

There are no translations available.

***Από τη συλλογή άρθρων αγωγής υγείας της BrainFitness Net - [www.brainfitness.gr](http://www.brainfitness.gr)***

Χαμηλάκη Κατερίνα

Εργαστήρι Βιωματικής στην Κρητική Διατροφή

Σύμβουλος διατροφής BrainFitness Net

Σε μια διαδρομή ,στο πέρασμα των αιώνων οι Κρήτες, λαός χαρούμενος με πολύ αγάπη στην φύση, έξυπνος μα και λιτός στο τρόπο ζωής, αγαπούσε πολύ να εκμεταλλεύεται ό,τι απλόχερα του χάριζε η φύση.

Κρήτη, νησί με πολύ βλάστηση, με κλίμα μεσογειακό, χωρισμένη σε τέσσερις νομούς ,ταξινομεί μόνη της το πλούτο της χλωρίδας ,που καταμετρεί 1500 είδη από τα οποία τα 150 είναι βρώσιμα.

Πέρασμα ,πολλών πολιτισμών ,η Κρήτη δέχτηκε πολλές επιρροές από τους λαούς που την κατάκτησαν και η ταυτότητά της χρωματίστηκε ,μα ποτέ δεν άλλαξε ,ενώ μέχρι το 1987 η κρητική διατροφή αναδείχτηκε η υγιεινότερη ανά τον κόσμο.

### ΜΙΝΩΙΚΗ ΚΡΗΤΗ

Οι Κρήτες του Μίνωα αγαπούσαν την ζωή και ο πολιτισμός τους ο αξιότερος της εποχής εκείνης ,αλλά και παράδειγμα προς μίμηση πολλών άλλων πολιτισμών στο πέρασμα των αιώνων ,δεν θα μπορούσε παρά να δώσει τη δική του ταυτότητα και στην διατροφή.

Οι μαρτυρίες που έχουμε από τις ανασκαφές που έγιναν , μέχρι και σήμερα ,σε διάφορους μινωικούς οικισμούς ,αναφέρουν πως οι Μινωιτές έτρωγαν όσπρια, χόρτα ,κρέας ,ελιές .σιτάρι ,κριθάρι, ελαιόλαδο ,έπιναν κρασί, και χρησιμοποιούσαν ελαιόλαδο σε πολλά από τα παρασκευάσματα τους καθώς και για να κάνουν και διάφορα αρωματικές συνταγές, που τις χρησιμοποιούσαν ,για επάλειψη.

Γνωρίζουμε ότι τα μαγείρευαν σε πήλινα σκεύη και τα απολάμβαναν με τελετές που είχαν θρησκευτικό χαρακτήρα.

### Η ΕΡΕΥΝΑ ΤΟΥ 1956

Το 1956 μια μεγάλη έρευνα ξεκίνησε που αφορούσε τις διατροφικές συνήθειες ,των κατοίκων της γης ,από 7 συνολικά χώρες ,με διαφορετικό τρόπο ζωής ,με διαφορετικό επίπεδο ,κλίμα ,πολιτισμό ,αλλά και διαφορετικό πρότυπο διατροφής.

12700 περίπου άντρες έλαβαν μέρος αυτήν την έρευνα, 40 – 45 ετών της οποίας επί κεφαλής ήταν ο άγγλος καθηγητής Ancel Keys.

Από την Ελλάδα έλαβαν μέρος 2 ομάδες . Η μια από την Κέρκυρα και η άλλη από την Κρήτη.

Οι έρευνα ολοκληρώθηκε το 1985 και τα αποτελέσματα της ήταν αποκαλυπτικά για όλους .

Το διατροφικό πρότυπο της Κρήτης και δει της Μεσογείου αποδείχτηκε το υγιεινότερο ανά τον κόσμο αφού εκείνη την εποχή οι Κρήτες έχουν το χαμηλότερο βαθμό θνησιμότητας ανά τον κόσμο και πάσχουν σε χαμηλότερο ποσοστό από τους κατοίκους των άλλων χωρών, από καρδιαγγειακά νοσήματα αλλά και από καρκίνο.

Οι διατροφολόγοι και όλοι οι υπεύθυνοι της ομάδας που έλαβαν μέρος στην έρευνα θέλησαν να δικαιολογήσουν αυτές τις τεκμηριωμένες πλέον απόψεις των αποτελεσμάτων της έρευνας.

