέα της παροχής συμβουλευτικών υπηρεσιών και εκπαιδευτικών προγραμμάτων σε επιχειρήσεις του ιδιωτικού τομέα, υποστηριζόμενη από ομάδα πεπειραμένων συνεργατών, με μεγάλη εξειδίκευση στους επί μέρους κλάδους.

Μέσα από μια τεράστια εκπαιδευτική εμπειρία σε πάνω από 6.000 στελέχη επιχειρήσεων, η NSA έχει εξειδικευτεί στους εξής τομείς: Ξενοδοχειακό Management, Management χώρων μαζικής εστίασης και Γαστρονομία, Management λιανεμπορικών επιχειρήσεων, Management εταιριών διανομής τροφίμων και Management Ηγετικών Στελεχών. Έχει δημιουργήσει εξειδικευμένα σεμινάρια για ανάπτυξη συγκεκριμένων δεξιοτήτων και διαθέτει ένα μοναδικό στην Ελλάδα εκπαιδευτικό υλικό που χρησιμοποιούμε στα σεμινάρια της.

Ν.Α. Λασιθίου :: Συνέδρια :: 1ο Συμβούλιο Αγροτικής Πολιτικής στο Νομό Λασιθίου :: Αγροτουρισμός και προώθηση τοπικών προϊόντων ::

Αγροτουρισμός και προώθηση τοπικών προϊόντων

Περίληψη Εισήγησης του Προέδρου του ΟΑΣ

κ. Ν. Πετράκη στο Ν.Σ. Αγροτικής Πολιτικής Λασιθίου

Ο αγροτουρισμός είναι μια μορφή του εναλλακτικού Τουρισμού. Εναλλακτικός είναι ο άλλος, ο διαφορετικός, ο αντίθετος προς τον μαζικό Τουρισμό.

Χαρακτηριστικό μη Εναλλακτικού Τουρισμού είναι:

- Ø Η ανθρώπινη σχέση
- Ø Τα ειδικά ενδιαφέροντα
- Ø Η οικολογική αντίληψη και η αγάπη στην κουλτούρα
- Ø Η αυθεντικότητα
- Ø Τα μικρά μεγέθη

Ανάλογα με τα κυρίαρχα ενδιαφέροντα του Τουρισμού έχουμε διάφορες μορφές Εναλλακτικού Τουρισμού όπως:

Φυσιολατρικός, πολιτιστικός, οικολογικός, αθλητικός, χειμερινός, θαλάσσιος, εκπαιδευτικός, θρησκευτικός, συνεδριακός, τουρισμός υγείας, παραχείμανσης, τρίτης ηλικίας κ.α.

Μια βασική μορφή του Εναλλακτικού Τουρισμού είναι ο Αγροτουρισμός.

Ο Εναλλακτικός Τουρισμός έχει μεγάλα πλεονεκτήματα:

- Ø σέβεται το περιβάλλον και τον πολιτισμό
- Ø ωφελεί τους πολλούς και τους μικρούς (και όχι τους λίγους και τους μεγάλους)
- Ø συμβάλλει στην επιβίωση και αναζωογόνηση της υπαίθρου
- Ø συμβάλλει στην αειφόρο, τη διατηρήσιμη ανάπτυξη.

Η Κρήτη ειδικότερα ο Νομός Λασιθίου έχουν ιδανικά πρωτογενείς συνθήκες για την ανάπτυξη του εναλλακτικού και ιδίως του φυσιολατρικού, του πολιτιστικού, του οικολογικού, του θαλάσσιου τουρισμού και βέβαια του Αγροτουρισμού και πάντα γιατί το φυσικό περιβάλλον του τόπου μας χαρακτηρίζεται από εξαιρετική ποικιλία και ομορφιά, η πολιτιστική μας

κληρονομιά είναι ιδιαίτερα πλούσια και σημαντική, ενώ η κυρία ασχολία των κατοίκων είναι η γεωργία κ.α.

Δεν υπάρχουν όμως ακόμη οι ειδικές υποδομές και οι άλλες προϋποθέσεις που απαιτούνται για την ανάδειξη του αγροτουρισμού σε ευρεία κλίμακα. Για την ώρα υπάρχουν μόνο λίγα καλά παραδείγματα Αγροτουριστικών μονάδων συνεταιριστικών και ιδιωτικών.

