



**Στην Κρητική Διατροφή, δεν μπαίνει, ό,τι λάχει!!
Σαν βάση ελαιόλαδο, παρθένο πρέπει να 'χει!!**

Μα και στα ελαιόδενδρα, ατόφια να 'ναι η γη τους
κι ανόθευτη από χημικά, να 'ναι η παραγωγή τους!

**Με χημικά ραντίσματα, για την δακοκτονία,
οι βιταμίνες του λαδιού, μπαίνουνε στη γωνία!**

Μα η Κρητική Διατροφή, εκτός από το λάδι,
τρόπον ζωής του Κρητικού, χρειάζεται ομαδι...:

**Τσ' ελιές στην Κρήτη αλέθανε, στους μύλους με ντορμπάδια
και τρέχανε λαχταριστά, μα και αγνά τα λάδια!**

Με δίχως φυγογεντρικά και διαχωριστήρες
ή για το ελαιόκαρπο, πυρηνικούς σπαστήρες!!

**Ένα μουλάρι δυνατό, απ' το πρωί ως το βράδυ,
γύριζε τις μυλόπετρες και έβγαινε το λάδι!**

Παρθένο λάδι της ελιάς, μα και αγνό συγχρόνως,
είναι αντιγηραντικό και καταλιέτ' ο χρόνος.

**Τις αρτηρίες της καρδιάς λαδώ νει και στηρίζει
Και εις το κυκλοφορικό, το αίμα καθαρίζει!**

Την Κρητική Διατροφή, ο Κρητικός βαστούσε
και την μακροζωία του, σ' εκείνη την χρωστούσε!

**Στην Κρήτη ο κάθε Κρητικός, δεν ήταν μόνο μάσα...
Δούλευε κι ασταμάτητα, δεν έπαιρνε ανάσα!!**

Αυτός τα ζώα έβοσκε, έσπερνε τα χωράφια,
αυτός ετυροκόμαγε, να 'χει τυρί στα ράφια!

**Ολημερίς εις την δουλειά, δεν ήταν πανηγύρι
και με τα πόδια έπρεπε, να πάει και να γιαείρει!**

Επινε γάργαρο νερό, που 'τρεχε στα ποτάμια,
το ίδιο με τα ζώα του, δίπλα από τα καλάμια!

**Και με το ίδιο το νερό, επότιζε τον κήπο,
χωρίς καθόλου απόβλητα δίχως κανένα ρύπο!!**

Έσερνε καθαρό νερό, απ' τα βαθιά πηγάδια,
όσπρια έτρωγε πολλά, ελιές και παξιμάδια.

**Έπινε τσάι του βουνού, κι όχι καφέ – φραπέδες!
Για σκόλες και για Κυριακές είχε τους καναπέδες.**

Χαρούπια έτρωγε ξερά αντί για σοκολάτες,
ντάκους και χόντρο με χοχλιούς και ντοματοσαλάτες!

**Κι αγνό κατσίκι του βουνού, χόρτα, τυρί και γάλα
κουνέλια και κοτόπουλα, όχι πολύ μεγάλα...**

Έψην' αρνί αντικριστό και 'φεύγαν οι τοξίνες
τα λίπη αποβάλλονταν κι απόμεναν οι ίνες.

**Και με το κόκκινο κρασί, που φτιαχν' η αφεντιά του,
στερόλες έπαιρνε πολλές, και το δειχν' η ματιά του!**

Για φάρμακο την τσικουδιά, είχε διατριβή του!
Και στο βαρύ το κρύωμα, ρακί η εντριβή του!

Μάζευε τα τρυγόλαδα και τα 'κανε σαπούνια,

μ' αυτά ως τα γεράματα, πλενόταν από κούνια!!

Ενήστευε καρτερικά, τις Μεγαλοβδομάδες,
κι έτρωγε αλάδωτα κουκιά, ελιές και φασολάδες...

**Γι' αυτό και λειψανέβαστη, ήτανε η μορφή του,
καμαρωτή κορμοστασιά, έδειχνε το σκαρί του!**

Έπαιζε με τον έρωτα και με το παραπάνω
και το κρασί δεν έλειπε απ' το τραπέζι απάνω!

**Και με τραγούδια και χορούς εγλένταγε τα βράδια,
Έπνιγε στο γλυκό κρασί, ζωής καημούς - ρημάδια!**

Και πεντοζάλη – καστρινό, χόρευαν νιοί και γέροι
κι ιδρωναν πάνω στο χορό, χειμώνα – καλοκαίρι!

**Οι σοκολάτες, τα γλυκά, 'λείπαν απ' το τραπέζι,
για φάρμακο και για γλυκό, είχε το πετιμέζι!!**

Έφτιαχνε την Μουσταλευριά από γλυκό σταφύλι
και με γλυκό του κουταλιού, εγλύκαινε τα χείλη!

**Σταφίδες, σύκα έλιαζε, αμύγδαλα, καρύδια,
και στσι λαΐνες τα 'χωνε, για να 'χει αποχερίδια.**

Η Κρητική Διατροφή, στους Κρητικούς τους τόπους,
έκανε την διαφορά και δυνατούς ανθρώπους!

MODUS VIVENDI ΚΡΗΤΙΚΟ, όποιος ακολουθήσει
στα χείλη ντου χαμόγελο, μπορεί να ξανανθίσει!

**Κι εγώ σαν βέρος Κρητικός απ' το χωριό την Λούτρα
και σαν Καλλέργης έγραψα, ό,τι 'βγαλα απ' την κούτρα!**

Ρέθυμνο

[Κωστής Ι.Γ.Καλλέργης=\(ΚΙΓΚ\)](#)

[Κωστής – Ι. Γ. Καλλέργης\(Κ.Ι.Γ.Κ.\)](#)

ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ

MODUS VIVENDI = τρόπος ζωής

Γιαείρει = επιστρέφει

Ό,τι λάχει = αδιακρίτως όλα

Ομάδι = μαζί, παράλληλα

Μάσα = τροφή

Από κούνια = από μικρό παιδί

Ζωής καημούς - ρημάδια = βάσανα

Κούτρα = κεφάλι

Πετιμέζι = μούστος που μετά από

βράσιμο γίνεται σιρόπι

Αποχερίδια= δώρα – κεράσματα σε μικρούς επισκέπτες

Μουσταλευριά = γλύκισμα από σύνθεση

μούστου και αλευριού που το

έλιαζαν μέχρι αποξήρανσης.

Βέρος = γνήσιος

Σκαρί = σκελετός

Λειψανέβαστη = ισχνή – ελλιπής

(και μη ανεβασμένη ζύμη)

Κρητική_διατροφή του Κωστή – Ι. Γ. Καλλέργη (Κ.Ι.Γ.Κ.)

Συντάχθηκε απο τον/την Κωστής Ι .Γ. Καλλέργης (Κ.Ι.Γ.Κ)

Πέμπτη, 12 Σεπτέμβριος 2013 15:10 - Τελευταία Ενημέρωση Πέμπτη, 12 Σεπτέμβριος 2013 15:55
