**FARONOTIZIE.IT**

Anno **XIII**- n°**147**
Luglio 2018

*Redazione e amministrazione:*
*Scesa Porta Laino, n. 33*
*87026 Mormanno (CS)*
*Tel. 0981 81819*
*Fax 0981 85700*
*redazione@faronotizie.it*

*Testata giornalistica registrata al Tribunale di Castrovillari n° 02/06 Registro Stampa (n.188/06 RVG) del 24 marzo 2006*

*Direttore responsabile*
*Giorgio Rinaldi*

*Direttore editoriale*
*Nicola Perrelli*

# La Dieta cretese, salute tra tradizione e semplicità

*di Mary Mattiaccio*

*Olio d'oliva, miele, erbe selvatiche, frutta, formaggi e tanto altro. Ecco quali sono i capisaldi di questa dieta povera ma completa di tutti i nutrienti di cui necessitiamo per stare bene. Dalla civiltà minoica a oggi, il successo della Dieta mediterranea. Perché è bene non perdere le tradizioni*

La Dieta mediterranea, ovvero quella cretese (da qui le origini), è attualmente considerata dagli esperti come un *modus vivendi* che garantisce alle persone longevità e buone condizioni di salute.
Un modello alimentare studiato da un famoso scienziato americano negli anni 60, Angel Keys, nel momento in cui si accorse che le popolazioni che si affacciavano sul Mar Mediterraneo avevano una ridotta incidenza di malattie cardiovascolari e cancro rispetto alle altre.
Da uno studio condotto proprio in quegli anni, su un totale di circa 13mila uomini selezionati in 16 diverse regioni di sette diversi paesi (Finlandia, Paesi Bassi, Giappone, Stati Uniti, Italia, Jugoslavia e Grecia) - al fine di indagare la relazione tra Dieta e malattie cardiovascolari -, è emerso che la popolazione di Creta aveva una salute migliore e più bassi tassi di mortalità per malattia coronarica e cancro, rispetto a tutte le altre popolazioni fino ad allora studiate.
Secondo quanto riportato dagli esperti, la salute di una persona è il risultato dell'ereditabilità di alcuni fattori genetici, ma anche delle influenze che riceve dall'ambiente. Tra tutti i fattori ambientali che influenzano il nostro corpo (compresi fumo, tossine, attività fisica, ecc.) c'è anche la nutrizione, con un ruolo decisamente da protagonista. È proprio la nutrizione che con i suoi elementi "essenziali" testimonia l'imprescindibile dipendenza dell'organismo dall'ambiente, togliendoli l'arroganza della sua ritenuta superiorità.

**In cosa consiste**

La storia della Dieta cretese è molto antica, le sue radici affondano nel Neolitico. Attraverso lo studio dei reperti archeologici si è potuto capire che gli antichi Cretesi, i Minoici, adottavano uno stile alimentare più o meno sovrapponibile a quello adottato dai Cretesi moderni. Alla base dell'alimentazione vediamo infatti sempre gli stessi prodotti: olio di oliva, cereali, frutta, verdura, pesce, carne, latticini, legumi, miele, pane e vino rosso.
In particolare:

- **Erbe aromatiche:** i cretesi usano le erbe per insaporire i loro pasti, riducendo, in tale modo, il consumo del tanto temuto sale.
- **Formaggio:** il consumo di formaggio a Creta è tra i più elevati a livello mondiale, esso gioca un ruolo significativo nella Dieta cretese quale fonte importante di calcio e di proteine ad alto valore biologico.
- **Frutta:** la quantità di frutta consumata dai cretesi è molto abbondante.
- **Pane:** le fibre contenute nel pane tradizionale cretese contribuiscono ad aumentare il buon funzionamento dell'intestino e del sistema nervoso divenendo "pasto" per i batteri intestinali, facendogli produrre sostanze protettive e non pro-infiammatorie.
- **Uvetta:** i vitigni di Creta producono alcune varietà ideali di uva che possono facilmente essere trasformati in uva passa. L'uvetta è consumata sia cruda o mista in varie altre preparazioni, a esempio torte, panini, dolci o in combinazione con altra frutta secca.
- Miele: il miele di Creta è completamente naturale ed è prodotto in regioni sede di vegetazione endemica. Creta produce il miele più aromatico del mondo e ha prodotto miele fin dai tempi preistorici.
- **Olio d'oliva:** la principale fonte di grassi nella Dieta cretese è l'olio d'oliva con il suo acido oleico anti cardiopatia ischemica, che viene utilizzato sia nelle insalate sia nella preparazione dei cibi, in contrasto con i paesi del nord Europa che consumano per lo più grassi di origine animale.
- **Vino rosso:** un'altra caratteristica chiave della Dieta a Creta è il consumo moderato di vino rosso che accompagna i pasti.
- **Dolci:** a base di frutta fresca e di miele, consumati un paio di volte a settimana.
- **Pomodoro:** un'altra caratteristica della Dieta cretese è il grande consumo di verdure e altri prodotti di origine vegetale, tra questi il pomodoro che ha rivoluzionato la cucina cretese e plasmato il carattere della Dieta cretese così come la conosciamo oggi.
- **Altre verdure:** altri prodotti agricoli di Creta quali cetrioli, zucchine, ecc., vengono coltivati nelle valli dell'Isola, per le condizioni climatiche più favorevoli.
- **Prodotti da giardino:** sono coltivati nelle regioni costiere meridionali di Creta, soprattutto a Ierapetra, Messera, a sud di Rethymno, nella zona costiera di Selino, Kisamo e altrove.