Βασικό χαρακτηριστικό του αγροτουρισμού είναι ότι ασκείται στον αγροτικό χώρο και οι τουρίστες συμμετέχουν στη ζωή της παραδοσιακής αγροτικής οικογένειας και κοινωνίας.

Ο Αγροτουρισμός χρειάζεται:

- Αγροτουριστικά καταλύματα: Δηλαδή καταλλήλως διασκευασμένα παλιά αγροτικά παραδοσιακά σπίτια ή δωμάτια σε χωριό ή στις παρυφές του ή έστω νέα αγροτουριστικά καταλύματα χτισμένα με παραδοσιακό τρόπο και υλικό.
- Αγροτική οικογένεια: που θα φιλοξενεί τους τουρίστες σε τμήμα του σπιτιού της ή εκεί κοντά.
- Ειδικές υποδομές και κυρίως φυσιολατρικές, πολιτιστικές ή αγροτικές διαδρομές όπως ο δρόμος του κρασιού, οι δρόμοι της ελιάς κ.λ.π. στις οποίες να μπορεί να περπατήσει και να τις απολαύσει ο τουρίστας. Οι διαδρομές αυτές είναι σύνολα φυσικών τοπίων και πολιτιστικών χώρων, ή αγροτικών καλλιεργειών και κτισμάτων του παραδοσιακού και του σύγχρονου αγροτικού βίου που συνδέονται μεταξύ τους με σημάνσεις και για τις οποίες εκδίδονται χάρτες και ενημερωτικά έντυπα.
- Ειδικές υπηρεσίες όπως συμμετοχή στις αγροτικές ασχολίες και τις εκδηλώσεις και τα έθιμα των παραδοσιακών αγροτικών κοινωνιών.

Παραδοσιακή κουζίνα και βιολογικά προϊόντα Η Κρητική διαίτα που θεωρείται η πιο υγιεινή στο κόσμο και γίνεται τεράστια διαφήμιση από όλες τις τηλεοράσεις, τα περιοδικά και τις εφημερίδες του κόσμου τα τελευταία χρόνια. Μαζί με τα βιολογικά προϊόντα μπορούν να γίνουν τεράστιοι πόλοι έλξης τουρισμού στον κόσμο.

Βασικές και αυτονόητες προϋποθέσεις είναι η καθαριότητα, η αυθεντικότητα και η ανθρώπινη σχέση με τους αγροτουρίστες.

Οι αγρότες που δημιουργούν και λειτουργούν αγροτουριστικά καταλύματα πρέπει να παρακολουθούν ειδικά σεμινάρια στα οποία να τους παρέχονται οι απαιτούμενες γνώσεις.

Απαραίτητα είναι επίσης τα Γραφεία Αγροτουρισμού που θα προσελκύουν τους αγροτουρίστες και θα φροντίζουν για την καλή διαμονή τους στην περιοχή.

Για την διαφήμιση μιας αγροτουριστικής περιοχής και για την ενημέρωση των αγροτουριστών για αγροτουριστικά θέληγτρα απαιτείται η έκδοση ειδικών εντύπων, βιντεοταινιών κ.λ.π. μέσω ενημέρωσης.

Απαραίτητη είναι επίσης η κατάρτιση ειδικών μελετών ερευνών αγοράς για τη παρακολούθηση της κατάστασης των τάσεων της τουριστικής αγοράς και τον προσδιορισμό των αγορών - στόχων.

Ο Οργανισμός Ανάπτυξης Σητείας μέσω του προγράμματος LEADER έχει υλοποιήσει ή έχει χρηματοδοτήσει τρίτους (Δήμους, Κοινότητες, Συνεταιρισμούς, και ιδιώτες) που υλοποίησαν μια σειρά μελετών, έργων και δράσεων για την ανάπτυξη του Αγροτουρισμού όπως: έρευνες αγοράς, σεμινάρια επαγγελματικής κατάρτισης στον αγροτουρισμό, φυσιολατρικές και πολιτιστικές διαδρομές, λαογραφικά □ αγροτικά μουσεία, αγροτουριστικά καταλύματα και άλλες υποδομές (ορειβατικό καταφύγιο, αποκατάσταση ανεμόμυλων, διαμορφώσεις πλατειών, οδών, προσπελάσεων κ.λ.π.). Έχει εκδώσει ειδικά ενημερωτικά - διαφημιστικά έντυπα. Έχει λάβει μέρος σε τουριστικές εκθέσεις κ.λ.π. Έχει ιδρύσει επίσης Γραφείο Αγροτουρισμού μέσω του οποίου προσελκύει μερικές εκατοντάδες τουρίστες κάθε χρόνο στη Σητεία και την Κρήτη.

