



Bulletin de l'Association CRETE : terre de rencontres



11, rue Alphonse KARR -75019 PARIS- Tél : 01 40 34 78 71

4ème trimestre 2001

N° 13

2002 : La ronde de l'histoire

2002 : Bienvenue à l'Euro !

Les kits Euro français sont partis très rapidement. Cette nouvelle monnaie ne laisse personne indifférent : curiosité et inquiétude se mêlent. Au delà des difficultés de conversions que les calculettes se chargeront de régler, le trouble intime ressenti par chacun vient de la portée historique de l'événement : adieu le Franc, adieu la Drachme la plus vieille monnaie d'Europe.

Pourtant les économistes et historiens savent bien que cette monnaie unique n'est pas fondamentalement une nouveauté. L'histoire a commencé au début du 19^{ème} siècle avec la création du Franc Germinal qui devint la monnaie commune à la France, à la Belgique, à la Suisse et à l'Italie. Déjà à cette époque, ces pays avaient constitué une union monétaire de fait basé sur le bimétallisme or- argent. En 1868, la Grèce adhère à cette Union monétaire latine et ainsi 1 Drachme = 1Franc Belge = 1 Franc Suisse = 1Lire = 1Franc Français. Cette union mourut virtuellement dès les premiers combats de la guerre 14-18.

2002 : Bicentenaire de Victor Hugo !

Ce grand philhellène a marqué son siècle de son profond humanisme et de ses combats pour la liberté.

A l'heure où les politiques d'alors fondaient cette union monétaire latine, Victor Hugo criait, interpellait, condamnait le laxisme de cette Europe qui laissait mourir ses enfants d'Arcadi sous les canons turcs : « ...Roi, un mot sauverait ce peuple. Un mot de l'Europe est vite dit. Dites le. A quoi êtes vous bons, si ce n'est à cela ? Non. On se tait, et l'on veut que tout se taise. Défense de parler de la Crète. Tel est l'expédient. Six ou sept Grandes Puissances conspirèrent contre un petit peuple. Quelle est cette conspiration ? La plus lâche de toute. La conspiration du silence. Mais le tonnerre n'en est pas. Le tonnerre vient de là haut, et, en langue politique, le tonnerre s'appelle révolution ... »

Et l'histoire continue sa ronde.

Gérard LABONNE

2002 : ο χορός τις Ιστορίας

2.002 : καλώς ήλθατε στο Ευρώ !

Τα φακελλάκια Ευρώ πουλήθηκαν πολύ γρήγορα. Αυτό το νέο νόμισμα δεν αφήνει κανέναν αδιάφορο : περιέργεια και ανησυχία μαζί. Πέρα από τις δυσκολίες της μετατροπής που ανέλαβαν να αντιμετωπίσουν τα κομπιουτεράκια, η ενδότερη ταραχή, που νοιώθει ο καθένας, προέρχεται από την ιστορική εμβέλεια του γεγονότος : έχε γειά, φράγκο, έχε γειά, δραχμή το αρχαιότερο νόμισμα της Ευρώπης. Και όμως, οι οικονομολόγοι και οι ιστορικοί ξέρουν καλά ότι αυτό το ενιαίο νόμισμα δεν είναι μία θεμελιώδης καινοτομία. Το ιστορικό άρχισε στις αρχές του 19^{ου} αιώνα με την δημιουργία του φράγκου germinal που έγινε το κοινό νόμισμα της Γαλλίας, του Βελγίου, της Ελβετίας και της Ιταλίας. Οι χώρες αυτές είχαν ήδη ιδρύσει την εποχή αυτή μία νομισματική ένωση, η υλοποίηση της οποίας βασίστηκε στον διμεταλλισμό χρυσού-αργύρου. Το 1868 η Ελλάδα προσαρτάται σ' αυτήν την Λατινική Νομισματική ένωση έτσι ώστε 1 δραχμή = 1 φράγκο βελγικό = 1 φράγκο ελβετικό = 1 λίρα = 1 φράγκο γαλλικό. Αυτή η ένωση έσβησε ουσιαστικά ήδη από τις πρώτες μάχες του πολέμου 14-18.

2.002 : τα διακόσια χρόνια του « Victor HUGO »

Αυτός ο μεγάλος φιλέλληνας σημάδευε την εποχή του με τον βαθύ ανθρωπισμό του και τους αγώνες του για την ελευθερία.. Την στιγμή που οι τότε πολιτικοί ίδρυναν αυτήν την Λατινική Νομισματική ένωση , ο Victor HUGO φώναζε, καλούσε, καταδίκαιζε τη χαλαρότητα αυτής της Ευρώπης που άφηνε τα παιδιά του Αρκαδιού να πεθαίνουν από τα τουρκικά κανόνια : « Βασιλείς, ένας λόγος σας θα έσωζε αυτό το λαό. Ένας λόγος από την Ευρώπη μπορεί να ειπωθεί γρήγορα. Πείτε .. εσείς αυτόν το λόγο. Σε τι είστε εσείς ικανοί, αν δεν είστε σ' αυτό; Όχι. Σιωπάτε, και θέλετε να σιωπάσουν όλα. Για την Κρήτη απαγορεύεται να μιλάμε. Αυτό είναι το τέχνασμα. Εξι ή επτά μεγάλες δυνάμεις συνομοτούν εναντίον ενός μικρού λαού. Ποιά είναι αυτή η συνομοσία; Η πιο δειλή απ' όλες. Η συνομοσία της σιωπής. Αλλά δεν είναι αυτό ο κεραυνός. Ο κεραυνός έρχεται από τα ύψη εκείνα και σε γλώσσα πολιτική, ο κεραυνός νομάζεται επανάσταση....»

Και η Ιστορία συνεχίζει τον χορό της.

Δ. Μ

L'association « Crète : terre de rencontres » vous souhaite une bonne et heureuse année 2002 à vous et votre famille. Que cette année connaisse un progrès dans l'amitié et les échanges culturels entre les peuples et en particulier avec la Crète.

Καλή Χρονιά

Ο σύλλογος « Crète : terre de rencontres » εύχεται ευτυχισμένο το νέον έτος 2002 σε σας και την οικογένειά σας. Είθε αυτή η χρονιά να σημειώσει πρόοδο στην φιλία και της πολιτιστικές ανταλλαγές ανάμεσα στους λαούς, ιδιαίτερα με την Κρήτη.



Dessins de Nicholas STAVROULAKIS

SOMMAIRE

Editorial	Page 1	Chocs des cultures	Page 12
Gérard LABONNE		Yannick CHAZEAU	
ACTUALITE		Recette	Page 14
L'invité du mois...	Page 3	Nikos & Maria PSILAKIS	
Yannis MARCAKIS		JEUX	
Drachme - Euro	Page 4	Mots croisés	Page 15
Lu dans la presse	Page 6	Claire CHAZEAU	
Brèves	Page 8	Coup de Cœur	Page 16
Humour	Page 9	ACTIVITES DE L'ASSOCIATION	
Joël CHAZEAU		Voyage d' Avril 2002	Page 17
TRADITIONS		Rando de juillet 2002	Page 18
Les Komboloï	Page 10	FICHE CENTRALE	
Claire CHAZEAU		L'exposition Photo de novembre 2001	

L'invité du moisYannis Marcakis

Actualité

Yannis Marcakis est président de l'association Franco -Hellénique d'Héraklion depuis plusieurs années ; au cours de notre dernière visite en Crète, nous avons convenu de mieux travailler ensemble. C'est donc très naturellement que Yannis s'est prêté au jeu de l'interview. Qu'il en soit remercié.



1) Comment vit votre association à Héraklion? Quels sont les moments de la vie crétoise et française qui marquent votre activité ?

Basée sur l'amitié franco hellénique, notre association se réjouit de nous réunir périodiquement à des dates symboliques du calendrier franco-crétois, surtout pour arranger des rencontres, fêter le beaujolais, organiser le carnaval (à la date du calendrier orthodoxe), célébrer le 14 Juillet, sans oublier les excursions à la belle saison avec un choix de destinations que votre association n'ignore pas. Nous organisons aussi des manifestations moins ponctuelles, comme un concours de photos de la France, une exposition de peintres Français, des projections de films français ou de diapositives, des contacts avec des bateaux français de passage dans le port d'Héraklion (de la marine nationale). Financièrement, nous ne comptons que sur les cotisations de nos membres.



2) Quel regard portent les crétois sur les relations franco-crétoises aujourd'hui?

En ce qui concerne la vision des crétois sur les relations franco-crétoises, c'est un regard de sympathie, d'intérêt et de curiosité et quelquefois d'étonnement, dû au fait que le Crétois a parfois connu et se trouve encore confronté à un comportement parfois peu flatteur de la part du TOURISTE Français. C'est à dire que le Français débarque souvent en Crète comme dans un pays conquis, il accepte comme « un DU » l'hospitalité crétoise, il se comporte comme un affairiste, Certes le Crétois, lui aussi, de son côté, agit par intérêt; -n'oublions pas que le tourisme le fait vivre- mais il sait tout de même distinguer la curiosité authentique et désintéressée. Ce comportement n'honore pas la France, mais heureusement, elle n'est jamais le fait des associations Franco-Crétoises, ce qui se justifie pleinement .



