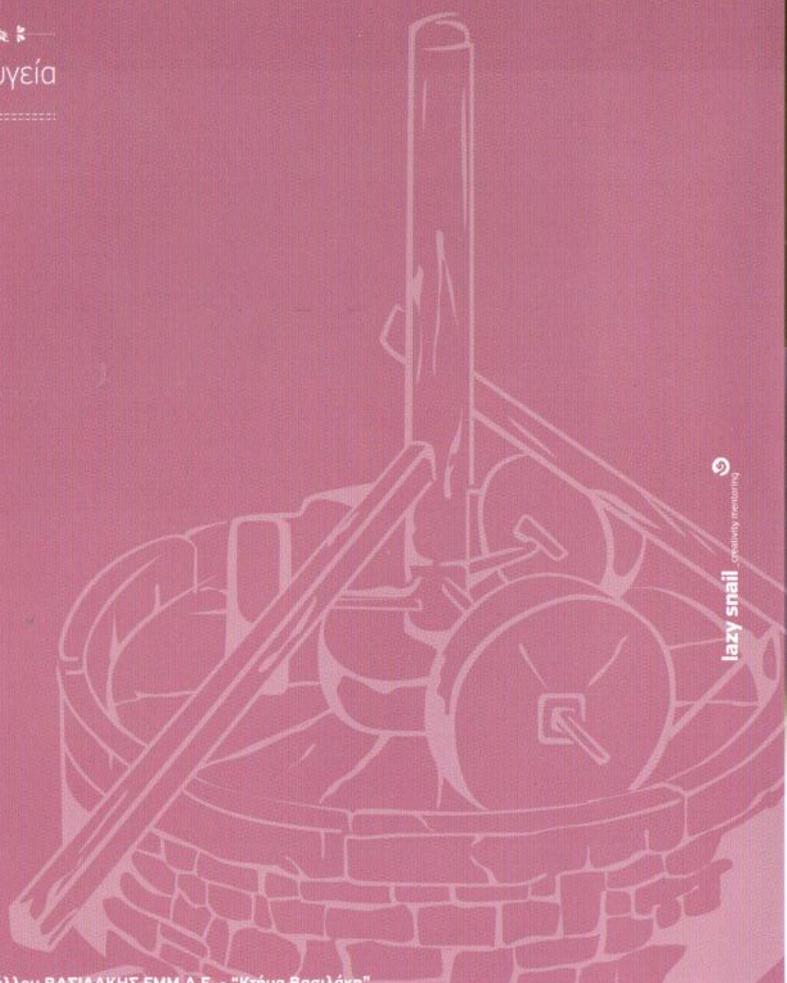


Κρητικό ελαιό- λαδο

γεύση από υγεία



lazy snail
creativity inspiration

Φωτογραφία εξωφύλλου ΒΑΣΙΛΑΚΗΣ EMM Α.Ε. - "Κτήμα Βασιλάκη"



