

Cretan Lifestyle: Mediterranean Tradition & Modern Applications



Στη φωτογραφία οι φοιτητές/τριες του Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας, από αριστερά ο Διευθύνων σύμβουλος της GrecoTEL κύριος Καλαϊτζιδάκης Δημήτριος και από δεξιά ο Καθηγητής τη Σχολής Δημόσιας Υγείας του Harvard Καλής Στέφανος.

Το Hellenic Center Of Excellence For Health And Wellness, με πρωτοβουλία του εμπνευστή και ιδρυτή του, Καθηγητή στη Σχολής Δημόσιας Υγείας του Harvard Στέφανου Καλή, προσέφερε 5 υποτροφίες για τη δωρεάν συμμετοχή φοιτητών/τριών του Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας στο συνέδριο “**Cretan Lifestyle: Mediterranean Tradition & Modern Applications**” που πραγματοποιήθηκε στις 08-10/11/2022 στο Ρέθυμνο. Φοιτητές/τριες που πληρούσαν τα κριτήρια συμμετοχής που έθεσε το Τμήμα έκαναν αίτηση. Η αξιολόγηση των αιτήσεων έγινε από επιτροπή του Τμήματος, από όπου και εκλεχθήκαμε για να συμμετάσχουμε στο εξαιρετικό αυτό συνέδριο.

Ένα βιωματικό συνέδριο με τίτλο **Cretan Lifestyle: Mediterranean Tradition & Modern Applications** όπου παραβρέθηκαν ερευνητές, γιατροί, διαιτολόγοι, επιδημιολόγοι, φοιτητές και επαγγελματίες στον τομέα των τροφίμων. Το συνέδριο πραγματοποιήθηκε στο GrecoTEL Resorts, στο Ρέθυμνο κατά το διάστημα 7-11/11/2022.

Η επιστημονική, πολιτιστική και γαστρονομική συνάντηση περιελάμβανε τις παρουσιάσεις των διακεκριμένων καλεσμένων σχετικά με το ελαιόλαδο, το κρασί, τις ελιές, αλλά και την ανάδειξη νέων επιστημονικών δεδομένων στον τομέα της σωματικής και ψυχικής υγείας. Κατά τη διάρκεια του συνεδρίου, ήρθαμε σε επαφή και επικοινωνήσαμε με κάποιους από τους σπουδαιότερους ερευνητές στην κοινοτική υγεία και διατροφή, οι οποίοι μας επισήμαναν τα ευρύτερα οφέλη της παραδοσιακής

κρητικής διατροφής που είναι η προαγωγή, η διατήρηση και η αποκατάσταση της υγείας, καθώς η κρητική διατροφή αποτελεί τον χρυσό κανόνα όσον αφορά στα διατροφικά πρότυπα.

Το συνέδριο αναγνώρισε και ανέδειξε τη βιωσιμότητα ως χαρακτηριστικό της κρητικής διατροφής, καθώς τα προϊόντα παράγονται και καταναλώνονται τοπικά μειώνοντας κατ' αυτόν τον τρόπο το περιβαλλοντικό αποτύπωμα και ενισχύοντας την τοπική οικονομία. Με τη συμμετοχή μας σε βιωματικά εργαστήρια είδαμε την πρακτική εφαρμογή του εν λόγω προτύπου. Μερικές από τις επισκέψεις μας ήταν στη φάρμα AgrecoFarms, όπου ψήσαμε σε παραδοσιακό ξυλόφουρνο το ψωμί που ζυμώσαμε, δοκιμάσαμε ρακί, πάστα ελιάς, ντάκο, αντικριστό και άλλα παραδοσιακά προϊόντα. Άλλη μια αξέχαστη εμπειρία ήταν η επίσκεψη μας στη Μονή του Αρκαδίου, όπου γνωρίσαμε την ανατριχιαστική της ιστορία και δοκιμάσαμε το ελληνορθόδοξο νηστίσιμο γεύμα.

Το συνέδριο ολοκληρώθηκε με μια ολοήμερη εξόρμηση στα Χανιά στο ελαιοτριβείο της Terra Creta, όπου μας έγινε ξενάγηση στον εργοστασιακό χώρο. Ακολούθησε γευσιγνωσία ελαιολάδου, κρασιού και επίσκεψη στην αρχαία ελιά των Βουβών που εκτιμάται ότι έχει ηλικία μεταξύ 3.000-5.000 ετών. Από κλαδί αυτής της ελιάς στεφανώθηκε ο νικητής του μαραθωνίου ανδρών στους Ολυμπιακούς αγώνες 2004.

Ένα από τα στοιχεία που θα μας μείνουν από τη συνολική εμπειρία του συνεδρίου είναι ότι το παραδοσιακό κρητικό πρότυπο διατροφής δεν περιορίζεται στα γεύματα, αλλά επεκτείνεται σε ένα γενικότερο τρόπο ζωής, που περιλαμβάνει, τη φιλοξενία, την κατανάλωση των γευμάτων με παρέα, το μοίρασμα (sharing), τον χορό, τις καθημερινές ασχολίες όπου υπήρχε σωματική δραστηριότητα και την ευθύμια.

Ευχαριστούμε θερμά το Hellenic Center of Excellence for Health and Wellness, τον καθηγητή Καλή Στέφανο για τις υποτροφίες, τον κύριο Καλαϊτζιδάκη Δημήτριο για τη φιλοξενία στο Grecotel Caramel, το τμήμα Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας και την πρόεδρο του Τμήματος Μαρκάκη Αναστασία για την ευκαιρία που μας προσέφεραν να παρευρεθούμε στο συνέδριο.

Με εκτίμηση,

Οι φοιτητές και φοιτήτριες του Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας
Βασιλέλλη Ελένη
Μανίδης Αλέξιος
Μαυροματίδου Παρασκευή
Μενδρινός Παναγιώτης
Σέλα Δάφνη