3) **Quels projets culturels nos associations respectives pourraient-elles développer ensemble?**

Les Crétois accueillent avec enthousiasme les échanges culturels: une excursion en France avec des visites et des rencontres entre associations constituerait un projet séduisant. De même des échanges de photos pour réaliser des expositions, échanges d'articles pour le bulletin bilingue de notre association (sur l'histoire de France, ou les grands musées par exemple), sans oublier les rencontres autour un verre de raki et des mezedes. Enfin nous sommes ouverts à toute proposition.



4) Quel message donneriez-vous aux crétophiles français?

Le message que nous aimerions donner est de promouvoir l'esprit de l'amitié et l'intérêt réel pour la Crète, son histoire, sa civilisation antique et contemporaine. Que l'esprit de votre association se propage et contribue à l'amitié entre les peuples!

δραχμή

ένας κύκλος κλείνει..

"Του κύκλου τα γυρίσματα...", κάπως έτσι λέει ένας στίχος από τον Ερωτόκριτο. Και είναι αλήθεια ότι σχεδόν τα πάντα διαγράφουν στη ζωή μια κυκλική πορεία.

Εξ άλλου η κίνηση, η αλλαγή είναι κανόνας της ζωής, όπως πολύ σοφά ο Ηράκλειτος είπε "Τα πάντα ρέουν, τα πάντα προχωρούν και τίποτα δεν μένει σταθερό".

Από το 2002 και η δραχμή θα έχει κλείσει το δικό της κύκλο ζωής. Ήταν κάπου εκεί γύρω στον 7ο π.Χ. αιώνα όταν ο Φειδών στην Αίγινα έκοβε την πρώτη αρχαία "δραχμή" που αργότερα έγινε η νομισματική μονάδα όλων των Αρχαίων Ελλήνων.

Αντιστοιχούσε σε δέση οβολών από χαλκό ή σίδηρο και χρησιμοποιούνταν ως ανταλλακτικό είδος. Στο Ηραίο του Άργους βρέθηκε από τον Βαλντσάν δέση οβολών από σίδηρο, την οποία ο βασιλιάς Φειδών είχε αφιερώσει στη Ήρα. Το εύρημα αυτό φυλάσσεται στο Νομισματικό Μουσείο Αθηνών. Το νόμισμα αυτό ονομάστηκε "δραχμή" γιατί οι έξι οβολοί (ράβδοι σιδήρου) που το αποτελούσαν γέμιζαν το χέρι (δράξ).

Αφού το νόμισμα αυτό έγινε αργυρό καθιερώθηκε σ'όλη την Ελλάδα που - ως γνωστό - απλώνονταν από την κυρίως Ελλάδα μέχρι τα παράλια, ανατολικά και δυτικά της Μεσογείου λόγω του αρχαίου αποικισμού.

Ποικίλη είναι η μορφή της δραχμής από πόλη σε πόλη. Στην Αρχαία Αθήνα, για παράδειγμα, φέρει στην εμπρόσθια πλευρά την κεφαλή της Αθηνάς και στην πίσω την γλαύκα = κουκουβάγια, σύμβολο της σοφίας.

Επειδή η δραχμή ήταν νόμισμα μικρής αγοραστικής δύναμης γρήγορα κόπηκαν πολλαπλάσια της όπως τα διδραχμα = στατήρες και τα τετράδραχμα. Αλλά και υποδιαίρεσεις της δραχμής υπήρχαν σε νομίσματα.

Ο Μέγας Αλέξανδρος συνέβαλε, με τις κατακτήσεις του, στη διάδοση του νομίσματος αυτού. Αλλά και οι Ρωμαίοι, παρά το γεγονός ότι δημιούργησαν το δικό τους νόμισμα, "το δηνάριο" εξακολούθησαν να χρησιμοποιούν στις ελληνικές πόλεις που είχαν κατακτήσει τη δραχμή. Όμως γρήγορα το δηνάριο υπερέκρασε στη χρήση τη δραχμή, αφού κυκλοφορούσε παντού ενώ η δραχμή μόνο στις ελληνικές πόλεις.

Η δραχμή εμφανίζεται ξανά στην Ελλάδα το 1832 με την ανακήρυξη του Όθωνα ως βασιλέα των Ελλήνων και ήρθε να αντικαταστήσει τη

προγενέστερη νομισματική μονάδα του Καποδίστρια που ήταν ο Φοίνικας και που εμφανίζει το Φοίνικα να αναγεννιάται μέσα από τις φλόγες.

Στις 23 Δεκεμβρίου 1865 συγκροτήθηκε

η Λατινική Νομισματική Ένωση μεταξύ Γαλλίας, Βελγίου, Ελβετίας και Ιταλίας στην οποία

προσχώρησε η Ελλάδα το

1868. Οι χώρες αυτές

έκοβαν τα νομίσματά

τους (χρυσά - αργυρά)

στον ίδιο τίτλο και

βάρος κι έτσι αυτά

κυκλοφορούσαν ισ-

ότιμα σε όλες.

Όμως η Νομισμα-

τική Ενότητα αυ-

τή έπαυσε ου-

σιαστικά να υπ-

άρχει από τον Ά

Παγκόσμιο πόλε-

μο με την καθιέρ-

ωση της αναγκα-

στικής κυκλοφο-

ρίας των τραπεζο-

γραμματιών.

Η δραχμή συνέχισε

μόνη της την πορεία

της. Στα χρόνια της κατ-

αχής η δραχμή "ταλαιπω-

ρήθηκε". Αρκεί να φανταστεί

κανείς ότι ένα αυγό κόστιζε

κάποια εκατομμύρια δραχμές.

Όμως σήμερα που η ενότητα της

Ευρώπης το απαιτεί το ενιαίο νόμισμα, το

Ευρώ, έρχεται να αντικαταστήσει τη δραχμή.

Σε λίγο θα είναι παρελθόν πια η δραχμή. Το μόνο

παρήγορο είναι ότι το νέο νόμισμα, το Ευρώ, στην

Ελλάδα, θα έχει και πάλι πάνω παράσταση από την

Αρχαία Ελλάδα.



Phénix du gouverneur Kapodistrias

Monnaie de Otto 1^{er}

Drachme d'argent de Georges A. 1911

Drachme en nickel * 1924-1935

La drachme , un cycle se termine ...

La roue tourne, peut-on lire dans un vers du poème Erotokritos. Il est vrai que la vie est toujours la proie de perpétuels bouleversements, au gré de la fortune.

Par ailleurs, le mouvement, le changement font partie de la vie, comme le disait Héraclite dans sa grande sagesse: "Rien n'est stable, tout avance, tout coule, on ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve."

Ainsi, en 2002, la drachme aura achevé son cycle. C'est aux environs du VII^{ème} siècle que Phéïdon l'Athénien frappa pour la première fois une monnaie à laquelle il donna le nom de « drachme » et qui devint ensuite l'unité monétaire de toute la Grèce Antique. Cette monnaie correspondait à une poignée de pièces de cuivre que l'on l'utilisait alors comme moyen d'échange.

Sur le site d'Argos, Falstein trouva, en 1906, de nombreuses pièces en argent que Le roi Pheïdon avait dédiées à Héra. Cette découverte est maintenant conservée au Musée numismatique d'Athènes.

Cette monnaie fut appelée "drachme" parce que les 6 oboles, subdivision de la drachme (1/6 de la drachme) remplissaient la main. (v. drachs / δράξ).

Dès lors, cette monnaie en argent se répandit dans toute la Grèce., d'ouest en est, semble-t-il, jusqu'aux côtes des colonies méditerranéennes. Sur chaque drachme l'illustration gravée variait d'une ville à l'autre. Dans l'Antique Athènes, par exemple, elle représentait la tête d'Athéna côté face, et côté pile, la chouette symbole de liberté, elle aussi attribut de la déesse. Etant donné la faible valeur de cette monnaie, elle se multiplia rapidement, et on frappa des pièces de deux et quatre drachmes tout aussi usitées que leur subdivision, l'obole gage obligé, dans la bouche du mort, pour rétribuer Charon et franchir l'Achéron.

A l'époque hellénistique, les conquêtes d'Alexandre contribuèrent à leur tour à la propagation de ces antiques pièces. Les Romains, eux-mêmes, malgré la création de leur propre monnaie, le denier, pérennisèrent l'usage de la drachme sur ces côtes grecques qu'ils avaient pourtant conquises.

Néanmoins le denier surpassa finalement la drachme dans l'empire et circula quelque peu en Grèce.