Στη φάση της υλοποίησης βρίσκονται επίσης διάφορα έργα και δράσεις που έχει εντάξει ο ΟΑΣ στα προγράμματα INTERREG □ Τουρισμός □ Πολιτισμός □ όπως φυσιολατρικές και πολιτιστικές διαδρομές, μουσεία, μέσα και ενέργειες προβολής και διαφήμισης κ.α.

Τα Τοπικά προϊόντα ιδίως τα αγροτικά είναι άρρηκτα συνδεδεμένα με τον Αγροτουρισμό. Όχι καταναλώνοντας επί τόπου αλλά όλοι οι αγροτουρίστες είναι εν δυνάμει διαφημιστές των Τοπικών προϊόντων υπό την προϋπόθεση ότι θα είναι ΥΨΗΛΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ. Αν είναι και βιολογικά ακόμη καλύτερα. Με χρηματοδότηση από το πρόγραμμα LEADER η Ένωση Συνεταιρισμού Σητείας έχει τυποποιήσει και παράγει εξαιρετικά κρασιά και ελαιόλαδο. Οι καλλιεργητές πρωίμων κηπευτικών του Κουτσουρά παράγουν 3.000 τόνους προϊόντων ολοκληρωμένης καταπολέμησης, τα οποία τυποποιεί και προωθεί στην αγορά ο συνεταιρισμός του.

Επιχειρήσεις έχουν τυποποιήσει και παράγει εξαιρετικής ποιότητας μέλι, παραδοσιακά γλυκά και τυροκομικά προϊόντα. Ένα μέρος των προϊόντων αυτών καταναλώνεται και αγοράζεται από τους τουρίστες, οι δυνατότητες σε διάθεση των προϊόντων αυτών μέσω του Αγροτικού (και των άλλων μορφών) Τουρισμού είναι τεράστιες.

- Η ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ Α.Ε. Εταιρεία των Ενώσεων Συνεταιρισμών και μεγάλων παραγωγών της Κρήτης

- Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΓΕΥΣΗΣ
 - Ο ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΕΞΑΓΩΓΕΩΝ ΚΡΗΤΗΣ
 - ΟΙ ΔΡΟΜΟΙ ΤΗΣ ΕΛΙΑΣ & ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ καθώς και άλλοι φορείς εργάζονται προς αυτή την κατεύθυνση.
- Η καλή οργάνωση, η στελέχωση με ικανούς Μάνατζερ και Μαρκετίστες, η ειλικρινής συνεργασία και η αξιοποίηση Ευρωπαϊκών Προγραμμάτων είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την επιτυχία του σκοπού.

Για την ανάπτυξη του Αγροτουρισμού

Μετά τις παραπάνω προτάσεις είναι φανερό ότι για την ανάπτυξη του Αγροτουρισμού απαιτείται:

Ολοκλήρωση των γενικών υποδομών της Κρήτης και του Νομού (Βόρειος Οδικός άξονας, Νότιος Οδικός άξονας, Λιμάνια, Αεροδρόμια κ.λ.π.)

Δημιουργία ειδικών υποδομών Αγροτουρισμού (όπως διατροφής, κρασιού, λαδιού κ.λ.π.)

Συνέχιση και ενίσχυση των Προγραμμάτων και κινήτρων της Ε.Ε. που στηρίζουν τον Αγροτουρισμό όπως τα Προγράμματα ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΙΝΤΕΡΡΓ, ΠΕΤΠ και LEADER του οποίου οι προβλεπόμενες για το 3 Κ.Π.Σ. πιστώσεις πρέπει τουλάχιστον να διπλασιαστούν κ.α.

Επέκταση των κινήτρων που παρέχει η Ε.Ε. και το Υ.Γ.Ε. και σε πρόσωπα που δεν ασκούν αποκλειστικά το επάγγελμα του αγρότη. (Οι αποκλειστικά αγρότες να έχουν απόλυτη προτεραιότητα και υψηλότερα κίνητρα).