**Il valore nutrizionale**

La Dieta cretese, fin dal 1960 (anno in cui cominciarono gli studi sopramenzionati), è accompagnata da esercizio fisico quotidiano, incluso il lavoro manuale e il camminare.
All'interno di questa Dieta ricca e saporita, facendo un'analisi alimentare, ci si accorge che non manca nessuna sostanza nutritiva.
I cereali non lavorati e i legumi contengono carboidrati in abbondanza e quasi tutto il gruppo delle vitamine B per un buon funzionamento del sistema nervoso. La frutta fresca e la verdura contengono le vitamine A e C necessarie per la buona difesa dell'organismo dalle infezioni.
L'olio d'oliva senza colesterolo aiuta la circolazione nei vasi sanguigni e contiene abbondante vitamina E che mantiene giovani le cellule.
Il latte, lo yogurt e il formaggio contengono il calcio necessario per ossa e denti sani e forti.
I pesci e i frutti di mare freschi contengono le proteine per un buon sviluppo dell'organismo ma anche molte sostanze per il buon funzionamento del cuore.
La frutta secca, le erbe selvatiche e il miele completano con tutti gli aminoacidi essenziali, i minerali e le fibre.

**La situazione odierna**

In occasione di un recente incontro organizzato presso la sede del comune di Heraklion, a cui hanno partecipato diverse cariche politiche della Regione oltre a dodici giornalisti italiani della stampa specializzata accompagnati dal Console Onorario di Grecia Giorgia Lambraki, Fotakis Konstantinos, esperto di economia agraria, ha fatto il punto della situazione sull'andamento del comparto primario dell'Isola.
«Creta oggi registra un'area totale di 8.336 km² - ha spiegato -, di questi circa il 49% e costituito da territorio montuoso, il 28% da semi-montuoso e solo il 23% da pianura. In termini di risorse umane Creta conta 621.340 persone impiegate e, di queste, circa il 40% lavora in ambito agricolo. L'area di terreno agricolo della Regione di Creta ammonta a 3.120.946 ettari e all'interno di questi, l'ulivo occupa un posto speciale.
Individuare l'età dell'ulivo più vecchio dell'Isola, che si trova nel villaggio di Vouves a Chania, risulta oggi difficile – ha aggiunto Fotakis -, indicativamente si parla di 2.500 e 5.000 anni fa. La coltivazione dell'oliva è seguita dalla coltivazione della vite, dedicata alla produzione di vino, uvetta e uva da tavola. La produzione biologica – ha fatto sapere Fotakis - è andata a gonfie vele negli ultimi anni».

Parlando di zootecnia invece, ha aggiunto Fotakis: «L'allevamento del bestiame è dominato da quello ovi-caprino (pecore e capre ruspanti). La carne e i prodotti caseari sono rinomati e di alta qualità (ex. Graviera, Kefalotyri, Xinomyzithra, ecc..). Infine, l'apicoltura a Creta è un'altra delle attività tra le più svolte e proficue, grazie alle condizioni climatiche favorevoli e alla flora esistente».

PER RIASSUMERE
I CAPISALDI DELLA DIETA CRETESE

- Verdure selvatiche, generalmente consumate crude o bollite.
- Uso frequente di legumi e consumo stagionale di frutta.
- Pesce, ottimo cibo per gli abitanti delle zone costiere.
- Lumache, molto apprezzate.
- Latticini, più importanti della carne e del pesce.
- Erbe aromatiche, utilizzate principalmente in varie bevande e come aromi nelle ricette di cucina.
- Pane, con almeno due tipi di farina: grano e orzo.
- Principali edulcoranti: petimezi (simile al mosto cotto) e miele di timo.
- Vino rosso, sempre presente sulla tavola.
- Carne e derivati, consumati occasionalmente.
- Equilibrio nutrizionale.
- Esercizio quotidiano.
- Ore fisse per il consumo dei pasti e pasti regolari.
- I pasti fanno parte della vita sociale e rappresentano un valore per la famiglia.
- La Dieta cretese segue la pratica del digiuno basato sulla Chiesa greco-ortodossa**.**