C'est en 1832 avec l'avènement d'Otto de Grèce, que la drachme réapparut sur le sol hellène remplaçant l'unité de monnaie de Capo d'Estria 1^{er} par le Phénix, pièce qui représentait un phénix renaissant de ses cendres, symbole de l'éternelle résurrection grecque. Autre avatar de l'histoire de la drachme, le 23 décembre 1865, une Union Monétaire Latine fut formée : elle réunissait la France, la Belgique, la Suisse et l'Italie, rejointes par la Grèce en 1868. Ces pays frappèrent une monnaie commune d'or et d'argent, de même poids et de même valeur, circulant librement entre les pays membres. Cependant cette Union Monétaire cessa d'exister pendant la Guerre Mondiale de 14-18 lors de la mise en circulation obligatoire des billets de banque.

La drachme continua alors sa course toute seule. Elle subit l'occupation allemande, et c'est ainsi qu'on put voir un œuf coûter jusqu'à plusieurs millions de drachmes !

Enfin aujourd'hui, 1^{er} janvier 2002, à l'égal de toutes les monnaies de l'Europe, la drachme va achever son cycle, remplacée par l'Euro, selon le cours fixé par l'Union Européenne. La roue du destin aura achevé son parcours, la drachme fera bientôt partie de l'histoire. Seule consolation, en Grèce, sur les pièces du nouvel Euro, rayonnera dans son éclat immortel le reflet de la Grèce Antique...

Vivez plus longtemps

Dossier spécial

avec le régime crétois

Dossier paru dans *Télé-Loisirs* et réalisé par Martine FOURREAU

Les Crétois ont une longévité parmi les meilleures au monde. Ils présentent moins d'accidents cardio-vasculaires ou de cancers. A l'origine de cette santé : leur alimentation.

Regardons donc ce que contient leur assiette et essayons de les copier pour être en meilleur forme.

Crète

Des habitudes alimentaires ancestrales

Chercheur à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), le Dr Serge Renaud (1) s'est intéressé au fameux régime crétois. Il nous explique les bienfaits de cette cuisine traditionnelle du Sud.



Dr Serge Renaud

Télé-Loisirs : En quoi consiste le régime crétois ?

Dr Serge Renaud : C'est un régime de type méditerranéen, qui comprend du pain complet, des légumes - verts et secs - ,

beaucoup de salades dont certaines, sauvages, sont cueillies dans la nature, une grande quantité de fruits, peu de viande (surtout de la volaille), en tout cas jamais plus d'une fois par jour, et du poisson, environ une fois par semaine. Les Crétois consomment aussi des laitages, sans exagération, tous produits à partir du lait de chèvre. Pour cuisiner, l'huile employée est essentiellement l'huile d'olive. Quant au vin, il est bu à doses modérées : deux verres par jour environ.

Il est intéressant de noter que cette alimentation - à l'exception des agrumes et des tomates - n'a guère changé depuis trente-cinq siècles : le résultat est probablement la

meilleure espérance de vie au monde.

Télé-Loisirs : Comment a-t-on découvert ses bienfaits pour la santé ?

Dr Serge Renaud : Dans les années cinquante, plusieurs chercheurs ont supposé que le mode de vie et, en particulier, le régime alimentaire pourraient avoir une influence sur les maladies cardio-vasculaires. L'un d'entre eux, Ancel Keys, a comparé différentes populations âgées de quarante à cinquante-neuf ans, dans sept pays tous très différents, tels la Finlande, les Etats-Unis, le Japon ou la Crète. Après quinze ans de suivi, il est apparu que c'est en Crète que l'on mourait le plus âgé, toutes causes de décès confondues. Mais surtout, les chiffres montraient que c'est dans cette île que la mortalité par accidents coronariens était, de très loin, la plus basse, comparée aux autres pays étudiés.

Télé-Loisirs : Vous avez aussi mené des travaux sur la prévention du risque cardio-vasculaire par l'alimentation ?

Dr Serge Renaud : Personnellement, alors que j'étais directeur du Centre de recherche cardio-vasculaire à Lyon, j'ai mené une étude sur des patients ayant souffert

d'un premier infarctus. La moitié d'entre eux, en plus de leur traitement médical, a reçu une alimentation de type crétois : davantage de pain, de légumes, de fruits, de poisson, du vin en petite quantité au cours des repas et une margarine spécialement préparée à partir d'huile de colza. L'autre moitié des malades a reçu les mêmes médicaments et a observé les recommandations alimentaires classiques données après un infarctus. Après deux ans et demi de suivi, il s'est avéré que dans le groupe de patients ayant observé le régime crétois, les récurrences d'accident cardiaque ou les décès étaient inférieurs de plus de 70 % par rapport à l'autre groupe. Cette étude a donc mis en évidence que la protection des Crétois est bien due à leurs habitudes alimentaires, et non pas à l'absence de pollution ou à la sieste qu'ils ont l'habitude de faire chaque après-midi. Ces habitudes alimentaires, adaptées aux Français, avec les aliments disponibles dans notre pays, reproduisent la protection exceptionnelle qu'ont les Crétois vis-à-vis de la maladie des coronaires et d'autres problèmes de santé.

(1) Auteur du livre "Le Régime santé", paru aux Editions Odile Jacob.

Les principes de longévité

- ◆ Davantage de céréales (pain en particulier).
- ◆ Plus de légumes (verts et secs).
- ◆ Plus de poisson (1 à 2 fois par semaine minimum).
- ◆ Gâté viande, privilégier la volaille.
- ◆ Jamais un jour sans fruit.
- ◆ Eviter le beurre et la crème.
- ◆ Préférer l'huile d'olive ou de colza à celle de tournesol.

Adaptez à la française le modèle crétois

On peut s'approcher de ce régime en consommant des aliments faciles à trouver chez nous.

Suivre le régime crétois demande de changer quelques-unes de nos habitudes. En France, on rechigne à manger des céréales et des légumineuses : on pense, à tort, qu'elles font grossir. Il est temps de les réhabiliter. Consommez donc régulièrement pâtes, riz, semoules... en multipliant les recettes pour varier vos menus. Le pain devrait aussi figurer régulièrement sur notre table. Côté légumes, il est bon d'alterner les produits secs (lentilles, haricots verts, pois cassés, pois chiches) et les légumes frais (artichauts, asperges, aubergines...). Comme la cuisson détruit une partie de leurs précieuses vitamines, pensez à servir des légumes sous formes de crudités.

Pour l'assaisonnement, jouez l'alternance : huile d'olive et de colza. Excellente au goût, l'huile de colza est riche en acide oléique mais surtout, elle apporte, en quantité suffisante, l'acide gras alpha-linolénique, élément clé que les Crétois trouvaient dans les salades sauvages, les noix et escargots.

■ Pas trop de viande

La cuisine du Sud comporte peu de viande. Pas question de s'en passer, mais mieux vaut choisir les viandes les moins riches en graisses saturées : volailles, lapins ou veau sont moins gras que le porc, le bœuf et le mouton. Reste que dans ces animaux, tous les morceaux ne sont pas équivalents. Envie de manger du bœuf ? Optez pour le faux filet ou le rosbif, plus maigres que l'entrecôte persillée. Dans le mouton ou l'agneau, c'est vers la côtelette ou le gigot qu'il vaut mieux se tourner.

Le mode de cuisson a aussi son importance : au four, au grill, en papillote, à la Cocotte-Minute, on peut n'ajouter que très peu de graisse, voire pas du tout. Certaines astuces vont dans le même sens : par exemple, cuisiner un plat la veille et ôter la graisse figée avant de le faire réchauffer ! Sauf s'il s'agit de graisse d'oie ou de canard consommée dans le Sud-Ouest de la France, où les femmes ont la meilleure espérance de vie des pays industrialisés !

Attention à la charcuterie que l'on mangera occasionnellement, à l'exception du jambon blanc, (sans le gras). Quant aux œufs, on ne devrait pas en consommer plus de cinq par semaine, en se rappelant qu'un gâteau en contient déjà plusieurs.

■ Un dessert fruité

Côté fromages, les crétois privilégient ceux qui sont peu gras. On peut faire de même en consommant des yaourts et fromages blancs à 0% ou 20% de matières grasses. Un peu de sucre pour terminer le repas ? Pourquoi pas ! Allons le chercher dans les fruits, crus ou en compotes. Enfin, mieux vaut alors craquer pour une crème glacée

■ N'oubliez pas de boire

Au minimum un litre et demi d'eau par jour. Pour accompagner les repas, deux à trois verres de vin par jour s'inscrivent parfaitement dans un régime « bon cœur », mais apéritifs et autres boissons alcoolisées ne doivent être consommées qu'exceptionnellement.

Les principaux aliments bénéfiques

L'alimentation des Crétois panache, avec bon-honneur, fruits et légumes, céréales et poissons...

■ Pain et féculents

Ce sont des sucres complexes qui se dégradent lentement dans l'organisme. Leur gros avantage : si l'on en absorbe régulièrement, on a tendance à manger moins de grasses et de sucres dits rapides (confiserie, confiture, barres chocolatées...) car ils évitent les fringales.