Αποκέντρωση της διαχείρισης των Ευρωπαϊκών και άλλων Προγραμμάτων στις Περιφέρειες και Νομαρχιακές Αυτοδιοικήσεις.

Αξιοποίηση των Αναπτυξιακών Εταιρειών για την ενημέρωση και τεχνική υποστήριξη των αγροτών για την δημιουργία αγροτουριστικών Καταλυμάτων και υπηρεσιών.

Επιμόρφωση και Επαγγελματική κατάρτιση των αγροτών κ.α. Επαγγελματιών στον Αγροτουρισμό.

Για την προώθηση των τοπικών προϊόντων απαιτούνται:

Ολοκλήρωση των γενικών και ειδικών υποδομών, όπως παραπάνω.

Συνέχιση και Ενίσχυση Προγραμμάτων και Κινήτρων της Ευρωπ. Ένωσης και του Έλλην. Κράτους που στηρίζουν την πρωτογενή παραγωγή, τη μεταποίηση και την Εμπορία των Αγροτ. Προϊόντων όπως η πρωτοβουλία για τα Μ.Μ.Ε., τα Π.Ε.Π., ο αναπτυξιακός Νόμος, το Πρόγραμμα LEADER του οποίου οι πιστώσεις πρέπει τουλάχιστον να διπλασιαστούν κ.α.

Επιδότηση του κόστους μεταφοράς των αγροτικών Προϊόντων.

Αποκέντρωση της διαχείρισης των Ευρωπαϊκών και άλλων προγραμμάτων στις Περιφέρειες και Νομαρχ. Αυτοδιοικήσεις.

Ειδική ενίσχυση (Οικονομική, Τεχνική, Επιστημονική) της παραγωγής, τυποποίησης, μεταποίησης και Εμπορίας βιολογικών προϊόντων.

Ενίσχυση των φορέων που ασχολούνται με την προώθηση και Εμπορία των Αγροτικών Προϊόντων

Ελαιόλαδο - κρασί και κρητική διατροφή εντυπωσίασαν στο «μεσογειακό φόρουμ»

Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΓΕΥΣΗΣ ΠΡΟΒΑΛΛΕΙ ΔΙΕΘΝΩΣ ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ

Εντυπωσιακή ήταν η ελληνική παρουσία στην τελευταία σύνοδο του «Φόρουμ (Κονσερβατουάρ) Μεσογειακής Διατροφής» που έγινε στην Κωνσταντινούπολη τον Οκτώβριο. Πρόκειται για μια κοινή προσπάθεια στην οποία συμμετέχουν όλες σχεδόν οι μεσογειακές χώρες (Ελλάδα, Ιταλία, Γαλλία, Ισπανία, Πορτογαλία, Μαρόκο, Τυνησία, Αίγυπτος, Ισραήλ, Ιορδανία, Λίβανος, Τουρκία κ.α.) και εκπροσωπούνται από σχετικούς κρατικούς και μη οργανισμούς και οργανώσεις. Κύριος στόχος του «Κονσερβατουάρ», που εδρεύει στη Γαλλία, είναι να αναδειχθούν και να προωθηθούν οι διατροφικές - γαστρονομικές συνήθειες μεσογειακών χωρών και να προωθηθούν μέσα από τη γαστρονομία και τη διεθνή προβολή τα κοινά αγροτικά προϊόντα. Στο επίκεντρο αυτών των προσπαθειών ευρίσκεται το ελαιόλαδο και το κρασί, ενώ στο σχεδιασμό των μελλοντικών δράσεων συμπεριλαμβάνονται και άλλα προϊόντα, όπως το ψωμί, τα βότανα και άλλα.

Η «Ελληνική Ακαδημία Γεύσης» (ΕΛΑΓ), που εκπροσωπεί την Ελλάδα σ' αυτή τη σημαντική διεθνή προσπάθεια, συμμετείχε στη σύνοδο της Κωνσταντινούπολης με τους κ.

- Αντώνη Παναγιωτόπουλο, Πρόεδρο
- Νίκο Ψιλάκη, Αντιπρόεδρο
- Νίκο Πετράκη, Μέλος του ΔΣ (πρώην Δήμαρχος Σητείας)
- Αριστείδη Πασπαράκη, Δρ Μηχανολόγο και σεφ της ΕΛΑΓ.