Ινστιτούτο Ελιάς και
Υποτροπικών Φυτών Χανίων
www.nagref-cha.gr



Διεθνές Ελαιοκομικό
Συμβούλιο
www.internationaloliveoil.org



www.cretan-nutrition.gr



ΕΟΙΑΤΕ
Ινστιτούτο Ελιάς και
Υποτροπικών Φυτών Χανίων
www.nagref-cha.gr



Διεθνές Ελαιοκομικό Συμβούλιο
www.internationaloliveoil.org



Κρητικό Σύμφωνο Ποιότητας
www.cretan-nutrition.gr

Κρητικό ελαιό- λαδο

γεύση από υγεία

GR

Ελιά,

 **δέντρο και καρπός.**
Μια ιστορία 5.000 ετών
με λαμπρό μέλλον.

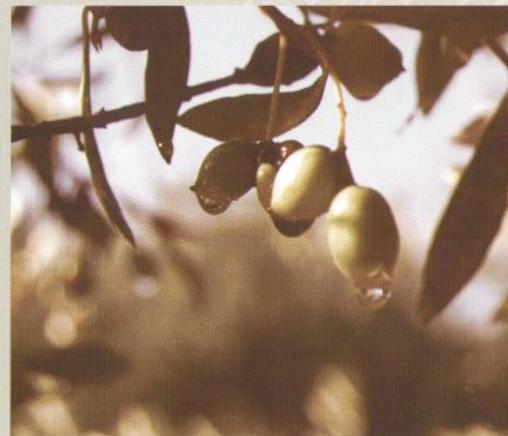
Στον τόπο μας, έναν τόπο με ιστορία και πολιτισμό που ξεκινά χιλιάδες χρόνια πίσω, η ελιά αποτελεί το αιώνιο σύμβολο του, μία σταθερή διατροφική και όχι μόνο αξία που μας χαρακτηρίζει και μας συνοδεύει μέχρι σήμερα.

Ταξιδεύοντας στο χρόνο, βλέπουμε πως κατά τη μυθολογία, η Θεά Αθηνά δώρισε την ήμερη ελιά – το ιερό δέντρο – στην Αθήνα, ενώ ο Ηρακλής την άγρια (Θεόφραστος 4ος αι. π.Χ.). Η παρουσία μιας εξημερωμένης, καλλιεργημένης ελιάς σε μια οργανωμένη πόλη, μαρτυρεί την εξέλιξη του πολιτισμού, την οικονομική και διατροφική αξία στην ελαιοκαλλιέργεια και ελαιοκομία, από τον 4ο π.Χ. αιώνα.

Πολύ νωρίτερα μάλιστα, οι Κρήτες εμφανίζονται να φυτεύουν την αγριελιά στην Ολυμπία, όπου σηματοδοτείται η απαρχή της περιόδου μετατροπής του ανθρώπου - τροφουσλλέκτη σε γεωργό, δηλαδή στη μόνιμη εγκατά-σταση και την ενασχόληση με την καλλιέρ-γεια της γης.

Όπως και τότε, πριν χιλιάδες χρόνια, έτσι και η σήμερα η ελιά εξακολουθεί να δεσπόζει στο νησί καθώς και σε όλη την ελλαδική επικράτεια και να προσφέρει τα πολύτιμα οφέλη της όχι μόνο στους κατοίκους της αλλά και σε όλο τον κόσμο με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους, όπως:

Ως καρπός που αποτελεί βασικό διατροφικό προϊόν (ωμό, μαγειρεμένο, επεξεργασμένο ή μη), ως χυμός (ελαιόλαδο) που χρησιμοποιείται ως διατροφικό προϊόν, για φωτισμό, για φαρμακευτική, καλλυντική και καθαριστική χρήση (σαπούνι) και τέλος, ως δέντρο αποτελώντας πρώτη ύλη εργαλείων και κατασκευών, θέρμανσης, ύλη τέχνης και έκφρασης.



της ελαιολάδου. Στα βυζαντινά χρόνια, έχουμε μείωση της παραγωγής, αλλά με την ανάπτυξη της σιπωνοποιίας στην Ευρώπη μετά το 15^ο αιώνα, ενίσχυσε εκ νέου το εμπόριο του ελαιολάδου.

Σήμερα το 65% (2.350.000 στρ.) της γεωργικής έκτασης του νησιού είναι ελαιώνες, που περιλαμβάνουν τουλάχιστο 35 εκατομμύρια δένδρα. Στην Κρήτη παράγονται επίσης 80.000 - 120.000 τόνοι ελαιολάδου, το 1/3 περίπου της εγχώριας παραγωγής, από το οποίο το 90% ανήκει στην κατηγορία του εξαιρετικά παρθένου.