Έτσι αποκάλυψαν τα κυριότερα χαρακτηριστικά της Κρητικής διατροφής τα οποία δεν διαφέρουν κατά πολύ από αυτά των άλλων μεσογειακών πολιτισμών ,αλλά που έχουν όμως αξιοσημείωτες διαφορές ,όσον αφορά στο τρόπο ζωής τους.

Το διατροφικό πρότυπο είναι ένα σημείο αναφοράς αλλά δεν είναι μόνο αυτό που πρέπει κανείς να λάβει υπόψιν του.

Ο τρόπος ζωής των Κρητικών ,οι ασχολίες τους , το κλίμα της Κρήτης η γεωγραφική της

θέση, αλλά και η έκταση του νησιού, όπου δίνει τη δυνατότητα της καλλιέργειας διαφορετικών προϊόντων, έτσι ώστε να καλύπτεται η ανάγκη των κατοίκων, από τον ίδιο το τόπο τους, σε ότι χρειάζονται, για να έχουν μια καλή και υγιεινή διατροφή έχει μεγάλο ρόλο σε αυτή την έρευνα.

Παρακάτω θα κάνουμε μια μικρή αναφορά στα βασικά χαρακτηριστικά της Κρητικής διατροφής, για τα οποία και θα αναφερθούμε ειδικά σε κάθε ένα δίνοντας τη πρέπουσα σημασία και αξιολόγηση.

### ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

#### ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Πρώτη χώρα σε κατανάλωση λιπαρών η Κρήτη, αλλά μόνο με αγνό παρθένο ελαιόλαδο.

Βασική αρχή των Κρητικών στη διατροφή τους ,το ελαιόλαδο , όπου δεν έχει υποστεί καμία επεξεργασία .Κρίθινο παξιμάδι με ελαιόλαδο το πρωινό τους ,σαλάτα από λαχανικά ή χόρτα απαραίτητα συνοδευτικό σε κάθε τους γεύμα ,την οποία και γαρνίζουν με φρέσκο αγουρόλαδο.

Ιδανικό και για το τηγάνισμα ,το ελαιόλαδο με μια μόνο ιδιαιτερότητα. Να μην αφήνουμε ποτέ το ελαιόλαδο να καπνίσει κατά το τηγάνισμα.

Ελαιόλαδο χρησιμοποιούν και για τα νόστιμα γλυκά και τις πίτες οι νοικοκυρές στη Κρήτη, καθώς και στο μαγείρεμα όλων των φαγητών τους.

Το προϊόν αυτό στη Κρήτη χαρίστηκε ως μάνα εξ ουρανού, και ευδοκίμει αιώνες τώρα. Μέλημα πολλών κατοίκων στο νησί, η καλλιέργεια του φυτού, η οποία και διαρκεί μέχρι τον Νοέμβριο όπου και αρχίζει και η συγκομιδή του.

Στο ελαιόλαδο οφείλεται η έλλειψη καρδιακών παθήσεων ,αγγειακών προβλημάτων ,καθώς και του καρκίνου.

Το ελαιόλαδο αυξάνει την καλή χοληστερόλη HDL ,ενώ μειώνει την κακή χοληστερόλη LDL, μειώνει τα τριγλυκερίδια στο αίμα και έτσι προστατεύει από καρδιαγγειακές παθήσεις. Έχει επίσης αντιοξειδωτική δράση και καταπολεμά το διαβήτη.

Δεν επικάθεται ως υποδόριο λίπος και έτσι ο Κρητικός δεν κινδυνεύει από την παχυσαρκία .

### ΕΛΑΧΙΣΤΟ ΚΡΕΑΣ

Από την Μινωική περίοδο μέχρι και σήμερα η κατανάλωση σε κρέας στο τραπέζι του Κρητικού είναι συνδεδεμένη με τη θρησκεία ,με την οικονομική κατάσταση των κατοίκων αλλά και με τις εξωτερικές επιρροές που δέχεται κατά καιρούς το νησί από τους διάφορους κατακτητές του.

Όπως και να είναι πάντως οι Κρητικοί του Μίνωα απολάμβαναν κρέας μετά από θρησκευτικές τελετές και θυσίες και μόνον οι Μινωίτες κάτοικοι των ανακτόρων. Οι άνθρωποι που δούλευαν στα ανάκτορα και έξω από αυτά, δεν είχαν αυτήν την πολυτέλεια. Κατανάλωναν κρέας σε πολύ μικρότερες ποσότητες και μάλιστα από το περίσσειμα ,των εδεσμάτων που γεύονταν στα ανάκτορα.

