

1. ЕТНОЛОГІЯ КРИТСЬКОЇ ГАСТРОНОМІЇ: ТРАДИЦІЇ І СУЧАСНІСТЬ

С.М. Пересічна, М.І. Коренюк

Національний університет харчових технологій

Крит – грецька земля, що зростила великого бога-громовержця Зевса. Загадковий острів, на якому реальність мирно співіснує з древніми міфами. Звідси бере свій початок наша цивілізація, і, зрозуміло, кухня. Могутні боги продумали все, і навіть те, чим будуть харчуватися мешканці землі: античні технології страв, запорука довголіття, досі є основою щоденного раціону місцевих жителів.

Критська кухня – це особливий стиль життя, і відрізняється від інших особливою філософією і умінням не тільки смачно, а і оригінально приготувати і подати страви. В основі критської кухні лежать первозданність натурального смаку, збагаченого свіжими травами, пагонами і квітами культивованих овочів з великою кількістю оливкової олії в салатах, гарячих стравах і навіть в десертах.

Оливкова олія є основним інгредієнтом прославленої критської кухні, яка гарантує здоров'я і довголіття. Її лікувальні властивості були визнані лікарями давнини, такими як Гіппократ і Гален. Щоб зрозуміти, наскільки важливим є використання олії у щоденному раціоні середньостатистичного жителя Криту, варто поглянути на обсяги споживання – 25 літрів на рік. Для порівняння, в Німеччині і США ці цифри є мізерними – приблизно півлітра на рік на одного громадянина. Плоди оливкового дерева також мають високу харчову цінність і вживаються в якості солених маслин "Strafidolies", зелених оливок "Tsakistes", оливкової пасти та ін. Вони завжди були улюбленою їжею греків і в останні роки завоювали все більше уваги з боку міжнародної гастрономії.

Фрукти, овочі і бобові відіграють визначальну роль у раціоні критян. "Дослідження семи країн" підтвердило, що критяни споживають набагато більше фруктів, бобових і овочів, ніж в будь-якій іншій країні. Фрукти і овочі споживають у свіжому вигляді або консервованими в оцті і солі, замороженими або сушеними. Одним з найвідоміших і популярних продуктів в останні роки є стамнагаті (цикорій).

Для критян молоко було священною їжею, так як Зевс, перший серед богів Олімпу, харчувався в горах Криту молоком кози. На острові виробляють безліч продуктів сироваріння: йогурти, сухий або свіжий прісний сир. Критський сир відомий з давніх часів, його вживають у будь-який час протягом дня як закуску або десерт [1].

Крит вважається ботанічним раєм: тут зареєстровано 1742 видів рослин. Фармацевтичні властивості рослин згадувалися багатьма стародавніми греками, найвідомішим з яких є "батько" медицини Гіппократ. Ароматичні рослини є невід'ємною частиною прославленої критської кухні і використовуються як прянощі при готуванні кулінарної продукції та борошняних кондитерських

виробів. Найчастіше використовують материнку, чебрець, розмарин, м'яту, петрушку, кріп і фенхель.

"Вино тішить серце людини" – свідчить біблійний вислів. А критян воно тішить вже 4000 років. Найбільш характерною археологічною знахідкою, яка підтверджує це, є виноградний прес з Ватипетро, що вважається найстарішим у світі: його вік – близько 3500 років. За часів венеціанського правління (13 - 17 ст.), солодке вино Мальвазія було одним з найвідоміших у всій Європі, а також критські вина були в пошані за часів Римської імперії. Після оттоманського завоювання критське вино поступово втратило свій престиж, проте в наші дні воно знову знайшло своє місце в європейському виноробстві, гідне своїй багатовіковій історії.

Найважливіше, що засвоїли критяни за свій тисячолітній досвід – це позитивне спілкування під час їжі. Адже позитивні страви породжують позитивні думки, а позитивні думки створюють навколо нас позитивну реальність, що, безсумнівно, впливає на якість життя і довголіття.

ЛІТЕРАТУРА

1. Греческая кулинария / [авт. текста А.Е. Тубис]. – Афины, 2009. – 175 с.