Τέλος, στην Κρήτη έχει ολοκληρωθεί σήμερα η κατάταξη και καταγραφή των μνημειακών δέντρων. Πρόκειται για ένα έργο που έχει να κάνει με το ίδιο το ελαιόδεντρο, ως μνημείο κοινής προσπάθειας της φύσης και του ανθρώπου, και επομένως στοιχείο της πολιτιστικής μας κληρονομιάς, ύπαρξης και συμμετοχής στο παραδοσιακό, πολιτιστικό και ιστορικό «γίγνεσθαι» διαφόρων εποχών. Μνημειακά ελαιόδεντρα έχουν εντοπιστεί σε διάφορες περιοχές της Κρήτης (Σέλινο, Κίσαμος, Μυλοπόταμος, Μεσαρά, Αμάρι, Ιεράπετρα, Σπεία κ.α) με πιο γνωστό το ελαιόδεντρο των Βουβών, από την Κίσαμο Χανίων, το οποίο χρονολογείται από 2.500 έως 5.000 χρόνων! Είναι χαρακτηρισμένο ως παγκόσμιο μνημείο της φύσης και παρά την ηλικία του παράγει ακόμα καρπούς υψηλής ποιότητας. Με κότινο του συγκεκριμένου δέντρου, στεφανώθηκε ο χρυσός μαραθωνοδρόμος στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2004.

Κρήτη:

Ένας απέραντος ελαιώνας
με ρίζες... στα βάθη των αιώνων.

Η αρχέγονη παρουσία της ελιάς στην Κρήτη επιβεβαιώνεται με μαρτυρίες από ανασκαφές κατά την 3η π.Χ. χιλιετία και παρέχουν σημαντικές πληροφορίες για την καλλιέργεια της βρώσιμης ελιάς από την προμινωική περίοδο (2800-2100 π.Χ.). Καρποί ελιάς βρέθηκαν στο Ανάκτορο της Κνωσού και στις Αρχάνες, ενώ το πιο εντυπωσιακό εύρημα, θεωρείται το κύπελλο με βρώσιμες ελιές που βρέθηκε στο Ανάκτορο της Ζάκρου, και διατηρούσαν ακόμα την σάρκα τους για πάνω από 3.500 χρόνια. Η ελιά και ο ρόλος της στην οικονομία και στην διατροφή αποτυπώνεται πολύ συχνά στη μινωική τέχνη σε τοιχογραφίες, σκεύη, κοσμήματα και νομίσματα. Κατά την Μεσομινωική περίοδο το καλά οργανωμένο ναυτικό των Κρητών διοχέτευε το λάδι σε μεγάλα εμπορικά κέντρα και ίσως και στο εξωτερικό.

Στην Κρήτη της κλασικής και ελληνιστικής εποχής υπήρχε πολύ μεγάλη ελαιοπαραγωγή. Στα ρωμαϊκά χρόνια το νησί φαίνεται να παράγει μεγάλες ποσότητες

Κρητικά ελαιόλαδα:

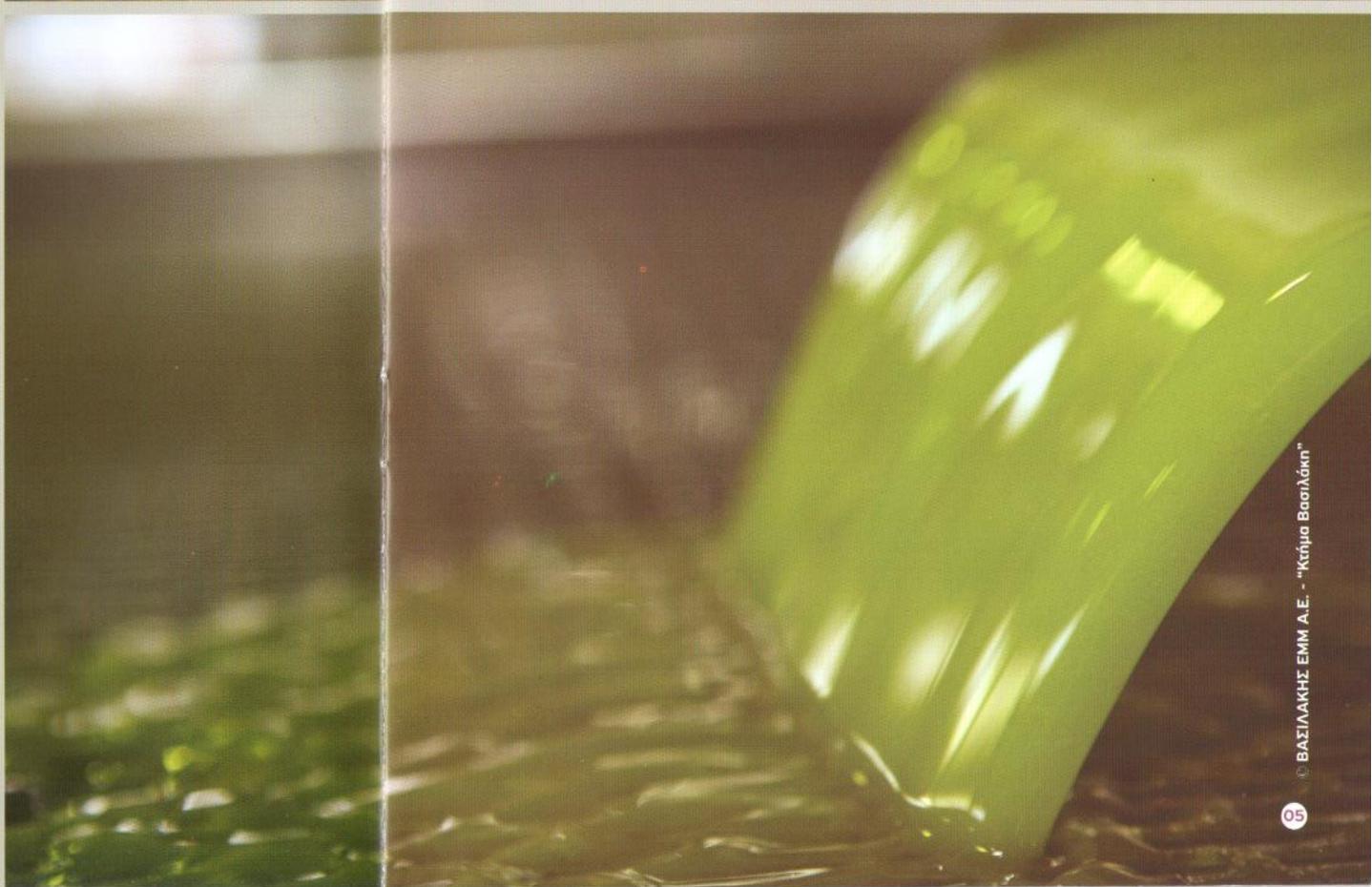
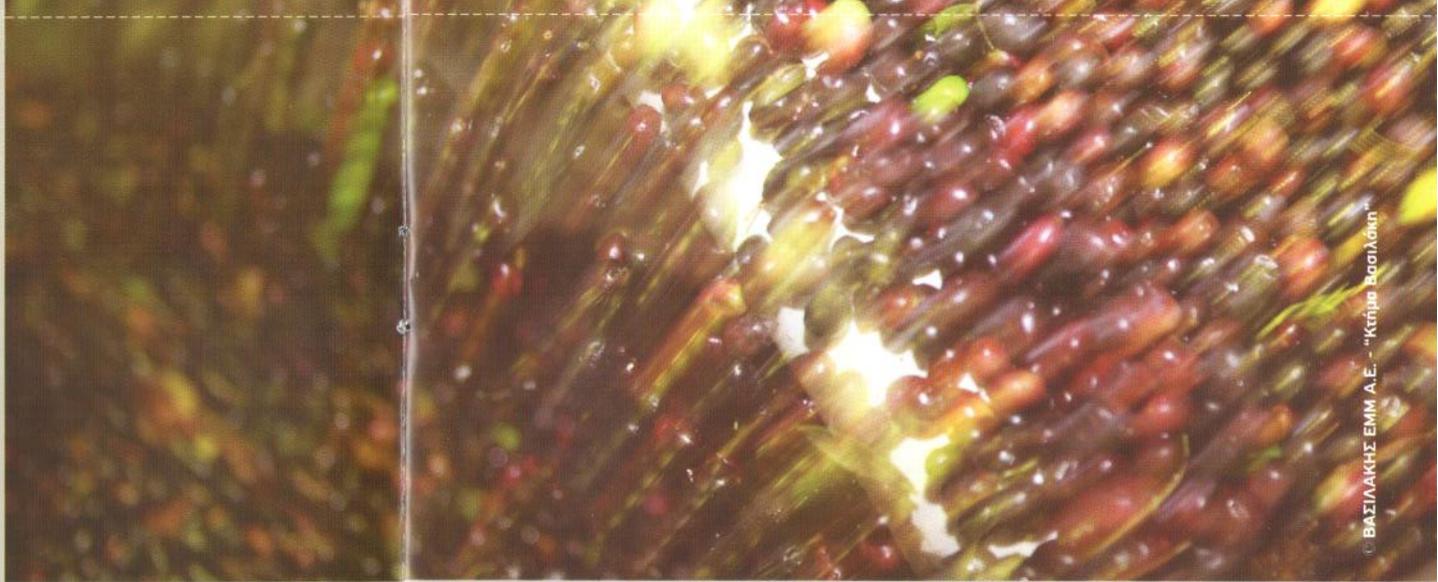
Το δώρο της Κρήτης
προς όλο τον κόσμο.