Φαίνεται όμως πως και αργότερα και μέχρι τις μέρες μας ,το κρέας είναι στενά συνδεδεμένο με τη θρησκεία αλλά και με την εκμετάλλευση του νησιού από τους καταπατητές.

Η κατάκτηση της Κρήτης από τους Τούρκους ,μείωσε την οικονομική της ευμάρεια και οι Κρήτες περιορίστηκαν πολύ στην εκμετάλλευση των προϊόντων που μπορούσαν να παράγουν για να καλύψουν τις δικές τους ανάγκες.

Έτσι πολλές φορές ενώ μπορεί να υπήρχε το κρέας στο τραπέζι τους ,είτε από κυνήγι ,είτε από τα οικόσιτα ζώα ,δεν υπήρχε το λάδι για να το μαγειρέψουν ,ούτε ψωμί για να το συνοδεύσουν.

Αργότερα και μέχρι και σήμερα η χριστιανική θρησκεία επέβαλε τη νηστεία, τις 40 ημέρες πριν τα Χριστούγεννα,15 ημέρες στις 15 Αυγούστου ,πριν της Παναγίας ,και 1 βδομάδα πριν το Πάσχα καθώς και κάθε Τετάρτη και Παρασκευή για όλο το χρόνο .Σύνολο το 1/3 του

έτους.

Αυτό σημαίνει αποχή από το κρέας για αυτό το διάστημα .

Στις μέρες μας όμως το κρέας λόγω της εύκολης λύσης στο τραπέζι μας αποτελεί σχεδόν καθημερινή τροφή , ενώ η ποιότητα του κρέατος είναι πολύ χαμηλότερη από αυτήν που απολαμβάναμε πριν από μερικά χρόνια.

Και ενώ καταρχάς είχαμε το γουρούνι τα Χριστούγεννα ,το αρνί το Πάσχα και τα διάφορα κρεατικά στους γάμους και τα βαφτίσια ,αργότερα έγινε κάθε δεύτερη Κυριακή ,και λίγο αργότερα κάθε Κυριακή ενώ σήμερα σχεδόν κάθε μέρα.

### ΤΟ ΨΩΜΙ

Βασικό χαρακτηριστικό στο πιο υγιεινό πρότυπο ανά τον κόσμο ,ήταν το ψωμί. Έλαιον ,άρτος και οίνος...έλεγαν οι Αρχαίοι. Το ψωμί το πρώτο δώρο προς τους θεούς και μάλιστα αναίμακτο .Ευλογημένο από το Χριστό Στο τραπέζι με τους 5 άρτους το ψωμί εμπεριέχει τη βάση της διατροφής μας και συνοδεύει όλα τα πιάτα μας.

Η περίφημη και φημισμένη πλέον κριθινή κουλούρα (ντάκος) αποτελεί βασικό πρωινό στη Κρητική διατροφή και ένα καλό χορταστικό ορεκτικό, σε κάθε μας γεύμα.

Το ψωμί αποτελούνταν από σιτάρι ολικής αλέσεως ,με όλο του το πίτουρο καθώς και από κριθάρι σε αναλογία μισό-μισό και το ανέβασμα του γίνονταν με το προζύμη.

Το προζύμη γίνονταν από νερό του επιταφίου και αλεύρι.Το άφηναν να ανεβεί και το χρησιμοποιούσαν με <ανέπιασμα> ,1 ημέρα πριν το ζύμωμα.

Το ζύμωναν και το άφηναν μέχρι να φουσκώσει όπου και το έψηναν σε ξυλόφουρνους που είχαν πριν ανάψει και <ασπρίσει>.

Το γλυκό κουλούρι των Χριστουγέννων, τα Λαμπροκούλουρα το Πάσχα ,τα κουλούρια του γάμου ,τα ξομπλιαστά κουλούρια των συντέκνων ,τα κουλούρια τα αφιερωμένα στις διάφορες τελετές ,αλλά και τα κουλούρια που γίνονταν για να διακοσμήσουν και που είχαν πολλά στολίδια με συμβολισμούς από την καθημερινή ζωή των κατοίκων της Κρήτης Γίνονταν από αγνά υλικά με βάση το λάδι.