Riches en protéines végétales, en fer et en magnésium précieux pour le cœur et le système nerveux, ils apportent aussi des vitamines du groupe B, également bonnes pour le système nerveux, la croissance et luttant contre l'anémie.

A noter : si l'on choisit du pain complet, on bénéficie de la vitamine E contenue dans le germe de blé, une vitamine antioxydante qui lutte contre le vieillissement des cellules, y compris celles des coronaires.

■ Fruits et légumes

Leur richesse en fibres, en oligoéléments, en vitamines et en antioxydants (polyphénols) en font des alliés précieux pour la santé. Les Crétois mangent, en particulier, une salade sauvage - le pourpier - qui contient un acide gras au nom barbare d'acide alpha-linolénique (de la famille des Omega 3), excellent pour le cœur, et qui se retrouvait aussi dans la chair des animaux qui la consommait : poules et escargots.

dont les Crétois étaient très friands.

■ Volailles et poissons

Ils apportent des protéines animales, mais peu d'acides gras saturés, les ennemis du système cardio-vasculaire. La volaille est moins grasse que les autres viandes (à condition de ne pas manger la peau), et le poisson - consommé une fois par semaine par les Crétois - contient des acides gras indispensables, de la famille des Omega 3, tel l'acide alpha-linolénique qui joue un rôle déterminant dans le contrôle de la coagulation, donc dans la prévention de l'infarctus.

■ L'huile d'olive

Elle est riche en acide oléique, un acide gras protecteur. Utilisée à la fois pour l'assaisonnement et la cuisson, elle expliquerait, en partie, les bienfaits du régime crétois.

■ Le vin

On le sait maintenant, le vin, parce qu'il contient des substances antioxydantes, peut aider à vivre vieux. S'il est consommé avec modération (2 à 3 verres par jour). En trop grande quantité, il peut entraîner des maladies (cirrhose et autres maladies hépatiques, cancers des voies digestives).



Des astuces pour cuisiner moins gras

✓ Utiliser des poêles antiadhésives qui dispensent de l'emploi de matières grasses pour la cuisson.
✓ Déguster les abats en brochettes.
✓ Remplacer la

crème ou le beurre par de la margarine ou, pour l'or la sauce, par de la farine ou de la Maizena.
✓ Utiliser du fromage blanc battu que l'on peut relever avec des herbes aromati-

ques ou des épices (curry, coriandre, gingembre et autres).
✓ Penser au jambon fumé, plus maigre que les lardons mais aussi bon au palais.

☁☁ S 'il fait très froid en France , le temps n'est pas au beau fixe en Crète.
A Héraklion, en décembre, il est tombé en dix jours 41 mm de pluie !
Il faut savoir que pour l'année précédente il était tombé 60 mm de pluie dans la capitale crétoise !
Et la neige est arrivé ; à Sitia, une couche a retardé la rentrée scolaire, plus d'un mètre de neige sur le plateau du Lassithi.

🍷 On a bu le Beaujolais en Crète. Le 1^{er} décembre, notre ami Yannis Marcakis et les membres de l'association franco hellénique d'Héraklion se sont retrouvés pour déguster le beaujolais millésimé 2001 en compagnie d'une soixantaine de personnes.

€ Euro oblige, les tarifs de nos adhésions ont changé :

Comme précisé lors de notre Assemblée Générale

- 15 Euros pour le tarif Etudiant
- 25 Euros pour le tarif Individuel
- 40 Euros pour le tarif Couple

Vous ne l'ignorez pas, nous avons franchi le cap de l'Euro. Voici le taux de change :

1 Euro = 6,55957 Francs

1 Euro = 340,750 Drachmes

Le tourisme crétois en chiffre :

Arrivées à l'aéroport d'Héraklion pour l'année 2000 (du 1/1/2000 au 31/12/2000) :

- Anglais 380.431
- Autrichiens 102.912
- Belges 73.119
- Français 128.475
- Allemands 681.971
- Suisses 64.340
- Italiens 85.943
- Hollandais 195.002

Total : 2.066.480.

Pour l'année 2001 (du 01/01/2001 au 30/09/2001).

- Anglais 410.379 (+7,87%)
- Autrichiens 90.948 (-11,63%)
- Belges 70.387 (-3,74%)
- Français 149.640 (+16,47%)
- Allemands 636.770 (-6,61%)
- Suisses 62.154 (-3,4%)
- Italiens 91.272 (+6,2%)
- Hollandais 175.348 (-10,08%)

Total : 2.075.689. (+0,45%)

Nous avons reçu :

Le Bulletin « Εφημερίδα », journal trimestriel de la Maison franco-hellénique de Lorraine

La « lettre de Crète et d'ailleurs », de l'Association E.R.E., relatant notamment le Voyage d'Avril et la rencontre de Strasbourg.

Ces publications sont à votre disposition, si vous voulez en prendre connaissance il suffit d'appeler à l'association : 01 40 34 78 71.

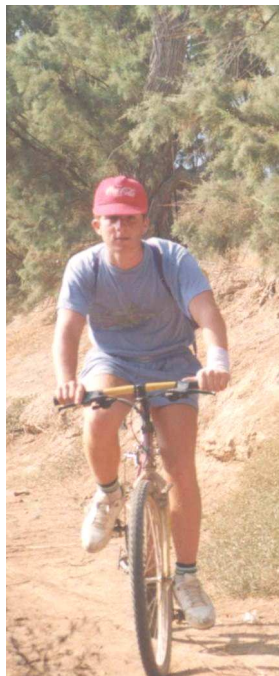
Notre conférence sur la *Crète Vénitienne* est reportée au 9 février prochain, toujours à la Maison de la Grèce 9 rue Mesnil Paris 16^e, à 15h.
Nous vous faisons part des excuses de M. Lassithiotakis, qui pour des raisons personnelles, ne pouvait être présent le 15 décembre.

Regards de Crétois.

Chaque année l'été voit arriver les "envahisseurs" touristiques. Les crétois les accueillent et les observent d'un œil souvent amusé.

Ce trimestre nous allons volontiers nous soumettre à leur regard acéré.

Les descendants d'Astérix en Crète



Un échappé du tour de Gaule

Comme chaque mois de juillet Palekastro voit arriver des quatre coins de Gaule les mobiles-huttes des gaulois qui organisent leur campement sur la plage de Kouremenos.

Invasion pacifique et même attendue.

Dès le matin, les arrière-petits fils d'Astérix chevauchent leur destrier à voile et luttent contre vents et vagues. Le soir, éreintés mais heureux d'avoir triomphé des éléments, parfois déchaînés, ils se retrouvent sous les tamaris au son des cigales autour d'un pastis local (ouzo), pour célébrer leurs exploits du jour et fomenter ceux du lendemain.

Puis, à la fraîche et pour respecter une tradition estivale bien de chez eux (le tour de Gaule) les voilà qui enfourchent leurs vélocipèdes pour se rendre à la taverne du village où "Dzanix", le gallophone gallophile, autrefois citoyen de Lutèce, leur grille un mouton ou un cochon de lait qu'ils arrosent copieusement de breuvages locaux.

Au mois d'août, néanmoins, leur quiétude se trouve quelque peu perturbée par l'arrivée des Romains et des Teutons qui encerclent leur camp. Aucun heurt, malgré tout, jusqu'à présent... n'a été signalé entre ces envahisseurs estivaux.

Les autochtones se divertissent de ces mœurs étrangères et c'est avec un petit pincement au cœur qu'ils regardent le campement s'effiloche sur le chemin du retour. Ils reviendront l'été prochain goûter encore de cette nouvelle potion magique, ce petit coin de Crète.

Une idée de Denise crétoise d'adoption.



Des mobiles-huttes gauloises

Le touriste de base vu par les jeunes crétois.

- Ils portent des chaussettes avec des sandales ou des pantoufles.
- Ils ne jettent pas leurs déchets sur la plage ou dans la rue. Si les grecs le font ils les regardent bizarrement..
- Ils prennent des photos de choses inutiles, Ils filment aussi les gens dans la rue.
- Ils veulent que tous parlent leur langue.
- Ils prennent toujours un petit déjeuner très copieux, ils mangent très peu à midi.
- Ils boivent toujours le raki très rapidement.
- Ils regardent toujours les prix quand ils commandent.
- Ils mangent beaucoup de salade.
- Ils roulent lentement et au milieu de la route.
- Ils se perdent souvent et ils demandent leur chemin aux habitants.
- Ils ne se protègent pas du soleil et ils peuvent faire la crêpe pendant toute la journée au soleil. Après ils sont tout rouges et tout blancs aussi!!!!
- Quelquefois ils portent un tee-shirt pour nager.
- Les femmes ne portent pas le haut du maillot.
- Ils lisent et font du sport à la plage.