Στην Κρήτη παράγεται εξαιρετικής ποιότητας ελαιόλαδο, κυρίως από την εκλεκτή ποικιλία Κορωνέικη. Ελαιόλαδα που παράγονται στο νησί έχουν χαρακτηριστεί ως ΠΟΠ (Προϊόν Ονομασίας Προέλευσης) και ΠΓΕ (Προϊόν Γεωγραφικής Ένδειξης) από την Ευρωπαϊκή Ένωση.

Συγκεκριμένα, στην Κρήτη έχουμε αναγνωρισμένα τα εξής:

- ✘ Ελαιόλαδο Πεζά, Ηρακλείου Κρήτης (ΠΟΠ)
- ✘ Ελαιόλαδο Βιάννος, Ηρακλείου Κρήτης (ΠΟΠ)
- ✘ Ελαιόλαδο Αρχάνες, Ηρακλείου Κρήτης (ΠΟΠ)
- ✘ Εξαιρετικά Παρθένο Ελαιόλαδο Θραψανό, Ηρακλείου Κρήτης (ΠΟΠ)
- ✘ Ελαιόλαδο Σπτεία, Λασιθίου Κρήτης (ΠΟΠ)
- ✘ Ελαιόλαδο Βόρειος Μυλοπόταμος, Ρεθύμνου Κρήτης (ΠΟΠ)
- ✘ Ελαιόλαδο Χανιά Κρήτης (ΠΓΕ)
- ✘ Ελαιόλαδο Κολυμβάρι, Χανίων Κρήτης (ΠΟΠ)
- ✘ Ελαιόλαδο Αποκόρωνα, Χανίων Κρήτης ΠΟΠ)
- ✘ Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο Σέλινο, Χανίων Κρήτης (ΠΟΠ)

Τέλος, τα Κρητικά ελαιόλαδα βρίσκονται συνεχώς στις πρώτες θέσεις διεθνών και εγχώριων διαγωνισμών, όπως τον «Mario Solinas» που διοργανώνει το Διεθνές Ελαιοκομικό Συμβούλιο, τον «Los Angeles International Extra Virgin Olive Oil Competition», τον «Ελαιοτεχνία» και άλλους.





Ο ρόλος του Ελαιόλαδου στην Κρητική Διατροφή

Μην ψάχνετε για το χάπι που υποκαθιστά την Κρητική Διατροφή. Δεν υπάρχει κάτι τέτοιο.