Ακόμη και σήμερα υπάρχουν γυναίκες όπου φτιάχνουν αυτά τα ξόμπλια σε πολλά χωριά της Κρήτης οι λεγόμενες ξομπλιάστρες .Ένα τέτοιο χωριό είναι και τα Ανώγεια.

ΛΙΓΟ ΨΑΡΙ

Οι κάτοικοι στην ενδοχώρα της Κρήτης καταλάωναν λιγότερο ψάρι από εκείνους που κατοικούσαν κοντά στα παράλια, λόγω της δυσκολίας της μεταφοράς αυτού του τόσο ευπαθούς προϊόντος. Και τούτο γιατί η μεταφορά κατά κύριο λόγο μέχρι το 1960 γίνονταν με γαϊδούρια και μουλάρια .

Από την περίοδο της Αναγέννησης και μετά οι Κρητικοί προμηθεύονταν παστά ψάρια όπου καταλάωναν όχι πολύ συχνά, αλλά ήταν από τα αγαπημένα τους εδέσματα .Μπακαλιάρος παστός γιαχνί ,ή τηγανιτός ,

σαρδέλες, ρέγγα, χταπόδι κ.ά.

Τις περιόδους των νηστειών καταλάωναν περισσότερο ψάρι.

Στις περιοχές όπου υπήρχαν ποτάμια μάζευαν τα καβούρια ,ιδιαίτερα την καθαρή Δευτέρα και τα έψηναν στα κάρβουνα.

Τις ημέρες των διακοπών τα καλοκαίρια ,οι κρητικοί της ενδοχώρας έτρωγαν περισσότερο ψάρι και μάλιστα φρέσκο.

ΠΟΛΛΑ ΧΟΡΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Τα 150 είδη βρώσιμης χλωρίδας στο νησί αποτέλεσαν πολλές φορές ,το είδος τροφής για την επιβίωσή τους, σε περιόδους μεγάλης κρίσης ,όπως πολέμων και κατακτήσεων των περιουσιών τους ,από τους διάφορους κατακτητές.

Στη Μινωική Κρήτη εκείνο που γνωρίζουμε, είναι ότι χρησιμοποιούσαν πολλά από τα χόρτα και τα βότανα της Κρήτης για να αρωματίσουν το λάδι καθώς έπαιρναν και πολλούς από τους σπόρους των φυτών , για διάφορες χρήσεις ,κυρίως καλλυντικές.

Πολλές αναφορές γίνονται για τα χόρτα από τους επίκουρους την εποχή της Αρχαιότητας όπως Διοσκουρίδη ,Θεόφραστο και άλλους για τα χόρτα και την αξία τους στη διατροφή.

Στους λαχανόκηπους και στα μποστάνια ,φύτευαν όλα τα είδη των λαχανικών και είχαν πάντα ανάλογα με την εποχή ότι χρειάζονταν για να συμπληρώσουν ή για να παρασκευάσουν ένα γεύμα.

Ραδίκια, πικρομαρούλες ,γουρνοβίζα ή ταραξάκο, καυκαλίθρες ,αρχαντζικοί, λαγουδοπαξιμαδο, αγριομαιντανός, τρόχοι, αγαλασιδές, αβρωνιές, πικρομάρουλα, κουτσουνάδες, προβάτσα, χοιρομουρίδες, μάραθα, αγριόπρασα, σκούλοι είναι μερικά από τα κυριότερα χόρτα που μπορεί κανείς να βρει σε κάθε λόφο και πλαγιά της κρητικής γης ,την περίοδο από Οκτώβριο μέχρι και τον Μάρτιο.

Ωμά σε σαλάτα με αγουρόλαδο, μαγειρεμένα με κρέας , χοχλιούς ή ψάρι ή ομελέτα, βραστά ή και παστά ακόμη σε πίτες ή και μόνα τους αποτελούν ένα από τα βασικά σημεία αναφοράς της διατροφής των κρητικών γευμάτων και ορεκτικών.

Στους μεγάλους αμπελώνες και ελαιώνες των κρητικών πάντα έβρισκαν λίγο χώρο και φύτευαν από μερικές ντοματιές, ξυλαγγουριές, κολοκυθιές ,κ.λ.π. για να έχουν πάντα φρέσκο το <ζαρζαβατικό > τους όταν πήγαιναν είτε για την συγκομιδή, είτε για να τα καλλιεργήσουν.