Τόσον οι ελληνικές εισηγήσεις όσον και οι συμμετοχές στις παράλληλες δραστηριότητες προκάλεσαν σημαντικό ενδιαφέρον ανάμεσα στους εκπροσώπους όλων των χωρών που συμμετείχαν και τους δημοσιογράφους από διάφορες μεσογειακές και άλλες ευρωπαϊκές χώρες.

Είναι χαρακτηριστικό το ότι ο Υπουργός Πολιτισμού της Τουρκίας παρακολούθησε μόνο την ελληνική κεντρική παρουσίαση, και πιο συγκεκριμένα την εισήγηση για τη συμβολή του τρίπτυχου «σίτος - οίνος - έλαιον» στη διαμόρφωση της ελληνικής διατροφικής κουλτούρας, που έγινε από τον κ. Νίκο Ψιλάκη (με προβολή 100 διαφανειών), και την ομιλία για «το μέλλον των μεσογειακών συνηθειών διατροφής σ' ένα κόσμο που αλλάζει» που έγινε από τον κ. Παναγιωτόπουλο. Οι δυο αυτές ελληνικές εισηγήσεις έδωσαν αφορμή για συζητήσεις μεταξύ των ειδικών από πολλές ευρωπαϊκές χώρες και την Τουρκία, και προκάλεσαν το ενδιαφέρον των δημοσιογράφων που παρακολούθησαν τις εργασίες.

Εντυπωσιακό σε ποιότητα και ποικιλία ήταν επίσης το επίσημο γεύμα που παρέθεσε η «Ελληνική Ακαδημία Γεύσης» στο ξενοδοχείο «Πέραν Παλλάς», όπου διακρίνονται ακόμη και σήμερα έντονα τα ίχνη του ελληνισμού της Πόλης. Ο σεφ κ. Πασπαράκης σχεδίασε μια πρωτοποριακή γαστρονομική παρουσίαση με βάση την κρητική διατροφή και τα προϊόντα του νησιού. Ο διεθνώς γνωστός Έλληνας σεφ έκανε και την επίδειξη - παρουσίαση της κρητικής κουζίνας, ενώπιον ενός πυκνού ακροατηρίου, ανάμεσα στους οποίους ήταν καθηγητές μεγάλων ευρωπαϊκών σχολών γαστρονομίας.

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΚΡΑΣΙ

Στις παράλληλες εκδηλώσεις συμπεριλαμβανόταν γευσιγνωσία των βασικών μεσογειακών προϊόντων, δηλαδή ελαιολάδου και κρασιού. Τα προϊόντα αυτά παρουσιάστηκαν με ευθύνη των εκπροσώπων της κάθε χώρας. Η Ελληνική Ακαδημία Γεύσης είχε επιλέξει να παρουσιάσει το πολυβραβευμένο ελαιόλαδο της Ένωσης Αγροτικών Συνεταιρισμών Σητείας και τρία κρητικά κρασιά της εταιρίας «Κρέτα Ολυμπίας» (Creta Nobile (2) και Μυράμπελος).

Το ελληνικό ελαιόλαδο ήταν εκείνο που ξεχώρισε ανάμεσα σε 14 άλλα από την Ιταλία, την Ισπανία, την Τουρκία, την Τυνησία, τη Γαλλία και το Ισραήλ. Σύμφωνα με την χαρακτηριστική έκφραση του Προέδρου της ειδικής επιτροπής (και στελέχους του Διεθνούς Οργανισμού Ελαιολάδου), ήταν το «εξαιρετικό», κάτι σαν εκτός συναγωνισμού!

Ανάλογη ήταν και η υποδοχή των κρητικών κρασιών, που στάθηκαν επάξια δίπλα σε φημισμένα γαλλικά, ιταλικά και ισπανικά, μερικά από τα οποία θεωρούνται από τα πιο ενδιαφέροντα σε παγκόσμιο επίπεδο. Αν και η γευσιγνωσία των κρασιών δεν είχε αξιολογικό χαρακτήρα, εν τούτοις το κρητικό περίπτερο συγκέντρωσε οινολόγους και γευσιγνώστες που ενδιαφέρονταν ιδιαίτερα για τις ποικιλίες σταφυλιών που καλλιεργούνται

στην Κρήτη και δίνουν αυτά τα αποτελέσματα.