Serge Renaud, 1998, «Lyon Diet Heart Study»

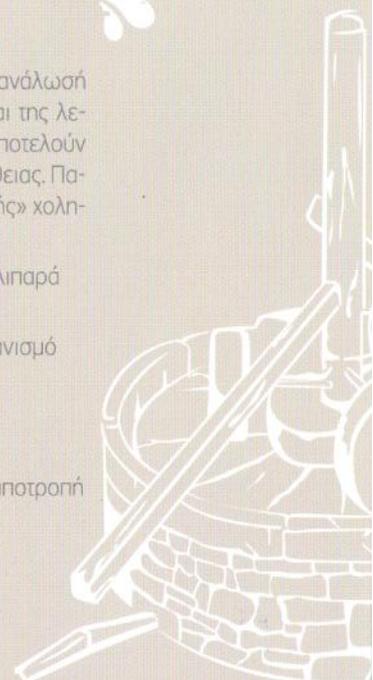
Διεθνείς μελέτες που ξεκίνησαν από τις δεκαετίες του '50 και του '60 όπως αυτή του Ιδρύματος Ροκφέλερ, η μελέτη «Lyon Diet Heart Study» αλλά κυρίως η «Μελέτη των Επτά Χωρών» έδειξαν ότι ο πληθυσμός της Κρήτης παρουσίαζε την καλύτερη κατάσταση υγείας και τα μικρότερα ποσοστά θνησιμότητας από στεφανιαία νόσο και καρκίνο, σε σχέση με όλους τους άλλους πληθυσμούς που μελετήθηκαν. Η άριστη υγεία και μακροζωία των κατοίκων αγροτικών περιοχών της Κρήτης, αποδόθηκαν στο Κρητικό Διατροφικό Πρότυπο και το καθιέρωσαν ως το υγιεινότερο και πιο ευεργετικό για τον άνθρωπο, ενώ πάνω σε αυτό βασίστηκε η δημιουργία του μοντέλου της Μεσογειακής Διατροφής.

Η παραδοσιακή δίαιτα των Κρητών παρουσιάζει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά τα οποία μένουν αναλλοίωτα εδώ και αιώνες, ήταν εξαιρετικά απλή με κύριο συστατικό το ελαιόλαδο το οποίο αποτελούσε περίπου το ένα τρίτο της συνολικής ημερήσιας προσλαμβανόμενη ενέργειας. Στην «Μελέτη των Επτά Χωρών», η κατανάλωση ελαιολάδου στην Κρήτη εμφανίζεται πολύ πιο αυξημένη, σε σχέση με αυτή άλλων περιοχών της Μεσογείου και χωρών εντός και εκτός του Ευρωπαϊκού χώρου.

Το ελαιόλαδο έχει ευεργετική επίδραση στην προαγωγή της υγείας και στην πρόληψη των ασθενειών. Είναι το μοναδικό λάδι που εξάγεται με μηχανικές διεργασίες σε αντίθεση με τα σπορέλαια που παράγονται με χημική διαδικασία. Έτσι το ελαιόλαδο, ο χυμός της ελιάς, διατηρεί τις αντιοξειδωτικές του ουσίες, για τις οποίες σήμερα πιστεύεται ότι αποτρέπουν τις οξειδωτικές βλάβες που οδηγούν στην αθηροσκλήρωση, στις διάφορες μορφές καρκίνου, σε πλήθος εκφυλιστικών ασθενειών και στην άνοια.

