



Die mediterrane Ernährung wird derzeit von Ernährungswissenschaftlern als einen *modus vivende*, das die Menschen verleiht Langlebigkeit und gute Gesundheit, mit Kreta am Epizentrum, wie die Forschung auf internationaler Maßstab¹ durchgeführt unterstützt betrachtet. Es wurde festgestellt, dass die Einwohner von Kreta die niedrigste Sterblichkeit Indizes zeigen in Bezug auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Forscher dann konzentriert ihre Aufmerksamkeit auf die besonderen Aspekte der Ernährung verantwortlich für diese robuste Gesundheit.

Die Geschichte der Kreta-Diät ist sehr alt, seine Wurzeln liegen tief in der Jungsteinzeit. Heute hat die Wissenschaft keine Beweise, nur Indizien der Ernährungsgewohnheiten der Kreter vor 5.000 Jahren.

Allerdings zeichnet sich ein klares Bild von den Gewohnheiten ab, wie weit zurück, wie vor 4.000 Jahren, als die minoische Kultur auf ihrem Höhepunkt war.

Auf der Grundlage von archäologischen Funden, so scheint es, dass alte Kreter, die Minoer, so ziemlich die gleichen Produkte, die durch moderne Kreter sind verbraucht heute verbraucht. Große Tonkrügen (*pithoi*) wurden in den minoischen Palästen, die für die Lagerung von Olivenöl, Getreide, Hülsenfrüchten und Honig verwendet wurden gefunden.

In verschiedenen bildnerischen representations² sehen wir auch die herrliche Welt der kretischen Pflanzen und Kräutern.

Während der byzantinischen Periode, blieb die Kreter Gläubigen um ihre Ernährungsbedürfnisse Erbe und Kochgewohnheiten. Auf der einen Seite wurden städtische Familien genau das bereitet aufwendige Mahlzeiten für ihre außergewöhnlichen Geschmack aus. Auf der anderen Seite, bestand die Landbevölkerung ausschließlich auf Produkte angebaut: Grün, Obst, Hülsenfrüchte, Oliven und Olivenöl. Die Kreter jedoch angewendet ihr angesammeltes Wissen und Phantasie, um diese niederen Produkte produzieren köstliche Ergebnisse.

Diese Praxis nachhaltig Kreter durch widrigen Zeiten, in Zeiten der sukzessiven Besetzung durch die Araber (824-961), die Venezianer (1204 bis 1669) und die Türken (1669-1898). Ein Wendepunkt in der kretischen Ernährung erfolgte mit der Einführung neuer Kulturen, insbesondere der Tomate, aus der Neuen Welt

Die Eroberer kamen und gingen aus Kreta, aber die kretischen Geist, Religion, Sprache und Küche blieb über die Jahrhunderte unverändert!