Un portrait par de jeunes crétois de Sitia dans leur bulletin « Coucou ».

Honnêtement! il est difficile de ne pas se sentir concerné par ces comportements parfois peu flatteurs.

LES KOMBOLOI



Aujourd'hui comme dans les temps anciens, dans les bazars bigarrés de l'est de la Crète, les voyageurs ont l'occasion d'apercevoir, parmi d'autres marchandises, des chapelets proposés à leur curiosité. D'ivoire pâle, d'ambre brillant, de pierre semi-précieuse, ou même parfois précieuse, ces "komboloi" semblent toujours être à l'affût du véritable connaisseur qui éprouve un tel désir de le saisir qu'il est prêt à payer un bon prix, après s'être livré toutefois aux joutes du marchandage traditionnel. Ces perles manifestent assurément une séduction; soyeuses au toucher, et finement bombées aux extrémités, menues ou replètes, elles sont enfilées sur un cordelette de soie ou de coton qui se termine fréquemment par un gland décoratif.

Bien que la Grèce fasse partie de l'Europe, et soit désormais membre à part entière de l'union européenne, elle s'étend au carrefour de l'Asie et de l'Afrique. Il est donc naturel qu'au fil des siècles ce pays se soit imprégné de toutes sortes d'influences orientales. Par conséquent, un certain nombre d'habitudes acquises ainsi font désormais partie de la vie quotidienne des grecs de notre époque, y compris quelques rites cocasses quoique apparemment inconciliables avec l'effervescence de la vie moderne et du progrès. De telles habitudes englobent ce qu'il est convenu de nommer l'indolence orientale qui est bien sûr incompatible avec la maxime antique: "ne gaspille pas ton temps". Encore maintenant, à l'aube du troisième millénaire, à l'âge de la globalisation et de l'agitation effrénée, on croise encore des villageois à la mine rayonnante se prélassant sur leurs chaises aux terrasses de pittoresques cafés, tuant le temps qui s'égrène paisiblement à leur rythme, tandis qu'ils savourent un café. Entre leurs doigts rendus calleux par des années de travail de la terre, ils font tinter les perles de leurs chapelets, compagnons toujours fidèles au fil des ans. La plupart sont des retraités, habitants des villages paisibles en Crète ou dans d'autres régions de la Grèce, toujours dans des coins reculés, à l'abri de l'influence de la vie moderne et du tohu-bohu de la ville.

Pour retracer l'histoire de ces chapelets, il serait juste de dire qu'ils furent amenés par des réfugiés grecs arrivés avec la vague du désastre asiatique, consécutif à l'incendie de Smyrne en Turquie, qui chassa un million de grecs d'Asie Mineure en 1922. Ces réfugiés s'installèrent dans tout le pays, apportant avec eux à la fois des éléments distinctifs de la culture pérennisée pendant des siècles par les grecs de Ionie et quelques coutumes héritées de la mentalité orientale. Dans les années suivantes, c'est de notoriété publique, ces réfugiés, les "Rembetes", -une partie de ceux qui avaient intégré des communautés d'émigrants opprimés et socialement marginalisés- importèrent une nouvelle sorte de "sous-culture". Elle plongeait visiblement ses racines dans les traditions de musique et de danse



orientales et devait enrichir sa terre d'accueil de toutes sortes de richesses artistiques et culturelles.

Les chapelets, une des composantes de cet héritage, apparaissent presque toujours sur les quelques clichés qui subsistent de cette époque. Ils sont entre les mains des hommes, atours essentiels de leur accoutrement, compagnon de fortune et d'infortune en ces temps troublés. Quelques photographies campent des petits groupes de réfugiés, assis en demi-cercle et goûtant paisiblement la fumée de leur pipe orientale pourtant proscrite. Transis par l'amertume de leur vie de réfugiés, ils sont représentés jouant du bouzouki, cet instrument qui, plus tard, acquerra un statut légendaire au sein de la musique grecque. Sur d'autres représentations, les "Rembetes" sont assis, seuls comme au cœur d'une rêverie sans fin, une veste jetée sur l'épaule dans une pose parfois insouciant, leur chapeau élégamment placé sur le côté, l'éternelle cigarette pendant à la lèvre. Et les perles sont là; en les égrenant une à une, les réfugiés semblent faire le compte de leurs malheurs, tout en rêvant à des jours meilleurs, et ensuite, d'une habile pichenette presque magique, ils semblent pénétrer dans les profondeurs sibyllines de leurs tourments.



Outre l'aspect pratique, les chapelets sont également appréciés à la fois pour leur valeur décorative d'objet de collection. Comme ils sont maintenant produits en grande quantité, leur prix est fonction de leur qualité. La plupart du temps ils ne sont qu'un objet tenu dans la main, parfois utilisé dit-on pour aider à vaincre le stress. D'un autre côté des versions travaillées avec finesse à la main, constituées de matériaux précieux, s'avèrent difficiles à dénicher et encore plus à acquérir. On peut les utiliser pour la décoration de pièces luxueuses Ils peuvent, au même titre que des objets précieux, enrichir des collections uniques d'objets précieux. Cependant les collections de chapelets sont vraiment rares aujourd'hui. Elles satisfont toutefois la passion de véritables collectionneurs et même de plusieurs célébrités. En même temps, à notre époque, au cœur du développement exacerbé de la technologie, les perles de ces chapelets apportent le parfum incomparable de l'exotisme suranné et de la magie de l'Orient.

Claire Chazeau



CHOCS DES CULTURES :

INCOMPREHENSIONS ET FAUTES DE GOUT

Comme tout autre pays, la Grèce et bien sûr, la Crète sont les héritières de traditions culturelles et de coutumes ancestrales. Il n'est donc pas toujours aisé pour un étranger de s'intégrer sans commettre des erreurs dues à l'incompréhension ou à la totale méconnaissance des habitudes locales. Certaines bêtises ne prêtent certes guère à conséquence et suscitent uniquement des moqueries, mais la transgression de certaines règles peut déclencher des réactions plus véhémentes.

En premier lieu, un étranger est souvent surpris la première fois qu'il assiste à une conversation entre grecs ou crétois. En effet, les interlocuteurs discutent le plus souvent avec virulence en criant, au point qu'on croit toujours qu'ils s'apostrophent. Il n'en est rien, on se rend vite compte qu'il s'agit de leur façon de parler, et il serait injustifié de se sentir agressé si un crétois s'adresse à vous sur ce ton.

Autre particularité de la conversation qui a le don de décontenancer un profane, un crétois, tout comme un grec, regarde rarement son vis à vis dans la conversation; ainsi vous pouvez éprouver la désagréable impression qu'on ne vous écoute pas ou même que l'on ne se préoccupe absolument pas de vous. En réalité, votre interlocuteur vous prête l'oreille mais pas le regard. Sans doute est-ce pour cette raison que les indigènes haussent le ton pour discuter le dos tourné à leur destinataire.

Autre motif d'étonnement, en Crète, vous découvrez, surtout dans les petits villages, que l'inconnu que vous rencontrez et dont vous parlez à vos connaissances fait partie de sa famille, oncle, tante ou cousin plus ou moins éloigné, toujours relié, même par quelque chétive brindille, au tronc vigoureux et protecteur de l'arbre généalogique vicinal. Toute personne liée aux rameaux éloignés et surnuméraires de ce tronc "multicentenaire" est assimilée à une ramification familiale. On découvre ainsi l'extrême souplesse du concept de famille dans ces régions.



Par ailleurs, il est une autre coutume inaliénable de tout le territoire grec qui ne doit absolument pas être ignorée du voyageur, c'est la sacro-sainte sieste post méridienne pendant laquelle ferment les échoppes et tous les commerces pour n'ouvrir ensuite leurs portes que tard dans la soirée. On ne peut donc jamais s'adonner aux "joies" du shopping l'après midi sous peine de revenir bredouille.

Autre sujet d'étonnement du visiteur étranger, sans équivalent dans aucun pays d'Europe, à ma connaissance, vous croiserez souvent dans les rues des gens manipulant d'importantes sommes d'argent liquide sans ressentir manifestement aucune appréhension. Les mêmes liasses de billets apparaissent également à la vue du touriste ébahi derrière le guichet des banques où les préposés manipulent sans aucun souci ni protection, d'importantes sommes d'argent. Il n'est pas rare non plus de constater que les crétois abandonnent sans arrière pensée leur véhicule en marche, sans verrouiller les portes; j'ai même vu le propriétaire d'un magasin de matériel Hi-Fi laisser sa porte ouverte barrée ...par une chaise! sans aucune surveillance, tandis qu'il allait au café cinquante mètres plus loin. En effet en Crète la plupart des vols ne se produisent qu'en été et sont le fait des estivants.