Το ελαιόλαδο έχει, επίσης, αποδειχθεί ότι βοηθά:

- Στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων. Η κατανάλωσή του μειώνει τις συγκεντρώσεις της ολικής χοληστερόλης και της λεγόμενης «κακής» χοληστερίνης (LDL-χοληστερόλης), που αποτελούν σημαντικούς παράγοντες εκδήλωσης στεφανιαίας καρδιοπάθειας. Παράλληλα διατηρεί σταθερά τα επίπεδα της γνωστής ως «καλής» χοληστερίνης (HDL-χοληστερόλης) ή τα ανεβάζει.
- Στην επιβράδυνση του γήρατος χάρη στα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και στη βιταμίνη E που περιέχει.
- Στην καλύτερη απορρόφηση των βιταμινών από τον οργανισμό χάρη στις πολυφαινόλες.
- Στην πρόληψη της σκλήρυνσης των αρτηριών και της αθηροσκλήρυνσης.
- Στη διευκόλυνση της λειτουργίας του συκωτιού και στην αποτροπή δημιουργίας πέτρας στη χολή.
- Στη διαιτητική αγωγή του διαβήτη.
- Στην ενίσχυση του οργανισμού έναντι του καρκίνου.
- Στη θεραπεία πεπτικών ελκών.



Κατηγορίες ελαιόλαδου

Το τυποποιημένο ελαιόλαδο, διατίθεται στην κατανάλωση σε τέσσερις βασικές κατηγορίες. Οι ονομασίες των κατηγοριών ελαιολάδου αντιστοιχούν σε φυσικοχημικά και οργανοληπτικά χαρακτηριστικά που προσδιορίζονται από κανονισμούς του Διεθνούς Ελαιοκομικού Συμβουλίου και την Ευρωπαϊκή Ένωση:

1

ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΟ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ.

Ελαιόλαδο ανωτέρας κατηγορίας που παράγεται απευθείας από ελιές και μόνο με μηχανικές μεθόδους, με τέλειο άρωμα και γεύση, με ελεύθερη οξύτητα όχι μεγαλύτερη από 0,8%.

2

ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ.

Ελαιόλαδο που παράγεται απευθείας από ελιές και μόνο με μηχανικές μεθόδους, με καλά οργανοληπτικά χαρακτηριστικά, με ελεύθερη οξύτητα όχι μεγαλύτερη από 2,0%.

3

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ.

Μείγμα εξευγενισμένου ελαιολάδου και βρώσιμου παρθένου ελαιολάδου, με οξύτητα όχι μεγαλύτερη από 1 %. Το εξευγενισμένο ελαιόλαδο παραλαμβάνεται με εξευγενισμό του μειονεκτικού παρθένου ελαιολάδου.

4

ΠΥΡΗΝΕΛΑΙΟ.

Μείγμα εξευγενισμένου πυρηνελαίου και βρώσιμου παρθένου ελαιολάδου, με οξύτητα όχι μεγαλύτερη από 1 %. Το εξευγενισμένο πυρηνέλαιο παραλαμβάνεται με εξευγενισμό του ακατέργαστου πυρηνελαίου.

Χρήσιμες οδηγίες για τον καταναλωτή

Για να διατηρεί το ελαιόλαδο τις ευεργετικές του ιδιότητες θα πρέπει ο καταναλωτής:

- Να το χρησιμοποιεί όσον το δυνατό ωμό. Το καλό ελαιόλαδο, σε συνδυασμό με το σωστό τρόπο μαγειρέματος επιτρέπει στις γεύσεις και τα αρώματα των υπόλοιπων υλικών που συμμετέχουν στο πιάτο να αναδειχθούν με τον καλύτερο τρόπο.
- Να το προσθέτει στο τέλος του μαγειρέματος για ακόμη πιο υγιεινό φαγητό.
- Να γνωρίζει ότι το ελαιόλαδο μπορεί να αντικαταστήσει το βούτυρο και τα άλλα λίπη στη μαγειρική. Προσφέρει το ίδιο αριθμό θερμίδων με τα άλλα φυτικά έλαια.
- Να γνωρίζει ότι το ελαιόλαδο είναι το πιο κατάλληλο λάδι για τηγάνισμα, διότι οξειδώνεται λιγότερο σε σχέση με τα σπορέλαια.