**L'olio d'oliva cretese, l'oro dell'Isola**

L'olio d'oliva è il più grande segreto che sta dietro alla longevità degli abitanti. A Creta viene prodotto un eccellente olio d'oliva e i prodotti olivicoli sono riconosciuti a livello internazionale. L'ulivo è uno degli alberi più antichi del mondo, poiché la sua coltivazione risale a 6mila anni fa o più. Ci sono alcune testimonianze che l'olivo provenga dall'Africa (Abissinia-Egitto). Alcuni studiosi sostengono che le olive si diffusero prima nelle isole greche e nella Grecia continentale e solo dopo, intorno al 600 a.C. in Italia, in Sicilia, in Sardegna e negli altri paesi mediterranei.
Gli antichi greci consideravano l'ulivo estremamente importante: sia l'albero che i suoi prodotti erano associati a

tutti gli aspetti della vita quotidiana: la Dieta, la religione, la decorazione di vasi, pareti, gioielli e altri oggetti. L'ulivo era per loro un simbolo di pace, saggezza e vittoria. Inoltre, i vincitori dei giochi olimpici venivano incoronati con un ramo di olive selvatiche.
Oggi sappiamo che l'olio di oliva deve, probabilmente, la sua fama a quell'elevato contenuto di acido oleico (fino al 70%) che promuove salute.

**La coltivazione di ulivi a Creta**
L'olivicoltura è strettamente legata alla mitologia, alla storia, alla religione, all'arte e alla vita sociale ed economica dei cretesi. Importanti scoperte confermano che a Creta l'oliva è coltivata a partire dall'era minoica (3.500 aC-1000 a.C.). Immagini di ulivi trovati nel palazzo di Cnosso mostrano che la gente di quel tempo mangiava le olive e usava l'olio per condire il loro cibo, ma anche come combustibile per le lampade. Vale la pena ricordare che le grandi pentole dove era conservato l'olio sono ancora oggi conservate nell'antichi palazzi di Cnosso e di Festo. Il palazzo di Festo conserva ancora oggi parti di un frantoio rustico. Gli archeologi ritengono che la ricchezza e il boom economico dell'era minoica siano proprio dovuti al commercio dell'olio d'oliva cretese.
Oggi a Creta ci sono circa 35,5 milioni di ulivi, coltivati con molto amore e cura da circa 95mila famiglie. Le condizioni climatiche e il territorio favoriscono questo tipo di coltivazione (molto sole, clima mite d'inverno, terreno montuoso e collinare, fertilità naturale del terreno, ambiente pulito e olivicoltori che hanno accumulato secoli di esperienza, che amano l'olio d'oliva e rispettano l'ambiente).

**Perché fa bene**
È la principale fonte di grassi nella Dieta cretese, circa il 40% delle calorie totali derivano dal grasso e principalmente dall'olio d'oliva. L'olio d'oliva contiene un'alta percentuale di acidi grassi monoinsaturi, principalmente sotto forma di acido oleico, pochi saturi, vitamina E e altri componenti antiossidanti. Per tutte queste caratteristiche, il suo consumo è preferibile al quello del grasso animale, ma anche ad altri oli vegetali. Molti studi hanno dimostrato gli effetti benefici di questo olio nelle malattie cardiovascolari. La ricerca medica in Europa e in America mostra che non solo protegge il cuore e contribuisce al corretto funzionamento di molti organi, ma aiuta anche a regolare i livelli di colesterolo nel sangue e agisce come anticoagulante. Infine, oltre alle malattie cardiovascolari, l'olio d'oliva sembra

contribuire alla prevenzione di alcuni tumori e ha anche effetti anti-infiammatori.

*Si ringraziano: Hermes, Agios Nikolaos; Blue Palace, Agios Nikolaos – Vrouchas; St. Nicolas Bay, Agios Nikolaos; Resort Daios Cove, Agios Nikolaos; Elounda Beach, Lassithi; Aldemar Royal Mare, Hersonissos; az. vitivinicola "Douloufakis", Dafnes; "Maria", Hersonissos; Zaeri, Hersonissos; az. vinicola "Kourkoulou", Rethymnon; Cavo Hotel, Rethymnon.*

**Non solo buon cibo**

Ma Creta non significa solo buon cibo e corretta alimentazione. L'Isola è meta di turisti durante tutto l'anno, specialmente nel periodo estivo. Il clima piacevole e le attrazioni presenti sull'Isola si prestano a soddisfare i desideri di tutte le categorie di visitatori: famiglie con bambini, sportivi (mountain bike, sport d'acqua, ecc..), giovani coppie che cercano romanticismo, turismo religioso (a Creta, nel borgo di Neapolis, nacque il grande Papa, Alessandro V, le cui spoglie si trovano oggi chiesa di San Francesco a Bologna), chi ama visitare musei e chi è appassionato di mitologia. Creta è inoltre il luogo natio del grande scrittore cretese Kazantzakis autore della famosa opera Zorba, dalla quale è stato tratto il film Zorba il greco.
Da pochi giorni inoltre la Compagnia aerea greca Aegean Airlines ha messo a disposizione voli coi quali raggiungere Creta dall'Italia in modo più comodo. Da alcuni dei principali aeroporti italiani si può infatti raggiungere Atene, da qui si troverà la coincidenza per Creta.

*Si ringrazia: Aegean Airlines.*