Είναι ακόμη χαρακτηριστικό το ότι η παρουσίαση της γευσιγνωσίας των προϊόντων άρτου ανετέθη στην ελληνική αντιπροσωπεία!

Τέλος, η «Ελληνική Ακαδημία Γεύσης», που συμμετέχει στις εργασίες του «φόρουμ» ως ιδρυτικό μέλος από το 1997, θεωρεί υποχρέωσή της να ευχαριστήσει τις ελληνικές επιχειρήσεις - χορηγούς, που με την ευγενική προθυμία τους, κάλυψαν μέρος της δαπάνης ετοιμασίας του ελληνικού γεύματος και της εν γένει ελληνικής παρουσίας στη «Σύνοδο του Κονσερβατουάρ Μεσογειακής Διατροφής».

Τα μέλη του διεθνούς αυτού φόρουμ εξέφρασαν την επιθυμία να πραγματοποιηθεί η επόμενη σύνοδος στην Κρήτη, με την παρουσία 180 Δημοσιογράφων απ' όλον τον κόσμο, που επιθυμούν να γνωρίσουν τη μεσογειακή διατροφική ιδιαιτερότητα και, κυρίως, την Κρητική Διατροφή. Η ΕΛΑΓ μελετά ήδη τον τρόπο (και τις δυνατότητες) οργάνωσης μιας τόσο σημαντικής για τη χώρα μας εκδήλωσης!

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η ελληνική παράδοση σχετικά με την γαστρονομία του τόπου μας αποτελεί βασικό παράγοντα για την ελληνική κοινωνία. Η μεσογειακή διατροφή θεωρείται ως η πιο υγιεινή διατροφή και αγαπήθηκε από όλο τον κόσμο.

Τα τελευταία χρόνια ένα μεγάλο ποσοστό των Ελλήνων έχει ξεφύγει από τις παραδοσιακές διατροφικές συνήθειες και έχει ακολουθήσει τις συνήθειες του γρήγορου φαγητού.

Σκοπός μας πρέπει να είναι να ενισχυθεί ο χαρακτήρας της τοπικής κουζίνας και να ενημερωθούν οι υπεύθυνοι κυρίως για το πόσο σημαντικό είναι η διάδοση των ελληνικών συνταγών, που μαρτυρούν την ιστορία και την παράδοση του τόπου μας, στους ξένους επισκέπτες και έλληνες.

Με αυτό τον τρόπο θα ενισχυθεί το ελληνικό προϊόν και θα διασωθεί η ελληνική γαστρονομική παράδοση.

Οι νέοι θα πρέπει να καταρτίζονται και να ενημερώνονται με ειδικά σεμινάρια σχετικά με την ελληνική γαστρονομία και την προβολή της στο εξωτερικό.

Οι προοπτικές για την ανάδειξη της υγιεινής ελληνικής κουζίνας είναι πάρα πολλές, αρκεί να υπάρξει συνειδητοποίηση στους επιχειρηματίες που κρατούν στα χέρια τους τα μέσα προσφοράς των τουριστικών προϊόντων, ότι το να διατηρηθεί η ελληνική γαστρονομική παράδοση του τόπου μας είναι ζήτημα εθνικής ευθύνης και αγάπης για τον τόπο μας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. «Σπουδή στην ελληνική γαστρονομία ΙΙ»
Σημειώσεις του καθηγητή Εφαρμογών Σπηλιόπουλου Ιωάννη.
2. « Τουρισμός και Οικονομία», Μηνιαίο Τουριστικό Περιοδικό, Τεύχος 273,
Απρίλιος 2002.
3. «Τουρισμός και Οικονομία», Μηνιαίο Τουριστικό Περιοδικό, Τεύχος 274,
Μάιος 2002.
4. « Το ελαιόλαδο μέσα στους αιώνες» Έρευνα της Ελαίς.
5. www.in.gr- Αγροτουρισμός
6. www.Gourmed.gr - Αρχαίων γεύσεις.
7. www.ellinikiestia.gr/typos
8. «Η διαχρονικότητα της ελληνικής κουζίνας», της Εύης Βουτσινά
9. Ειδικό Σήμα για τη ελληνική κουζίνα, ΕΟΤ.