Έτσι φέρνοντας τη κρίθινη κουλούρα από το σπίτι τους είχαν και τη φρέσκια ντομάτα από το κηπούλι τους να τον συνοδεύσουν και να τον απολαύσουν κάτω από την ελιά ή τη κουρμούλα τ' αμπελιού.

### ΟΣΠΡΙΑ ...ΤΟ ΓΕΥΜΑ ΤΟΥ ΦΤΩΧΟΥ

Φαίνεται πως η κατανάλωση μαγειρεμένων σπόρων , στη Μινωική Κρήτη είναι γεγονός. Αυτό τουλάχιστον μας αποκαλύπτουν οι ανασκαφές, που γίνονται σε διάφορους οικισμούς της εποχής εκείνης.

Ρεβύθια ,κουκιά, φασόλες, φακές ,σιτάρι,φάβα,είναι τα κυριότερα όσπρια στην Κρήτη .Μαγειρεμένα με ελαιόλαδο ,αποτελούν ένα πλήρες γεύμα με την πληρότητα σε γεύση και σε ,πρωτεΐνες ,υδατάνθρακες και βιταμίνες. Ένα γεύμα όπου χαρακτηρίστηκε ως γεύμα του φτωχού.

Συνοδεύονταν σχεδόν πάντα από χόρτα ,τυρί ή ψάρι και άφθονο ψωμί.

Την περίοδο της Αρχαιότητας έφτιαχναν ένα έδεσμα από πολλά είδη χόρτων ,το οποίο γίνεται μέχρι και σήμερα και το ονόμαζαν πανσπερμία ,ενώ εμείς το βρίσκουμε στα χωριά της Κρήτης ως ψαροκόλυβα ή παπαδικό.

Τις εορτές των <μικρά καταγρούς Διονύσια > έψηναν τους σπόρους και τους πετούσαν στα

πουλιά και τα ζώα για να έχουν μια καλή σοδειά .

Εμείς την περίοδο ειδικά της σαρακοστής ψήνουμε τα όσπρια και τα αρωματίζουμε με μάραθα και φρέσκο κρεμμύδι και όσα περισσέψουν τα δίνουμε στα ζώα.

Μεγάλη εκτίμηση για τα όσπρια και την αξία τους μας αναφέρουν και πολλοί επίκουροι της Αρχαιότητας, είχαν τις περιόδους όπου η Κρήτη ήταν υπόδουλη .

Έτσι οι Κτητικοί δίχως καλά καλά να αντιλαμβάνονται την αξία που είχε η διατροφή τους αλλά τηρώντας την πολλές φορές από ανάγκη ,δημιούργησαν ένα πλούτο όπου σήμερα είναι ανεκτίμητος. Έναν πλούτο εμπειρικό και καταξιωμένο στο πέρασμα των αιώνων όπου πολλοί θα ζήλευαν.

### ΠΟΛΛΑ ΑΥΤΟΦΥΗ ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΦΡΟΥΤΑ

Η Κρητική γη γεννά πολλά δέντρα και θάμνους όπου ευδοκούν δίχως ανθρώπινη παρέμβαση και όλο λιγοστεύουν στις μέρες μας. Δέντρα με πεντανόστιμους καρπούς την Άνοιξη και το Καλοκαίρι. Αχλαδιές, μηλιές κουδουμαλιές, πετραχλαδιές, χαρουπιές, ρογδιές, δαμασκηγιές, ροδακινιές, αγριομουριές και πολλά άλλα.

Όμως τα αμπέλια, τα εσπεριδοειδή, ΕΙΝΑΙ ΕΚΕΙΝΑ ΠΟΥ ΚΕΡΔΙΖΟΥΝ ΤΗ ΜΕΡΙΔΑ ΤΟΥ ΛΕΟΝΤΟΣ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ και καλλιεργούνται χρόνια τώρα στη κρητική γη . Το κλίμα της

Κρήτης μεσογειακό βοηθάει την ανάπτυξη τους .

Σε κάθε κήπο του Κρητικού βρίσκει κανείς και από μια μουριά, μια ροδιά ,μια κουρμούλα, μια λεμονιά και πορτοκαλιά τουλάχιστον.

Δροσιστικά την άνοιξη και το καλοκαίρι τα φρούτα ,αποτελούσαν πρόκληση για όσους έβγαιναν στους αμπελώνες στη ζέστη και εκείνα ήταν σε περίοδο συγκομιδής. Έτσι τα γεύονταν πάντα φρέσκα με όλες τις βιταμίνες τους δίχως φάρμακα και λιπάσματα.