Autres habitudes déroutantes pour l'étranger, ce sont les pratiques des autochtones au volant: ils ne se conduisent pas tout à fait comme on s'y attendrait généralement. Par exemple, inutile de marquer un arrêt au "STOP", sous peine d'être interpellé par de vigoureux klaxons dont l'usage est très apprécié dans ces contrées. Les



règles du code sont souvent revues et corrigées en "patois local". Cependant si ces habitudes peuvent prêter à sourire, de prime abord, il vaut mieux, néanmoins, se montrer circonspect sur les routes car la Grèce détient le triste record d'Europe du nombre de morts au volant.

Dans un autre ordre d'idée, il existe également des traditions qu'il vaut mieux se garder d'ignorer pour éviter de graves incompréhensions ou des sources de dissensions inexplicables.

Ainsi, si un jour vous désirez acquérir cinq "giropittes", ou d'autres marchandises au nombre de cinq, gardez-vous de brandir en toute simplicité les cinq doigts de votre main pour exprimer le chiffre désiré. En effet, ce geste,

anodin pour nous, constitue pour un crétois un outrage identique à certaine mimique digitale bien connue dans notre pays. Il convient donc de se méfier dans certains pays étrangers des symboles gestuels parfois trompeurs qui peuvent déclencher, en toute naïveté pour nous, l'ire des gens du pays. De même, la poignée de main, si banale dans notre pays, ne semble pas faire partie des coutumes crétoises, et il vaut mieux s'en dispenser, sous peine de ridicule, dans une réunion d'affaires par exemple.

Par ailleurs, pour éviter toute bêtise, il nous convient aussi de respecter le profond sentiment de fierté des autochtones pour leur île et leurs racines insulaires, et d'éviter donc de confondre les crétois avec les grecs du continent, à l'image des distinctions évidentes chez nous entre les corses et les habitants de l'hexagone.

Enfin, le touriste ou le visiteur avisé se doit de respecter un des points importants de la culture grecque et a fortiori crétoise, le patrimoine archéologique et culturel de la Crète. Ainsi, après tant de siècles de pillages de leurs antiquités, les crétois sont particulièrement attachés à la préservation et à la protection des trésors de leur histoire. C'est pourquoi ils ont instauré une surveillance drastique de leur sites, assortie d'une interdiction de pratiquer la plongée sous-marine avec bouteilles sans autorisation spéciale, afin de préserver les richesses encore enfouies dans les profondeurs marines qui risquent de susciter la convoitise d'esprits malveillants. Il est indispensable de leur montrer qu'on observe avec scrupule leurs règles déontologiques pour la protection de leur patrimoine culturel.

Ainsi en Crète, comme dans toute contrée étrangère, le visiteur est confronté aux particularismes des cultures et de traditions du pays qu'il découvre. Malgré tout le tempérament méditerranéen des crétois autorise souvent une vision positive et sereine dans la plupart des situations. Mais il est impératif de suivre quelques règles simples pour éviter des attitudes qui peuvent se révéler insultantes à l'égard des indigènes. Garder en mémoire les traditions fondamentales de ce merveilleux pays vous permettra de profiter de relations inestimables avec ce peuple si accueillant à l'hospitalité légendaire.

D'après un texte de Yannick, jeune français âgé de 20 ans qui a découvert la Crète à l'âge de 18 mois et qui a été confronté à des situations similaires au cours de ses nombreux voyages en Crète (18 mois de séjours cumulés)



Καλή όρεξη – Bon appétit – καλή όρεξη



Le chef vous propose « le pain de NOEL ou Christopsomo ».

« Traditions »

Dans les campagnes la préparation de ce pain tient encore du rituel. On prépare le feu, on pétrit le pain, et après l'avoir moulé on le décore d'une large croix qui représente un X, première lettre du mot Christ en grec. Autrefois seul le chef de famille avait le droit de couper le pain, et se signant avec le couteau il souhaitait un bon NOEL à toute la famille.

* Pour faire du levain, il faut de la farine de blé, une pincée de sel et un peu d'eau tiède.

Faire un puits au centre de la farine, y verser le sel et l'eau tiède et pétrir une pâte très molle, comme une crème épaisse. Laisser reposer la pâte dans un endroit chaud 4 jours pour qu'elle aigrisse. Puis la mettre dans un récipient, en terre de préférence, couvrir d'un peu d'huile et la garder au réfrigérateur pour l'utiliser quand on veut pétrir le pain.

Si on veut faire de la pâte à pain, reprendre le levain, autrement dit le sortir du réfrigérateur, le laisser reposer 3-4 heures, puis ajouter de l'eau tiède et de la farine et pétrir à nouveau en une crème épaisse. Couvrir d'un torchon propre et laisser reposer dans un endroit chaud pour qu'elle lève.

* Comment pétrir le pain. Le procédé est le même pour tous les pains. On peut utiliser le levain qui est au réfrigérateur ou utiliser de la levure. Dans les deux cas, on prépare le levain la veille au soir. D'ordinaire, on prépare le levain avec un quart de la farine à utiliser au total et avec de l'eau pour obtenir une crème épaisse.

Le lendemain, mettre le reste de la farine dans une grande bassine, faire un puits au centre et y placer les ingrédients à utiliser et l'eau. Mélanger longuement la farine et les autres ingrédients pour les y incorporer et pétrir légèrement pour obtenir une pâte malléable qui n'attache pas aux doigts.

Couvrir la pâte et la laisser reposer 4-5 heures pour doubler son volume. Façonner les pains, ronds ou longs, les mettre sur des plats huilés et les laisser à nouveau lever. Cuire au four préchauffé à température moyenne.

Le « Christopsomo ».

Ingrédients :

2 kilos de farine	1 cuillère à soupe de mastic broyé
100 g de levure	½ tasse d'huile d'olive
3 tasses de sucre	½ tasse de jus d'orange
1 cuillère à soupe de cannelle	½ tasse de cognac ou d'eau de vie (raki)
2-3 tasses d'eau ou « d'alousia » (eau dans laquelle on a fait bouillir les cendres, enveloppées dans un linge propre)	

Préparer le levain la veille en mélangeant 500 g de farine avec de la levure et de l'eau tiède.

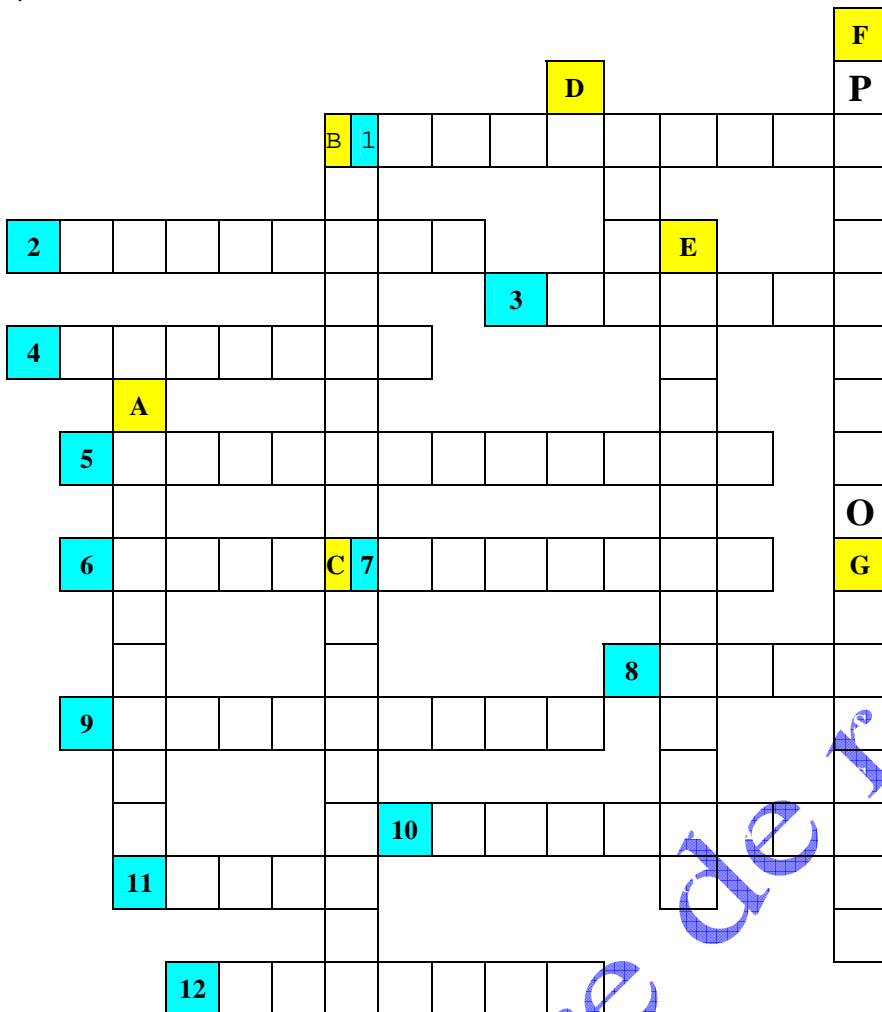
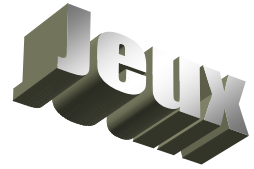
Le lendemain, pétrir avec les autres ingrédients pour former une pâte molle et souple qui ne colle pas aux doigts.