Ο ενημερωμένος καταναλωτής θα πρέπει να:

- Επιλέγει στο ράφι τυποποιημένο ελαιόλαδο σε μικρές συσκευασίες, ώστε να διατηρούνται αναλλοίωτα τα χαρακτηριστικά του.
- Ελέγχει αν η ημερομηνία που αγοράζει το προϊόν, απέχει αρκετό διάστημα από την ημερομηνία λήξης, έτσι ώστε το ελαιόλαδο που επιλέγει να είναι πάντα φρέσκο. Η διατηρησιμότητα του προϊόντος είναι μεταξύ 12 και 18 μήνες από την ημερομηνία τυποποίησης.
- Γνωρίζει ότι το πώμα της φιάλης ή του δοχείου πρέπει να είναι σφραγισμένο και ερμητικά κλεισμένο (ασφάλεια γνησιότητας).
- Ελέγχει αν οι συνθήκες φύλαξης του ελαιόλαδου στο ράφι είναι οι κατάλληλες (να μην είναι εκτεθειμένο σε φως, σε υψηλές θερμοκρασίες ή κοντά σε θερμαντικά σώματα).
- Χρησιμοποιεί στο σπίτι όσο το δυνατόν μικρότερες συσκευασίες, ανάλογα με τις ανάγκες του, ώστε το ελαιόλαδο να μην έρχεται σε επαφή με τον ατμοσφαιρικό αέρα. Σημαντικό είναι να κλείνει τη φιάλη μετά τη χρήση της.
- Διατηρεί το ελαιόλαδο που προμηθεύεται σε σκοτεινό και δροσερό χώρο (8-16°C), χωρίς οσμές.



Επισκέψιμοι μουσειακοί χώροι

που συνδέονται με την Ελιά στην Κρήτη

Λυχνοστάτης

Μουσείο Παραδοσιακής Ζωής & Λαϊκού Πολιτισμού Κρήτης, Χερσόνησος Ηρακλείου
www.lychnostatis.gr

Μουσείο Αγροτικής Βιοτεχνίας, Πάρτιρα

(Δήμος Αρκαλοχωρίου) Ηρακλείου. Τηλ. 2891340305

Μουσείο Ελαιόμυλος

Γέργερη Ηρακλείου Τηλ. 2894340300

Φάμπρικα Ελένη

Αρχάνες Ηρακλείου www.oilvisit.gr

Μουσείο Ελιάς και Ελαιολάδου

Γαράζο Ρεθύμνου, Τηλ. 6932726277

Φάμπρικα Μοράκη Ελούντα Λασιθίου www.cretanoliveoilfarm.gr

Ελαιουργείον - Εργοστάσιο Τέχνης

Δρομόνερο Χανίων www.olivepress.eu

Μουσείο Ελιάς

Ανω Βούβες, Κισσάμου Χανίων, Δήμος Κολυμβαρίου
Τηλ. 2824023234 & 6945157667

Μουσείο Ελιάς

Ινστιτούτο Ελιάς και Υποτροπικών Φυτών Χανίων, www.nagref-cha.gr

Πιστοποιημένα εστιατόρια που προσφέρουν αποκλειστικά Κρητικό Ελαιόλαδο

Τα Πιστοποιημένα Εστιατόρια όπου μπορείτε να γευτείτε παραδοσιακά πιάτα παρασκευασμένα με εξαιρετικά παρθένο και παρθένο ελαιόλαδο της Κρήτης, θα τα βρείτε στην ιστοσελίδα του **«Κρητικού Συμφώνου Ποιότητας»** www.cretan-nutrition.gr.

Η συγκεκριμένη πιστοποίηση των χώρων μαζικής εστίασης, που προσφέρουν Κρητική Κουζίνα και κάνουν αποκλειστική χρήση εξαιρετικά παρθένου και παρθένου ελαιολάδου στο σύνολο της κουζίνας (συμπεριλαμβανόμενου κάθε είδους τηγανίσματος) έχει ως σκοπό την προβολή του Κρητικού Ελαιολάδου και την αύξηση της κατανάλωσής του, καθώς και την διατήρηση και διάδοση του προτύπου της Κρητικής Διατροφής, της οποίας αποτελεί το βασικό συστατικό.