### ΚΡΑΣΙ ΠΑΝΤΑ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ ΤΟΥ ΚΡΗΤΙΚΟΥ

Από το τραπέζι του Κρητικού δεν έλειπε ποτέ το κρασί.Ηπρώτη μπουκιά το πρωί ήταν να βουτήξουν ένα κομμάτι παξιμάδι σε λίγο κρασί και μετά να φάνε το πρωινό τους. Τελετουργία η απόλαυση του και έπιναν πάντα 2 ποτηράκια στο γεύμα τους. Πράγμα που διδασκαν και στα παιδιά τους .Φαίνεται πως και σε αυτό οι Κρητικοί είχαν δίκιο ,αφού μετά από έρευνες που έγιναν το κρασί που δεν περιέχει χημικά πρόσθετα ,και τέτοιο ήταν πάντα το κρασί των Κρητικών ,καθαρίζει το μυαλό και δημιουργεί εφορία δίχως να βλάπτει το συκώτι. Ποτέ ο Κρητικός δεν έπινε μόνος του .Πάντα με τους φίλους του με τους οποίους κουβέντιαζε, γελούσε και γλεντούσε.

Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΩΝ ΚΡΗΤΙΚΩΝ ΣΤΟ ΝΑ ΠΑΡΑΓΟΥΝ ΟΤΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΝ ...ΚΑΙ ΠΑΝΤΑ ΣΤΟΝ ΚΑΙΡΟ ΤΟΥΣ.

Έτσι ο Κρητικός παρήγαγε πάντα ότι κατανάλωνε και πάντα στην ώρα του.

Το κρέας από τα οικόσιτα ζώα του στάβλου ή από το κυνήγι, το γάλα από τα αιγοπρόβατα που είχε ,τα αυγά από τις κότες του, τα λαχανικά από τους κήπους του καθώς και τα φρούτα του.

Τα όσπρια από τις δικές του σπορές και το κρασί και τη ρακί από τα δικά του αμπέλια.

Ότι δεν μπορούσε να παράγει εκείνος , πήγαινε σε διάφορες περιοχές όπου ευδοκιμούσε το προϊόν αυτό και το αντάλλαζε συνήθως με δικά του προϊόντα.

Στην ώρα του σημαίνει πως ο Κρητικός δεν γνωρίζει τι σημαίνει να τρως ένα προϊόν εκτός εποχής π.χ. σταφύλια τα Χριστούγεννα. Πάντα ότι έτρωγε του το χάριζε η φύση δίχως να παρέμβει ο ίδιος σ' αυτήν .

ΣΗΜΕΡΑ....ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΧΘΕΣ.

Στις μέρες μας τα δεδομένα όσον αφορά τον τρόπο ζωής έχουν αλλάξει ,έχει αλλάξει φυσικά και το διατροφικό μας πρότυπο δεν ανταποκρίνεται

Σε εκείνο όπου μας έδωσε την σφραγίδα της υγιεινότερης διατροφής ανά τον κόσμο.

Η προσπάθεια που γίνεται από κρατικούς φορείς, συνεταιριστικές οργανώσεις ,πολιτιστικές ομάδες, είναι μεγάλη και μέσα από αυτές τις προσπάθειες καταφέρνουμε πρώτοι εμείς να αναγνωρίσουμε οι ίδιοι αυτήν την αξία και να την μεταφέρουμε και στους άλλους. Τίποτα δεν έχει μεγαλύτερη αξία από την ψυχική και σωματική μας υγεία που μας χαρίζεται σ' αυτόν τον τόπο τόσο πλουσιοπάροχα. Είναι κρίμα εμείς να μην του το αναγνωρίσουμε προστατεύοντάς τον αλλά και προχωρώντας και ένα βήμα μπροστά πέρα από τις ξενόφερτες και τις περισσότερες φορές βλαβερές παρεμβάσεις.

Το να σέβεσαι τον τόπο σου σημαίνει ότι σέβεσαι τον ίδιο τον εαυτό σου.

Το να διαφυλάττεις την κληρονομιά σου είναι ότι αφήνεις στις επόμενες γενιές, σημεία αναφοράς για να μπορούν να προχωρήσουν και να εξελιχθούν.