Laisser reposer la pâte recouverte dans un endroit chaud afin qu'elle double de volume, puis façonner deux « Christopsomo » faire une galette et en garnir un plat huilé. Prendre un peu de pâte et façonner une cordelette pour former une croix sur le pain. Laisser encore les pains lever.

Quand ils ont doublé de volume, les badigeonner d'œuf, mettre une noix au milieu et les faire cuire au four préchauffé à température moyenne.

Crète terre de rencontres

SAVEURS CRETOISES A L'AUBE DES FETES



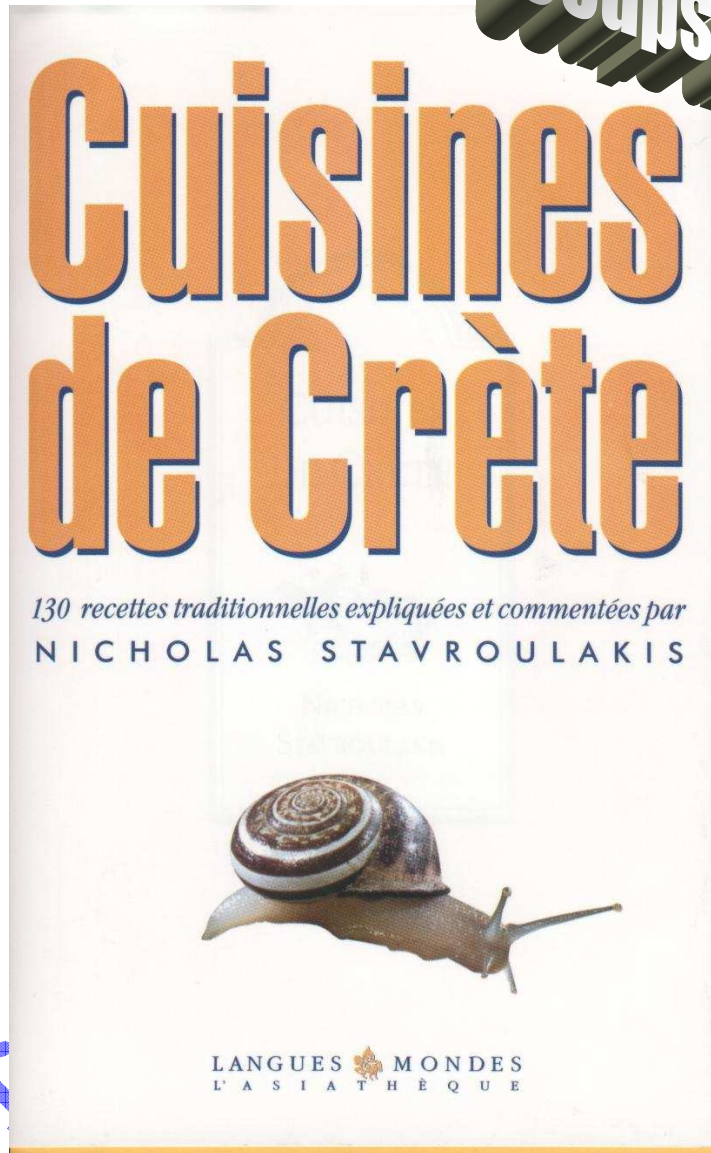
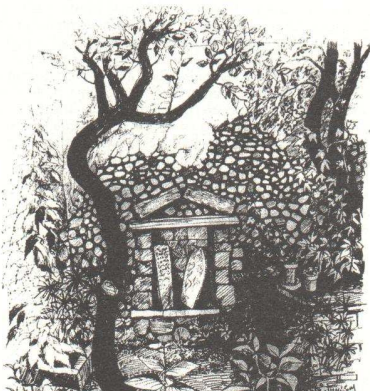
1	Pourpier.
2	Gâteau d'aubergines.
3	Hélices crétoises.
4	On ne mange pas son rostre.
5	Gâteaux de Pâques.
6	Fromage grec.
7	Légumes farcis.
8	Feuilletés complétant le D et le G
9	Fleurs farcies.
10	Cuit et recuit.
11	Innocent.
12	En sauce
A	Boulettes de viande.
B	Soupe de poisson.
C	Au concombre.
D	Fromage utilisé pour le n° 8.
E	Pain de Noël.
F	Gâteau de pâtes.
G	Début de galette des rois.

Solution du numéro précédent.





Eobania vermiculata
Ce petit escargot se trouve communément sur les marchés de Crète. Sa saveur originale et ses vertus digestives, qu'il faut attribuer à son régime alimentaire, en font un mets très apprécié. La consommation des escargots sur l'île dès l'époque minoenne est attestée par l'archéologie



Coups de coeur

très

la collection « Cuisine & Mémoire », les éditions « Langues & Mondes - L'Asiathèque » se proposent de présenter les habitudes culinaires et les plats traditionnels de communautés à forte identité culturelle, en faisant le lien avec l'histoire, l'environnement géographique et les coutumes de ces communautés.

Ce livre répond à une curiosité sans limite sur le régime crétois, pauvre en graisse mais riche sur le plan nutritif. Ce régime à base de légumineuses, de pain, d'huile d'olive et d'une incroyable diversité de légumes verts, de crudités et de fruits est réputé l'un des plus sains du monde. Les bienfaits de ce régime pour le cœur, tout comme la longévité des Crétois sont notoires. On sera en revanche surpris de découvrir, à travers les nombreuses recettes à la fois claires et détaillées de ce livre, une cuisine aussi variée que succulente. Nicholas Stavroulakis s'est livré, avec une délectation évidente, à une passionnante enquête de terrain, retraçant l'histoire de chaque plat, essayant et confrontant ses variantes locales, évoquant non sans humour, dans ses textes comme dans ses dessins, l'atmosphère d'une île dont le génie propre a transcendé les traditions de multiples communautés – Romains, Juifs, Vénitiens, Ottomans (sans oublier les Grecs) – qui ont peuplé et aimé cette terre nourricière âpre et pourtant prodigue.

Activités de l'association

LES RENDEZ VOUS DE L'ASSOCIATION :

- 9 février 2002 : Conférence sur « La Crète vénitienne » avec Michel Lassithiotakis
- Voyage en Crète du 13 au 20 avril 2002 : description et bulletin d'inscription ci joint.
- Randonnée des associations (Alsace - Crète, E.R.E, Crète : terre de rencontres) du 15 au 29 juillet 2002 : description et bulletin d'inscription page suivante.

* *

*

Voyage en Crète du 13 au 20 avril 2002 :

Conditions du voyage :

Nombre : **20 personnes maximum**

Budget prévisionnel : **686 Euro par personne** couvrant le transport de Paris à Héraklion et sur place, l'hébergement, la nourriture (seuls 2 repas libres sont prévus) et les visites.

Chaque personne doit être couverte par une assurance personnelle.

Montant des arrhes versées à la réservation : **306 Euro par personne.**

Transport par minibus ; logement chez l'habitant sur deux étapes (voir programme)

Programme :

- ➊ Arrivée à Héraklion ; transfert à Georgioupoli – Repas et nuit à Georgioupoli
- ➋ **1er jour – matin** : Découverte d'Argiroupoli, visite de la fabrique de produits de beauté à base d'avocats – déjeuner à Argiroupoli
Après midi : balade au lac de Kournas – dîner au Kavros.
- ➌ **2^{ème} jour – matin** : Visite à Arméni, plage de Kalamaki – déjeuner à Matala
Après midi : Visite du musée Ethnologique de Vori – dîner à Georgioupoli
- ➍ **3^{ème} jour – matin** : Visite de Hania : centre culturel ou musée archéologique – déjeuner libre
Après midi : Visite des villages et des monastères de l'Akrotiri.- dîner au Kavros
- ➎ **4^{ème} jour – matin** : Visite du Musée de N. Kazantzaki - déjeuner à Archanes
Après midi : Visite à la grotte de Skotino – Arrivée à Sitia – Dîner à l'Odyssée.
- ➏ **5^{ème} jour – matin** : Randonnée dans la vallée des Morts, visite du site de Kato Zakros – déjeuner à Palaikastro
Après midi : Visite de Moni Toplou – du site d'Itanos – Vai – dîner libre à Sitia
- ➐ **6^{ème} jour – matin** : Randonnée botanique à Mochlos - déjeuner à Mochlos
Après midi : Visite de Kritsa – soirée à Kroustas
- ➑ **7^{ème} jour – matin** : Transfert à Héraklion – visite du Musée archéologique ou de Knossos si possible.

✂.....

Bulletin d'inscription :

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Nombre de personnes :

Hébergement : Chambre simple (*) Chambre double Chambre triple

- A remettre **avant le 15 février** à l'adresse de l'association avec le versement des arrhes.-

(*) un supplément de 40 Euro est demandé pour l'hébergement en chambre seul

Randonnée des associations en Crète du 15 au 29 juillet 2002 :

Conditions du voyage :

Nombre : **7 personnes maximum par association**

Budget prévisionnel : **460 Euro par personne** couvrant le transport en bus (KTEL), bateau en Crète (**le transport Paris – Héraklion A/R n'est pas compris**), l'hébergement en hôtel et pension, 19 repas sur 27 (7 repas libres et 1 pique nique sont prévus).

Chaque personne doit être couverte par une assurance personnelle.

Montant des arrhes versées à la réservation : **306 Euro par personne.**

Transport par minibus ; logement chez l'habitant sur deux étapes (voir programme)

Programme :

- Lundi 15.7** Vol France – Heraklion. Dîner en taverne et nuit à Heraklion (hôtel)
- Mardi 16.7** en bus, Heraklion – Zakro via Agios Nikolaos et Sitia.
Dîner et nuit à Zakro (hôtel)
- Mercredi 17.7** **Randonnée Ano Zakro – Kato Zakro par la Vallée des Morts (1h30)**
Déjeuner à Kato Zakro (taverne) ; visite du palais minoen de Kato Zakro ;
en début de soirée : **randonnée Kato Zakro – Xerokampos (3h)**
Dîner (taverne) et nuit (pension) à Xerokampos
- Jeudi 18.7** **Randonnée Xerokampos – Ziros par la gorge de Ziros et le village de Hametoulo (3 à 4h).**
Déjeuner en taverne à Ziros.
Dans l'après-midi, en bus, Ziros – Sitia puis Sitia – Kavousi.
Dîner et nuit à Kavousi (taverne, hôtel, pension)
- Vendredi 19.7** Matinée et déjeuner libres. En fin d'après-midi, **randonnée dans la gorge de Messonas (3h).** Dîner et nuit à Kavousi (taverne, hôtel, pension).
- Samedi 20.7** Journée libre. Possibilité de faire une **randonnée à Thripti et au sommet de l' Afendis Kavousi (5 à 7 h).** Dîner et nuit à Kavousi (taverne, hôtel, pension)
- Dimanche 21.7** En bus, Kavousi – Heraklion – Sivas. Dîner et nuit à Sivas (taverne, pension)
- Lundi 22.7** Matinée libre et déjeuner libre ; en soirée, **randonnée dans la gorge d'Agio Farago (2h aller-retour).** Dîner - barbecue sur la plage. Nuit à Sivas (pension)
- Mardi 23.7** En bus, Sivas – Agia Galini ou Heraklion – Rethymno – Hora Sphakion
En soirée, **Hora Sphakion – Loutro en randonnée (3h30)** ou en bateau
Dîner et nuit à Loutro (Lykos Beach)
- Mercredi 24.7** Matinée libre ; en début d'après-midi : **randonnée Loutro – Livaniana (déjeuner) – partie inférieure de la gorge d'Aradena – Loutro (3h30)**
Dîner et nuit à Loutro (Lykos Beach)
- Jeudi 25.7** Option 1 : Journée et déjeuner libres à Loutro. Dîner et nuit à Loutro (Lykos Beach)
Option 2 : **Randonnée Loutro – Livaniana – Aradena – Agios Ioannis (5h)** ; nuit au refuge d'Agios Ioannis
- Vendredi 26.7** Option 1 : **Randonnée Loutro – Agia Roumeli par la côte (5h)** ; déjeuner en taverne
Option 2 : **Randonnée Agios Ioannis – Agios Pavlos – Agia Roumeli (4 h)** ; déjeuner en taverne. Retour des deux groupes en bateau à Loutro
Dîner et nuit à Loutro (Lykos Beach)
- Samedi 27.7** **Randonnée Loutro – Anopoli – Loutro (3 h)** ; déjeuner à Anopoli
Dîner et nuit à Loutro (Lykos Beach)

Dimanche 28.7 En bateau, Loutro – Hora Sphakion, puis, en bus, Hora Sphakion – Rethymno – Heraklion. Dîner en taverne et nuit (hôtel) à Heraklion.
Lundi 29.7 Vol Crète – France

Pour vous inscrire :

Téléphoner à l'association « Crète : terre de rencontres » au 01 40 34 78 71.

Crète terre de rencontres

Nos bonnes adresses en Crète

S'TUDIOS
 AIRCONDITIONED
 ΚΛΗΜΑΤΙΖΟΜΕΝΑ ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑΤΑ



D. & N. ΚΟΛΙΑΚΟΥΔΙΣ
 MOBILE: 0945-920396

GEORGIOPOLIS 0825
 Chania - Crete - Greece 61.562



Locations chambres / appartements
 Georges COUPAS 70200 KALIMARI
 Tél-fax: 00 30 892 42832



Denise JARNEVIC, Jean Louis PROFIT et Audrey
 l' ODYSSEE - Appartements - Chambres

Tél. / Fax : 00 30843-22204
 Box 8542 SITIA 72300
 KRITI - GREECE

N'hésitez pas à vous présenter à ces adresses de notre part.

Nos bonnes adresses en France



AVENUE CAÛTOISE
LE MINOTAURE
 AMBIANCE MUSICALE
 24, rue de la Huchette
 19, Quai Saint-Michel
 Paris 5^e Tel: 01 43 54 19 18
 Tel: 01 46 34 07 13



δесmos
 LIBRAIRIE HELLÉNIQUE
DESMOS
 14, RUE VANDAMME
 PARIS 14 MÉTRO GAITÉ
 TÉL. 43-20-84-04
 FAX • 43-35-53-80 • FAX



Le courrier des lecteurs



Nous avons visité la Crète cet été et je dirais que c'est très sympathique, les gens sont gentils, l'île est magnifique, le décor aquatique splendide, l'eau très jolie dommage que les touristes jettent tout et n'importe quoi un peu partout. Leur façon de conduire est géniale et les décors tout au long des routes sont paradisiaques !

Le climat est comme il faut ! j'ai aimé la facilité à apercevoir des animaux un peu partout! nous avons visité l'ouest de la Crète et j'ai hâte de découvrir l'est et tout le sud de cette île tout simplement MAGNIFIQUE !

Les restaurants sont très bons et de plus c'est très abordable ! donc une destination à conseiller ! Et INCONTOURNABLE pour les amoureux de la nature !

Le sud ouest est vraiment surprenant. Merci pour le conseil de la route de CELIA !

j'espère y retourner courant du mois de mai ! donc à bientôt CRITI !!!!!

Pour ma part, la découverte de la Crète a été un voyage sans précédent....
C'est un pays magique.

Moi qui ne voulais pas visiter deux fois le même pays...Aujourd'hui, j'ai changé d'avis puisque un deuxième séjour sur cette île magnifique ne sera pas de refus...

Comment qualifier cette île?

- sauvage
- chaude
- attirante
- magique

....

Là bas, on oublie tout....Sauf de savourer midi et soir les spécialités (salades à la feta, poissons, pastitsio, grillades, giros...) sans oublier le fameux OUZO et le RAKI!

Nous conseillons à tout le monde de venir à leur tour rêver en Crète, pays aux mille facettes!!

Ingrid et Xavier

(rencontrés au restaurant GREGORIS en août 2001)

Bonjour,

Votre site invite à la balade...aussi comment est-il possible de se procurer les fiches de ces randonnées ?

Où puis-je trouver des informations concernant les circuits de randonnée en Crète ?

Le sentier E4 parcourt-il toute la côte ?

Merci d'avance

Aucun Hôtel ne me répond pour les fêtes de fin d'année en Crète. Et c'est pourtant la destination que j'ai choisi pour finir l'année 2001 et commencer 2002. Traditions, ce qui est à voir ? Ni l'Office de Tourisme ne répond bizarre si vous avez des infos merci

T CAMPANA

Depuis l'ouverture du site Internet de l'association, plus de 38 211 internautes nous ont rendu visite. Nous recevons des dizaines d'e-mail par mois. Et il n'est pas toujours possible de répondre dans des délais raisonnables. Veuillez nous en excuser.

Le bulletin de l'Association Crète : terre de rencontres vous a plu ? Il a été élaboré à partir du travail de ses adhérents, vous pouvez, vous aussi contribuer à l'enrichissement de ce bulletin et de la vie de l'association. N'hésitez pas.

BULLETIN D'ADHESION ANNUEL

Nom : Prénom :
Adresse :
Localité : Code Postal :
Téléphone :

Adhésion : Individuelle (25 Euros) / Couple (40 Euros) / Etudiant (15 Euros)
(rayer la mention inutile)

Règlement par : - chèque
- espèces

Adresser à : « Crète, terre de rencontres » - Bât B - Apt 72
11 rue Alphonse Karr - 75019 PARIS

Crète terre de rencontres